

**Pengaruh Pemberian *Gymnastic Exercise* Terhadap
Keseimbangan Anak Usia 11-12 Tahun****Dhika Elang Jaya¹✉ Tommy Soenyoto²**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.**Article History**

Received : 30 September 2022

Accepted : November 2022

Published : November 2022

Keywords*Gymnastic exercise; airplane
attitude; balance.***Abstract**

Pembelajaran pendidikan jasmani di SD N 03 Banjarharjo terganggu dikarenakan wabah covid-19 yang menyerang dunia, hal ini membuat pembelajaran ditiadakan yang akibatnya pembelajaran penjas sepenuhnya dilakukan dengan daring. Hal ini membuat kurangnya kemampuan keseimbangan maupun aktivitas lainnya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian *gymnastics exercise* terhadap keseimbangan anak usia 11 sampai 12 tahun di SD N 03 Banjarharjo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dengan menggunakan *test*. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa berdasarkan distribusi frekuensi pada kategorisasi penilaian dapat diketahui bahwa data keterampilan keterampilan keseimbangan siswa SDN 03 Banjarharjo usia 11-12 tahun yaitu sebanyak 3 siswa (9%) kategori sangat baik, sebanyak 8 siswa (24,3%) kategori baik, sebanyak 16 siswa (48,5%) kategori cukup baik, sebanyak 6 siswa (18,2%) kategori kurang baik, dan sebanyak 0 siswa (0%) kategori sangat kurang. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan senam terhadap peningkatan keseimbangan anak usia 11-12 tahun di SDN 03 Banjarharjo, dengan t hitung $4,370 > t$ tabel $2,040$ dan sig $0,000 < 0,05$. Hasil rerata *pretest* adalah $0,92$ detik dan *posttest* adalah $3,53$ detik. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh tes keterampilan keseimbangan sesudah perlakuan lebih lama yang berarti terdapat peningkatan keterampilan keseimbangan anak usia 11-12 tahun di SDN 03 Banjarharjo. Dalam penelitian ini memiliki hasil *product moment* sebesar $0,617$ yang mana menunjukkan pengaruh yang positif.

Abstract

Physical education learning Physical education learning at SD N 03 Banjarharjo was disrupted due to the covid-19 outbreak that hit the world, this made learning abolished which resulted in physical education learning being entirely done online. This makes the lack of balance and other activities. The purpose of this study was to determine the effect of giving gymnastics exercise on the balance of children aged 11 to 12 years at SD N 03 Banjarharjo. The method used in this research is experimental. experiment. The research method used to find the effect of certain treatments on others under controlled conditions. This study uses the One-Group Pretest Posttest Design. From the results of the study, it can be seen that based on the frequency distribution in the categorization of assessments, it can be seen that the data on balance skills skills of SDN 03 Banjarharjo students aged 11-12 years are 3 students (9%) very good category, as many as 8 students (24.3%) good category, as many as 16 students (48.5%) in good enough category, as many as 6 students (18.2%) in poor category, and as many as 0 students (0%) in very poor category. From this study it can be concluded that there is a significant effect of gymnastics training on improving the balance of children aged 11-12 years at SDN 03 Banjarharjo, with t count $4.370 > t$ table 2.040 and sig $0.000 < 0.05$. The mean result of the pretest was 0.92 seconds and the posttest was 3.53 seconds. This shows that the average travel time for the balance skills test after treatment is longer, which means there is an increase in the balance skills of children aged 11-12 years at SDN 03 Banjarharjo. In this study, the product moment result was 0.617 which showed a positive effect. Suggestions for physical education teachers can use the results of this study as a guide to improve student balance at SD N 03 Banjarharjo.

How To Cite:Jaya, D., E., & Soenyoto, T., (2022). Pengaruh Pemberian Gymnastic Exercise Terhadap Keseimbangan Anak Usia 11-12 Tahun. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3 (2),348-355.

PENDAHULUAN

Di zaman modern saat ini semua orang tentu tak lepas dari pendidikan, baik pendidikan di sekolah, di masyarakat maupun di lingkungan keluarga. Pendidikan dikatakan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa dalam memperoleh sesuatu untuk dipelajari kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah, lingkungan masyarakat, maupun dalam lingkungan keluarga, sehingga dapat menghasilkan kualitas yang berkesinambungan, yang ditujukan pada perwujudan sosok manusia masa depan, dan berakar pada nilai-nilai budaya bangsa serta Pancasila. Pendidikan harus mengamalkan nilai-nilai filosofis dan budaya bangsa secara utuh dan menyeluruh. Tujuan pendidikan adalah untuk membentuk manusia Pancasila sejati yang sesuai dengan pembukaan UUD 1945. Kemudian dalam UU No. 2 tahun 1989 disampaikan bahwa pendidikan nasional memiliki tujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, berkepribadian yang baik dan mandiri serta mempunyai rasa tanggung jawab dalam masyarakat dan bangsa. Tujuan pendidikan yang berkaitan dengan segenap bidang studi dapat dinyatakan lebih spesifik. Misalnya, pada pelajaran penjasokes berguna untuk mengembangkan kemampuan gerak serta pengetahuan tentang gerak. Pendidikan mempunyai tujuan yang sangat luas yang akan membantu siswa ketika mulai masuk dalam kehidupan dimasyarakat (Sastrawijaya.1991:26).

Undang-undang Dasar 1945 pasal 11 ayat 1 menyatakan bahwa, di Indonesia terdapat berbagai jenis pendidikan diantaranya yaitu jalur pendidikan sekolah yang terdiri atas pendidikan umum, pendidikan kejuruan, pendidikan luar biasa, pendidikan kedinasan, pendidikan keagamaan, pendidikan akademik dan pendidikan profesional. Pendidikan jasmani rekreasi dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk memperoleh kemampuan individu maupun kelompok, baik dalam hal fisik, mental maupun emosional (Ega Trisna Rahayu, 2013). Dalam Pendidikan Jasmani mempunyai manfaat yaitu memberikan persiapan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis siswa yang jauh lebih baik serta membentuk pola hidup sehat sekaligus bugar sepanjang hayat.

Saat ini di dunia sudah dihebohkan dengan maraknya wabah penyakit covid-19. Virus ini berawal dari satu negara yaitu negeri tirai bambu atau China yang kemudian menular dengan cepat ke berbagai negara didunia termasuk Indonesia yang sekarang ini sudah mulai banyak yang mengalami penularan covid-19 ini. Covid-19 ini dikabarkan berasal dari hewan seperti kelelawar, tikus, dan musang yang dikonsumsi masyarakat di kota Wuhan, China. Virus ini menyebar luas ke berbagai negara termasuk Indonesia menyebabkan dampak cukup signifikan pada berbagai bidang seperti ekonomi, politik, terutama pada bidang pendidikan. Pada saat ini dunia pendidikan mengalami permasalahan yang sangat besar karena adanya serangan virus covid-19 ini. Serangan virus covid-19 ini sangat berdampak pada penyelenggaraan pembelajaran di semua jenjang pendidikan mulai dari TK, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, dan bahkan juga sampai ke jenjang Perguruan Tinggi. Untuk

mengatasi masalah ini pemerintah Indonesia mulai menerapkan pembelajaran jarak jauh atau bisa disebut pembelajaran online/daring. Tentunya untuk jenjang SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi tidak asing mendengar pembelajaran online/daring. Namun semua itu berbeda dengan jenjang Taman Kanak-kanak dan Sekolah Dasar yang bahkan tidak diperbolehkan membawa perangkat komunikasi ke sekolah maupun mengoperasikannya di dalam kelas. Dikarenakan munculnya virus yang berbahaya ini membuat pemerintah Indonesia mengeluarkan surat edaran tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *Covid-19*. Hal ini sesuai dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia terkait Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Pencegahan Penyebaran *Covid-19*. Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 berisi tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat *Covid-19*, maka kegiatan belajar dilakukan secara daring/online dalam rangka pencegahan penyebaran *Covid-19* (Menteri Pendidikan, 2020:2). Agar dapat memutus rantai penyebaran virus tersebut pemerintah Indonesia memutuskan untuk menutup kegiatan pembelajaran di sekolah dan menerapkan pembelajaran daring. Saat ini pemerintah Indonesia mulai menerapkan pembelajaran jarak jauh atau daring, tentunya siswa dan guru pengajar dihimbau untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran di rumah masing-masing. Langkah yang diambil pemerintah ini mempunyai tujuan untuk memutus rantai penyebaran virus covid-19 yang sangat berbahaya bagi penduduk Indonesia. Pembelajaran daring atau bisa disebut pembelajaran jarak jauh merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Guru pengajar bisa melakukan

pembelajaran dengan siswanya melalui aplikasi seperti *zoom, google classroom, google meet*, dan bahkan dengan *whatsapp grup*.

Wabah yang terjadi dunia ini termasuk negara Indonesia yaitu wabah virus covid-19 sangat mempengaruhi proses kegiatan belajar mengajar di sekolah, dan terpaksa harus secara daring atau dengan pembelajaran jarak jauh agar bisa mengurangi resiko penyebaran virus covid-19 ini. Hal ini tentunya akan menjadi permasalahan dan juga berdampak untuk kegiatan belajar mengajar di SD, salah satunya adalah di SD yang berada di kecamatan Kebakkramat kabupaten Karanganyar yang harusnya bisa bertatap muka langsung akan tetapi sekarang harus melalui daring atau pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran Pendidikan jasmani mungkin kurang efektif dimana siswa hanya di tuntut untuk mengerjakan soal tanpa sebuah penjelasan lebih lanjut. Tak terkecuali pembelajaran senam dimana pada masa pandemi seperti ini tidak pernah diajarkan secara langsung. Membuat tingkat kemampuan *motoric* siswa berkurang, tak terkecuali tingkat keseimbangan siswa khususnya dalam melakukan aktivitas senam. Dikarenakan terganggunya pembelajaran pendidikan jasmani di SD N 03 Banjarharjo saat ini membuat tingkat keseimbangan belum di ketahui. Kemudian untuk pemilihan usia dari pihak sekolah memberikan ijin untuk melakukan penelitian pada 1 kelas, yaitu seluruh siswa kelas 6. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian *gymnastics exercise* terhadap keseimbangan anak usia 11 sampai dengan 12 tahun di SDN 03 Banjarharjo.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Sugiyono (2018:72) adalah metode penelitian yang

digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini menggunakan desain *One-Group Pretest Posttest Design*. Adapun pemilihan desain metode tersebut karena dalam penelitian ini menggunakan satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa pengaruh *gymnastic exercise* terhadap keseimbangan tubuh anak usia 11-12 tahun di SD N 03 Banjarharjo. Tes yang dilakukan adalah sikap membentuk kapal terbang dengan 12 kali percobaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2022, penelitian ini dilaksanakan dengan 12 kali percobaan. Berdasarkan data hasil penelitian, keterampilan keseimbangan siswa SDN 03 Banjarharjo usia 11-12 tahun sebelum diberikan latihan senam berada pada rerata 0,92 detik. Kemudian saat posttest meningkat menjadi 3,53 detik, yang berarti keterampilan keseimbangan siswa SDN 03 Banjarharjo usia 11-12 tahun semakin meningkat 2,61 detik. Hal ini menjadi indikasi bahwa terdapat peningkatan pada keterampilan keseimbangan siswa SDN 03 Banjarharjo usia 11-12 tahun tersebut. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan latihan senam dapat meningkatkan keseimbangan siswa.

Berdasarkan distribusi frekuensi pada kategorisasi penilaian dapat diketahui bahwa data keterampilan keseimbangan siswa SDN 03 Banjarharjo usia 11-12 tahun yaitu sebanyak 3 siswa (9%) kategori sangat baik, sebanyak 8 siswa (24,3%) kategori baik, sebanyak 16 siswa (48,5%) kategori cukup baik, sebanyak 6 siswa (18,2%) kategori kurang baik, dan sebanyak 0 siswa (0%) kategori sangat kurang.

Berdasarkan tabel bahwa *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* memiliki nilai t-hitung 4,370 dan nilai t-tabel dengan $df = 19$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,040. Nilai t-hitung > t-tabel, maka kedua rerata berbeda signifikan. Sehingga *hipotesis nol* (H_0) ditolak dan *hipotesis alternatif* (H_a) diterima. Hipotesis Nol (H_0) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh positif dari latihan senam terhadap peningkatan keseimbangan anak usia 11-12 tahun di SDN 03 Banjarharjo. *Hipotesis alternatif* (H_a) mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan senam terhadap peningkatan keseimbangan anak usia 11-12 tahun di SDN 03 Banjarharjo. Hasil tersebut dimungkinkan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terdapat pada anak usia 11-12 tahun di SDN 03 Banjarharjo, diantaranya yaitu beberapa anak memiliki mental yang baik sehingga mampu melakukan keseimbangan dengan baik, beberapa anak ada yang memiliki indeks masa tubuh yang berlebih dan faktor dari guru ketika tidak mengawasi pada saat penelitian. Hal ini tentu akan berpengaruh pada kualitas kecepatan siswa dalam beradaptasi dengan lingkungan dan menerima ataupun menyerap materi latihan. Pada saat guru mengamati dan mengikuti kegiatan penelitian siswa menjadi lebih serius dalam melakukan latihan.

Keterangan dalam bentuk tabel tanpa didahului nomor, langsung keterangan tabel. Sebagaimana contoh berikut.

Tabel 1 Tabel Tingkat Keseimbangan

Kategori	Keterangan
Baik Sekali	9 %
Baik	24,3%
Cukup baik	48,5 %
Kurang baik	18,2 %
Sangat Kurang baik	0

Olahraga

Olahraga dapat diartikan segala aktivitas fisik dan psikis yang dapat memberikan kesenangan dan menjadi hiburan bagi manusia yang dilakukan pada waktu luang (Siswanto, 2013). Dengan melakukan olahraga secara teratur 3 sampai 4 kali dalam seminggu akan memberikan manfaat bagi tubuh manusia diantaranya adalah dapat membantu melindungi dari penyakit seperti osteoporosis, stroke, diabetes, tekanan darah tinggi, jantung, obesitas, nyeri punggung, dan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Selain itu manfaat dari olahraga yang telah di sebutkan di atas, olahraga juga bisa membentuk otot-otot yang ada di dalam tubuh manusia baik yang menginginkan bentuk tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh agar tetap bugar (Pratiwi & Kristanto, 2014).

Senam

Olahraga senam lantai adalah salah satu unsur pendidikan yang mengutamakan kebiasaan hidup sehat, pembinaan mental, pengembangan jasmani, dan pengendalian emosional, serta pembinaan disiplin yang sangat tinggi (Kadek Yogi Parta, 2016). Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang mempunyai karakteristik yang berbeda dengan cabang olahraga lain seperti sepakbola maupun voli (Manangkot et al., 2016).

Senam dapat diartikan sebagai bentuk gerakan fisik yang sistematis yang dapat dilakukan pada lantai maupun matras. Senam sendiri terbagi atas senam artistik, senam aerobik, senam lantai, dan senam irama yang masing-masing terdapat aturan yang baku (Hadjarati & Haryanto, 2020).

Sarana dan prasarana olahraga adalah modal utama dalam melakukan penyelenggaraan kegiatan

olahraga, melalui peningkatan ketersediaan fasilitas olahraga berkualitas baik dan memadai dalam artian sesuai dengan standar kebutuhan ruang perorangan (Hardiyono & Nurkadri, 2018).

Biomekanika

Biomekanika merupakan salah satu ilmu pokok ilmu keolahragaan, salah satu masalah lambatnya pengembangan prestasi olahraga di Indonesia adalah minimnya aplikasi ilmu pengetahuan teknologi dalam proses pembinaan olahraga. Salah satu kajian ilmu pengetahuan yang sangat penting dalam pengembangan olahraga prestasi adalah pendekatan prinsip-prinsip mekanika gerak dalam penyempurnaan teknik gerak yang lazim (Arwih, 2019). biomekanika olahraga adalah ilmu yang menerapkan prinsip-prinsip mekanika terhadap gerak manusia pada saat melakukan aktifitas olahraga. Para pelatih dapat menghindari kesalahan gerakan atlet dan menetapkan teknik yang lebih efisien bahkan diharapkan dapat menciptakan teknik baru dalam dunia olahraga dengan mengkaji biomekanika dan menerapkannya (Akhmad, 2015).

Latihan

latihan merupakan suatu kegiatan sistematis yang dilakukan dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan individu, serta membentuk manusia yang berfungsi secara fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi target yang harus dipenuhi (Tauhidman & Ramadan, 2018).

Program latihan merupakan suatu alat bantu latihan dalam suatu cabang olahraga untuk waktu dan tujuan tertentu dan sebagai alat ukur suatu kegiatan latihan olahraga guna mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu diperlukan suatu metode yang tepat untuk mengatasi masalah gangguan keseimbangan, salah satunya dengan

balance exercise atau latihan keseimbangan (Fahrizqi et al., 2021).

Kegiatan *balance exercise* di sekolah salah satunya dapat dilakukan melalui olahraga dan permainan. Penelitian ini menggunakan senam lantai dengan membentuk sikap kapal terbang sebagai media untuk melatih gerakan motorik kasar khususnya keseimbangan statis dan dinamis, memacu penggunaan otot-otot besar anak, mengontrol gerak tubuh, mengkoordinasikan dan meningkatkan keterampilan fisik, untuk mendukung pertumbuhan tubuh yang sehat, kuat, dan terampil bagi anak, sehingga pada proses pembelajaran permainan karpet engkle ini dapat memberikan dampak yang optimal (Azman & Nurul Inani, 2010). sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, menambah dan menyempurnakan teknik, menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding (Arandi Palgunadi P, Setya Rahayu, 2014).

Prinsip-prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Prinsip-prinsip semacam itu menunjuk pada semua aspek dan kegiatan latihan, prinsip-prinsip itu menentukan isi, cara dan metode serta organisasi latihan (Fitri & Imansari, 2020).

Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan dasar dari gerakan manusia. Menjaga keseimbangan selama aktivitas anti-gravitasi serta postur tubuh yang tepat merupakan landasan untuk pelaksanaan gerakan sekunder lainnya (Risangdiptya & Ambarwati, 2016). Keseimbangan berasal dari kata “seimbang” yang mendapat imbuhan kean,

seimbang memiliki arti setimbang, sebanding, setimpal, sama beratnya (kuatnya dsb), keseimbangan berarti keadaan seimbang (Gilang Permana et al., 2022).

Mekanisme keseimbangan dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan pusat massa tubuh dalam batas kemampuan. Begitu seorang atlet tidak mampu memenuhi tuntutan ini, dia mulai jatuh. Permukaan alas dapat ditentukan dengan luas antara kaki atau dengan luas tanah tempat seorang atlet berdiri. Tubuh kita menjaga keseimbangan menggunakan strategi yang berbeda (Sudrajat, Wahyu Adhi, 2014).

Keseimbangan mempunyai peran yang sangat penting dalam performa gerak dalam olahraga serta dalam kehidupan sehari-hari. Keseimbangan mempunyai berbagai faktor yang sangat penting, sehingga faktor keseimbangan berperan sangat besar bagi anak-anak pada saat melakukan kegiatan olahraga dan pada saat melakukan aktivitas sehari-hari, karena keseimbangan akan menjadi salah satu bagian yang sangat penting bagi kehidupan manusia didalam melakukan kegiatan olahraga, maupun pada saat melakukan aktivitas sehari-hari (Rawe et al., 2017).

Keseimbangan Tidak hanya berpengaruh ada kegiatan olahraga saja, tetapi dalam melakukan kegiatan sehari-haripun akan terganggu dengan misal, melompat, berjalan, berlari akan sangat terganggu karena keseimbangan yang dimiliki seseorang tersebut kurangbagus. Ini akan menjadi masalah bagi seorang anak ketika keseimbangan mereka tidak begitu bagus akan menyebabkan jatuh, tidak mampu menjaga keseimbangan diri sendiri yang kemudian akan mempengaruhi dirinya sendiri untuk menjauhi lingkungannya. Dikarenakan dalam suatu permainan tim atau permaianan beregu akan sangat sulit dilakukan jika dalam suatu regu terdapat

seorang anak yang memiliki keseimbangan yang kurang bagus dan akan memiliki pengaruh yang besar terhadap teman yang lain dalam tim begitu juga dengan permainan mereka (Hakim et al., 2013).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan senam terhadap peningkatan keseimbangan anak usia 11-12 tahun di SDN 03 Banjarharjo, dengan t hitung 4,370 > t tabel 2,040 dan $\text{sig } 0,000 < 0,05$. Hasil rerata *pretest* adalah 0,92 detik dan *posttest* adalah 3,53 detik. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh tes keterampilan keseimbangan sesudah perlakuan lebih lama yang berarti terdapat peningkatan keterampilan keseimbangan anak usia 11-12 tahun di SDN 03 Banjarharjo.

Frekuensi latihan 3 kali seminggu yang dilakukan secara teratur memberikan hasil yang baik bagi tubuh. Dalam penelitian ini memiliki hasil *product moment* sebesar 0,617 yang mana menunjukkan pengaruh yang positif. Pada tabel angka *product moment* menunjukkan pengaruh yang kuat dari pemberian latihan senam terhadap keseimbangan anak usia 11-12 tahun di SDN 03 Banjarharjo.

REFERENSI

- Akhmad, I. (2015). Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 1(2), 80–102.
- Arandi Palgunadi P, Setya Rahayu, H. S. S. (2014). Pengaruh Senam Sang Surya Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Lansia Di Padepokan Tapak Suci Banjarnegara Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1), 56–61.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Handstand Pada Olahraga Senam Lantai Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 Kelas B Fkip Uho. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 54. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12302>

- Azman, I., & Nurul Inani, I. (2010). Motivasi latihan sebagai pembolehubah penghubung antara program latihan dan keberkesanan latihan. *Jurnal Kemusiaan*, 6, 84–94.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yulindra, R. (2021). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Di Sma Negeri 1 Pringsewu. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i1.876>
- Fitri, R., & Imansari, M. L. (2020). Permainan Karpet Engkle: Aktivitas Motorik untuk Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1186–1198. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.754>
- Gilang Permana, A., Wisnu, P., Sucipto, A., Samsiana, S., Islam, U., & Bekasi, ". (2022). Teknologi Papan Keseimbangan Untuk Latihan Pengendalian Stabilitas Postural Tubuh Anak. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 05, 21–28.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Hakim, A. R., Soegiyanto, & Soekardi. (2013). Pengaruh Usia Dan Latihan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Kelas Bawah Mampu Didik Sekolah Luar Biasa. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1), 201–204. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Hardiyono, B., & Nurkadri, N. (2018). Efektifitas Model Latihan Keseimbangan Badgan Dan Model Latihan Keseimbangan Konvensional Terhadap Hasil Pemanjatan Pada Olahraga Panjat Dinding Untuk Pemanjat Pemula. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 34. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10131>
- Kadek Yogi Parta, L. P. S. W. (2016). Pengaruh Model Dan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Kemampuan Dasar Senam Lantai Pada Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Undiksha. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 5(1), 97. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v5i1.8932>
- Manangkot, M. V., Sukawana, I. W., & Witarsa, I. M. S. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading. *Jurnal Keperawatan COPING NERS*, 4(1), 24–27.
- Pratiwi, Y., & Kristanto, M. (2014). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek Di Kelompok B Tunas Rimba II Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 3(2), 34. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/paudia/article/view/513> (Diakses pada 30 april 2020)

- Rawe, H., Hidayah, T., & Rc, A. R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Keseimbangan dan Daya Tahan Otot Lengan terhadap Kecepatan Mendayung Kayak 1 Jarak 200 Meter Info Artikel Abstrak Perkembangan Olahraga di Indonesia. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 141–147.
- Risangdiptya, G., & Ambarwati, E. (2016). Perbedaan Antara Keseimbangan Tubuh Sebelum Dan Sesudah Senam Pilates Pada Wanita Usia Muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 5(4), 911–916.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/14452>
- Siswanto, H. (2013). Penerapan Teknik Modelling dan Latihan untuk Meningkatkan Keterampilan Senam Aerobik dan Senam Lantai. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 1–5.
- Sudrajat, Wahyu Adhi, S. (2014). Efek Pemberian Latihan Keseimbangan Dalam Mempertahankan Kemampuan Keseimbangan Manula Panti Wredha Rindang Asih 1 Ungaran. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1), 49–54.
- Tauhidman, H., & Ramadan, G. (2018). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KESEIMBANGAN Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Muhammadiyah Kuningan PENDAHULUAN Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup , pendidikan jasmani olahraga dan keseh. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4.