

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Data Umum

5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No.	Karakteristik Responden	Parameter	Jumlah	Prosentase
1.	Usia	7 tahun	5 orang	31,25%
		8 tahun	10 orang	62,5%
		9 tahun	1 orang	6,25%

Tabel 5.1 Tabel Karakteristik Responden Berdasar Usia

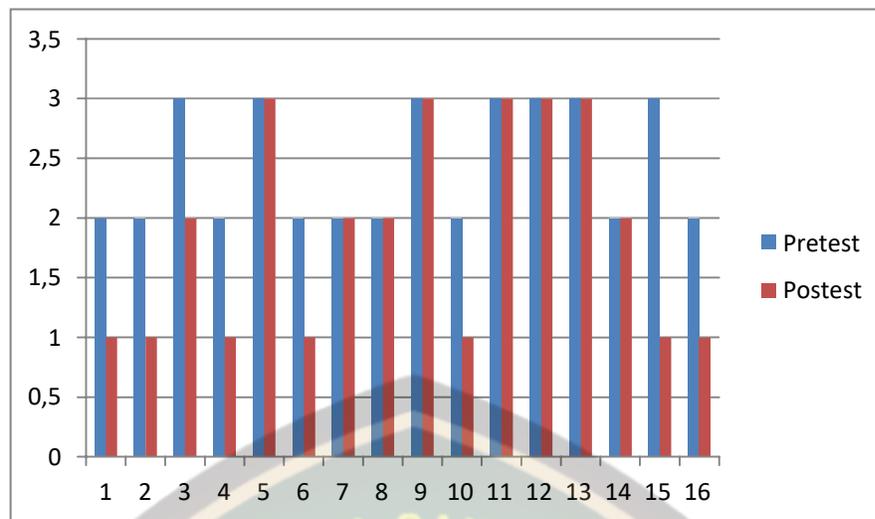
Berdasarkan table 5.1 tentang data karakteristik responden Pada penelitian ini, karakteristik usia 7 tahun terdapat 31,25%, usia 8 tahun presentase 62,5% dan usia 9 tahun 6,25%. Sedangkan pada karakteristik jenis kelamin, presentase laki-laki 56.25% dan perempuan 43,75%.

5.2 Tabel Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin

No.	Karakteristik Responden	Parameter	Jumlah	Prosentase
1.	Jenis Kelamin	Laki-laki	9 orang	56,25%
		Perempuan	7 orang	43,75%

Tabel 5 2 Tabel Karakteristik Responden Berdasar Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 5.2 tentang data karakteristik responden berdasar jenis kelamin, responden laki-laki berjumlah 9 orang (56,25%) dan perempuan berjumlah 7 orang (43,75%).



Grafik 1 Penilaian Pre test dan Post Test

Dari grafik 1 dapat kita lihat bahwa terdapat perubahan keseimbangan pada anak sekolah dasar usia 7-9 tahun sebelum dan sesudah pemberian latihan core stability sebanyak 10 orang mengalami perubahan keseimbangan dan 5 orang belum mengalami perubahan keseimbangan.

5.2 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada 16 orang responden yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Dari 16 responden, 9 diantaranya adalah laki-laki dengan presentase 56,25% dan 7 orang perempuan dengan presentase 43,75%. Dalam penelitian ini, responden laki-laki lebih banyak 2 orang atau 12,5% daripada responden perempuan. Terdapat perbedaan keseimbangan statis terhadap jenis kelamin, seperti dalam penelitian Li et al, (2022) dijelaskan bahwa ada korelasi antara keseimbangan dengan jenis kelamin dan keseimbangan anak

perempuan lebih baik daripada anak laki-laki pada usia prasekolah. Meskipun demikian, keseimbangan akan terus berkembang seiring dengan bertambahnya umur (Stanek et al, 2015). Data deskriptif menunjukkan terdapat 5 orang responden berusia 7 tahun (31,25%), 10 orang responden berusia 8 tahun (62,5%) dan sisanya berusia 9 tahun (6,25%). Sehingga dalam penelitian ini, responden paling banyak berusia 8 tahun dengan jumlah 10 orang. Tetapi belum bisa dipastikan bahwa keseimbangan anak usia 8 tahun selalu kurang dibanding 7 dan 9 tahun, karena keseimbangan merupakan proses integrasi yang kompleks antara sistem sensoris dan sistem motoris (Lengkana, 2020), kontrol postur pada anak usia dibawah 12 tahun masih belum maksimal dikarenakan sistem vestibular dan visual belum terintegrasi. penuh. Sistem ini akan terintegrasi dengan baik pada usia 15-16 tahun (Stanek et al, 2015).

Hasil uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian *core stability exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 7-9 tahun di SD Tanwir Surabaya dengan nilai $0,007 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$). Beberapa penelitian menunjukkan pengaruh dari *core stability exercise* terhadap perubahan keseimbangan. Diantaranya penelitian Ibrahim (2019) menunjukkan bahwa *core stability exercise* mempengaruhi perubahan keseimbangan statis pada pragawati anak-anak di Sekolah Modeling Pro Yogyakarta. Tidak hanya itu, *core stability exercise* juga efektif

meningkatkan keseimbangan anak dengan kasus spesifik, misalnya *down syndrome* dan *cerebral palsy*. Dibandingkan latihan yang lain, *core stability* juga ternyata lebih bisa meningkatkan keseimbangan, seperti yang tertulis pada penelitian Hastuti et al, (2015) yang menunjukkan bahwa *core stability exercise* lebih meningkatkan keseimbangan statis daripada *balance beam exercise*.

Pada tubuh manusia otot *core* merupakan otot stabilisator yang berperan penting dalam kontrol gerak dan menjaga stabilitas postural. Selain itu, *core stability* yang baik menghasilkan performa tubuh, kontrol postur serta keseimbangan yang optimal. Sehingga, *core stability* secara efektif bisa ditingkatkan dengan program latihan yang harus mempertimbangkan otot global dan sinergis pada rantai otot. tidak hanya otot *trunk* saja terutama pada anak-anak usia sekolah (Chang et al., 2020). Latihan *core* pada usia muda merupakan aspek penting untuk menjaga kesehatan muskuloskeletal, meningkatkan kesehatan tulang, dan mengurangi resiko cedera terkait olahraga. Dengan latihan *core*, maka gerakan ekstremitas atas dan bawah akan makin besar kekuatannya. Maka, program *core stability* bisa disarankan sebagai program aktivitas fisik pada anak usia sekolah (Chang et al., 2020).