

Efektivitas Aktivitas Ritmik terhadap Kelincahan dan Keseimbangan Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Bawah

Oleh: Ricky Dwiwandaka, Erwin Setyo Kriswanto, Ranintya Meikahani, Shielvia Nur Alya, Fajar Nuari Agus Rilo Syambudi, Vita Wijayanti Puji Rahayu, Monica Febiyati,

ABSTRAK

Abstract. Keseimbangan mempunyai peran penting dalam aktivitas gerak. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur keseimbangan statis peserta didik sekolah dasar kelas bawah. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen pengambilan data dengan tes keseimbangan *Standing Stork Test*. Sampel penelitian adalah peserta didik kelas 2 Sekolah Dasar Muhammadiyah Jogokariyan sebanyak 20 peserta didik. Setiap peserta didik diberikan tiga kali kesempatan dan diambil hasil yang terbaik. Hasil penelitian secara rinci adalah sebagai berikut: kategori Kurang Baik sebanyak 2 peserta didik (10%), kategori Cukup Baik sebanyak 10 peserta didik (50%), kategori Baik sebanyak 5 peserta didik (25%), dan kategori Sangat Baik sebanyak 3 peserta didik (15%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa persentase paling banyak pada kategori Cukup Baik. Perlu adanya penelitian selanjutnya dengan melibatkan sampel lebih banyak.

Kata Kunci: *Keseimbangan, Peserta Didik, Kelas Bawah*