



Research Article

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Helmalia Fayza Zahra¹, Fidyatul Nazhira¹, Kiki Rezki Faradillah¹, Andy Sirada¹

¹Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Indonesia

E-mail: helmaliazhr@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori artikel :
Diterima 25 Juni
Revisi 25 Juli
Diterima 31 Juli 2023
Tersedia Online 31 Juli 2023

Kata kunci :
Kelincahan
Keseimbangan
Standing balance test
Shuttle run

ABSTRAK

Latar Belakang: Keseimbangan memiliki pengaruh yang besar dan kemampuan paling dasar pada perkembangan anak. Pada aspek ini perlunya aktifitas fisik yaitu kelincahan (*agility*). Kelincahan menjadi indikator bahwa keterampilan motorik kasar pada anak berkembang dengan baik. Kelincahan memiliki efek keseimbangan yang paling menonjol sehingga menciptakan gerakan yang efisien dan efektif saat melakukan gerakan ke arah yang berlawanan. Selain itu, keseimbangan dan kelincahan memiliki efek luas pada kualitas kehidupan. **Tujuan:** Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan kelincahan pada anak sekolah dasar. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sebanyak 130 siswa-siswi SD Negeri 02 Girijaya Garut berpartisipasi dalam penelitian ini, parameter yang digunakan adalah *Standing Balance Test* guna menilai tingkat keseimbangan dan *Shuttle Run* guna menilai tingkat kelincahan. **Hasil:** Berdasarkan hasil dari olahdata menggunakan SPSS 27.0 didapatkan hasil bahwa sebanyak 91 dari 130 responden (70,0%) memiliki nilai keseimbangan yang baik, setelah dilakukan uji korelasi diperoleh correlation coefficient spearman's Rho keseimbangan dan kelincahan $p < 0,001$. **Kesimpulan:** Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan penelitian ini adalah adanya hubungan antara keseimbangan dan kelincahan pada anak sekolah dasar.

PENDAHULUAN

Pada dasarnya setiap individu mengalami perkembangan. Meskipun setiap individu pasti memiliki tahapan dan melewati proses berkembang yang berbeda. Perkembangan yang terjadi sejak usia dini hingga usia dewasa dan berkembang dengan seiring waktu dan usia. Perkembangan juga memiliki sifat yaitu maju ke depan (progresif), sistematis dan berkesinambungan (Khaironi, 2020). Fase perkembangan mengarah kepada perubahan fungsional baik secara fisik dan psikologi. Sedangkan dengan perkembangan yang terjadi pada anak dapat dikategorikan menjadi perkembangan fisik dan motorik yang terbagi ke 2 bagian yaitu motorik kasar dan motorik halus, sosial-emosional, konsep diri, seni, moral, serta nilai-nilai agama (Yulianti *et al.*, 2019).

Perkembangan motorik kasar (*gross motor*) merupakan kemampuan untuk mengkoordinasikan antar anggota tubuh lainnya sehingga memungkinkan anak dapat melakukan aktivitasnya seperti merangkak, berdiri hingga berjalan. Sehingga hal ini juga berkaitan dengan unsur pokok diantaranya *strength* (kekuatan), *endurance* (ketahanan), *agility* (kelincahan), *balance* (keseimbangan), *coordination* (koordinasi) dan *speed* (kecepatan) (Rahman *et al.*, 2022).

Keseimbangan sangat diperlukan untuk perkembangan pada anak untuk menguasai gerakan motorik kasar sehingga tubuh perlu dilatih supaya indera-indera dapat terstimulasi untuk membantu keseimbangan tubuh. Jika anak tidak memiliki keseimbangan yang baik maka anak menunjukkan masalah seperti sering jatuh tanpa alasan, takut pada ketinggian, sering menabrak sesuatu ketika berjalan atau berlari dan sulit diajak konsentrasi (Yosinta *et al.*, 2016). Saat melakukan gerakan tubuh, kualitas bergerak fungsional tergantung dari efektifitas dan efisiensi gerak individu. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhinya antara lain, keseimbangan, fleksibilitas, koordinasi, kekuatan dan daya tahan. (Meilana *et al.*, 2021)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi dan postur tubuh dengan sempurna dan cepat ketika ditempatkan di berbagai posisi yang berbeda saat berdiri (*keseimbangan statis*) atau pada saat melakukan gerakan (*keseimbangan dinamis*)

(Zuhriyah *et al.*, 2016). Kurangnya aktivitas fisik akibatnya sistem muskuloskeletal yang merupakan salah satu pengontrol keseimbangan dapat mengalami kelemahan sehingga menurunkan tingkat keseimbangan (Irfan *et al.*, 2016).

Komponen yang terdapat dalam aktivitas fisik yaitu kelincahan (*agility*). Komponen ini dapat menjadi faktor pendukung untuk meningkatkan daya keterampilan pada anak. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerakan tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Hidayat *et al.*, 2017).

Peran pemerintah dalam meningkatkan kelincahan anak dapat dilaksanakan sedemikian rupa sehingga memungkinkan untuk dapat menyediakan sarana dan prasarana olahraga menciptakan proses belajar mengajar yang optimal. Hal ini berlaku untuk semua bidang studi, pendidikan jasmani olahraga, kesehatan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Sekolah Menengah Kejuruan dan MA (Natal, 2020).

Menyediakan serta mempertahankan sarana dengan fasilitas yang aman dan nyaman, hal ini diharapkan juga dapat meningkatkan fungsi sosialisasi dan pemerataan kesehatan. Sebagaimana yang tertulis dalam Undang-Undang Keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005 Bab XI pasal 67 ayat 1 dan 2. Dalam mengimplementasikan sebuah kebijakan tentunya melewati berbagai proses antara lain adanya prosedur, pemerataan, ketersediaan dan kecukupan, dalam hal penyediaan fasilitas olahraga (Muhsan, 2019). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan November 2022 di SD Negeri 02 Girijaya Garut dengan alat ukur yang telah ditentukan dengan responden 10 orang didapatkan bahwa 8 orang menunjukkan skor kelincahan dengan kategori kurang sekali.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan dalam satu waktu tanpa tindak lanjut. Populasi penelitian ini merupakan siswa-siswi SD Negeri 02 Girijaya Garut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan

menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kata lain pengambilan sampel dilakukan dalam menyeleksi dari total populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat keseimbangan dengan menggunakan test *standing balance*, sedangkan untuk mengukur tingkat kelincahan dengan

menggunakan test *shuttle run*. Pada Karya Tulis Ilmiah ini, populasi penelitian yang diambil adalah siswa-siswi SD Negeri 02 Girijaya Garut. Populasi yang berada di Garut, Jawa Barat dengan jumlah sampel 154 orang. Pengambilan sampel berdasarkan teknik sampling yang digunakan sebanyak 130 orang.

HASIL

Penelitian ini tentang hubungan antara keseimbangan dan kelincahan pada anak sekolah dasar pada siswa-siswi SD Negeri 02 Girijaya Garut telah dilakukan pada bulan Maret 2023. Secara luring dengan instrumen yaitu test *standing balance* dan *shuttle run*.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional korelasi menggunakan *cross-sectional*. Penelitian observasional korelasional merupakan suatu metode yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan kelincahan tentang suatu keadaan dengan menggunakan angka-angka dan dimulai dengan pengumpulan data, interpretasi data serta hasil. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan kelincahan pada anak di siswa-siswi SD Negeri 02 Girijaya Garut yang telah ditentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan hasil dari olahdata menggunakan SPSS 27.0 penelitian ini akan dijelaskan secara deskripsi dengan data yang disajikan berupa karakteristik sampel penelitian.

Karakteristik Subjek Penelitian

Data distribusi karakteristik subjek penelitian disajikan berbentuk tabel distribusi frekuensi yang berisikan informasi tentang keadaan sebenarnya dari para responden secara lengkap untuk memperkuat hasil pengujian hipotesis. Distribusi frekuensi data sampel didapatkan dengan melakukan analisis univariat guna menentukan frekuensi dari jenis kelamin, umur, dan lain lain. Disajikan dalam tabel sebagai berikut:

| | Frekuensi (n=130) | Persentase (n=100,0%) |
|----------------------|----------------------|--------------------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki - Laki | 70 | 53,8% |
| Perempuan | 60 | 46,2% |
| Umur | | |
| 7 Tahun | 21 | 16,2% |
| 8 Tahun | 18 | 13,8% |
| 9 Tahun | 27 | 20,8% |
| 10 Tahun | 28 | 21,5% |
| 11 Tahun | 19 | 14,6% |
| 12 Tahun | 17 | 13,1% |
| IMT | | |
| Gizi Buruk | 6 | 4,6% |
| Gizi Kurang | 11 | 8,5% |
| Normal | 100 | 76,9% |
| Gizi lebih | 8 | 6,2% |
| Obesitas | 5 | 3,8% |
| Total | 130 | 100,0% |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan karakteristik subjek penelitian bahwa jenis kelamin laki-laki adalah sampel terbanyak dengan jumlah 70 siswa (53,8%) dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan dengan jumlah 60 siswa (46,2%).

Berdasarkan umur terlihat bahwa umur 10 tahun merupakan sampel terbanyak dengan jumlah 28 anak (21,5%) diikuti oleh usia 12 tahun dengan jumlah yang paling sedikit sebanyak 17 anak (13,1%).

Selanjutnya berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan data bahwa siswa dengan IMT normal sebanyak 100 anak (76,9%) kemudian diikuti dengan IMT obesitas dengan jumlah yang paling sedikit sebanyak 5 anak (3,8%).

Distribusi Kelincahan dan Keseimbangan

Distribusi kelincahan dan keseimbangan adalah gambaran distribusi frekuensi berbentuk tabel untuk memberi informasi yang lengkap tentang variabel dan memperkuat kesimpulan hipotesis. Berikut tabel yang didapatkan:

| | Frekuensi (n=130) | Persentase (100,0%) |
|---------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Kelincahan | | |
| Baik Sekali | 19 | 14,6% |
| Baik | 41 | 31,5% |
| Sedang | 38 | 29,2% |
| Kurang Baik | 22 | 16,9% |
| Kurang Sekali | 10 | 7,7% |
| Keseimbangan | | |
| Seimbang | 91 | 70,0% |
| Tidak Seimbang | 29 | 30,0% |

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa siswa dengan kelincahan baik merupakan responden terbanyak dengan jumlah 41 anak (31,5%) diikuti oleh siswa yang memiliki kelincahan kurang sekali sebanyak 10 anak (7,7%).

Kemudian berdasarkan keseimbangan yang telah dilakukan didapatkan bahwa sebanyak 91 anak (70,0%) memiliki keseimbangan yang baik sedangkan untuk 29 anak (30,0%) memiliki keseimbangan yang tidak baik.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang dimiliki berdistribusi dengan normal atau tidak berdistribusi dengan normal. Dalam pengujian hipotesis selanjutnya akan menentukan dengan menggunakan Kolmogorov-smirnov untuk uji normalitas dan untuk mengetahui ketentuan pengujian statistic selanjutnya. Berikut hasil yang telah dilakukan:

| Variabel | Uji Kolmogorov-Smirnov |
|-----------------|-------------------------------|
| | p |
| Kelincahan | 0.001 |
| Keseimbangan | 0.001 |

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa hasil uji normalitas kelincahan yaitu nilai $p=0,001$ kesimpulannya adalah data berdistribusi tidak normal dan untuk uji normalitas keseimbangan yaitu nilai $p=0,001$ dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal.

Uji Korelasi

Uji korelasi dengan menggunakan uji hipotesis menggunakan analisis bivariante. Uji korelasi yang digunakan yaitu uji spearman'rho.

| | | Kelincahan (n=130) | Keseimbangan (n=130) |
|--------------------|--------------|-----------------------|-------------------------|
| Spearman 's rho | Kelincahan | Sig.(2-tailed) | 0,001 |
| | Keseimbangan | Sig.(2-tailed) | 0,001 |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dengan jumlah responden sebanyak 130, didapatkan nilai $p=0,001$ kesimpulannya adalah adanya hubungan antara keseimbangan dan kelincahan karena $p<0,05$ sehingga H_a diterima, disimpulkan bahwa arah hubungan yang terjadi bersifat searah dan positif dengan tingkat korelasi sedang.

Kondisi Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara luring di SD Negeri 02 Girijaya, Garut, Jawa Barat pada bulan Maret 2023 dengan jumlah subjek sebanyak 130 anak yang terbagi menjadi 6 kelas yang masuk dalam kriteria inklusi yang telah ditentukan untuk memenuhi jumlah sampel minimum. Pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan serangkaian tes untuk mengetahui nilai variabel pada setiap individu. Penelitian ini menggunakan alat ukur *standing balance* untuk mengukur keseimbangan dan *shuttle run* untuk mengukur kelincahan.

Karakteristik pada penelitian ini berdasarkan jenis kelamin dikuasai oleh jenis kelamin laki-laki (53,8%), dengan usia yang didominasi oleh usia 10 tahun (21,5%), dan berdasarkan indeks massa tubuh mayoritas siswa dengan indeks massa tubuh normal merupakan yang terbanyak (76,9%).

Berdasarkan uji korelasi menggunakan uji spearman dikarenakan memiliki data berdistribusi tidak normal, didapatkan nilai $p=0,001$ dimana $p<0,05$ dapat disimpulkan bahwa data tersebut memiliki hubungan yang terjadi bersifat searah dan positif dengan tingkat korelasi sedang.

Faktor yang mempengaruhi Keseimbangan dan Kelincahan.

Jenis Kelamin

Jenis kelamin laki-laki mendominasi dalam penelitian ini dikarenakan jenis perbedaan spesifik dalam keseimbangan tubuh antara laki-laki dan perempuan disebabkan oleh perbedaan posisi pusat gravitasi tubuh. Laki-laki sekitar 56% dari tinggi badannya sedangkan, perempuan sekitar 55% dari tinggi badannya, dengan keseimbangan yang tinggi maka kelincahan yang bisa dilakukan laki-laki akan lebih bagus dibandingkan dengan perempuan dikarenakan wanita memiliki panggul dan paha yang relatif lebih berat serta memiliki tungkai yang pendek (Pramadita *et al.*, 2019).

Usia

Anak-anak memiliki gravitasi yang lebih tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh ukuran kepala anak yang relatif lebih besar dibandingkan dengan kaki yang lebih kecil (Pramadita *et al.*, 2019). Pada hasil yang didapat didominasi dengan anak usia 10 tahun. Maka semakin bertambahnya usia akan semakin seimbang sehingga semakin rendah pusat gravitasi pada titik tumpu maka semakin stabil posisinya.

IMT

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa seseorang yang memiliki indeks massa tubuh normal maka akan semakin seimbang dalam mempertahankan posisi tubuhnya dan juga dalam melakukan aktivitas akan lebih bagus sehingga untuk kelincihannya akan semakin baik.

PEMBAHASAN

Diketahui dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa keseimbangan hampir bisa dilakukan dengan baik oleh para responden dengan hasil data sebanyak 70% dan sebanyak 30% responden memiliki keseimbangan yang tidak baik. Hal ini menyatakan bahwa setiap anak mampu untuk menyeimbangkan tubuh untuk mempertahankan posisi yang baik. Keseimbangan merupakan mempertahankan posisi tubuh yang diperoleh dari hasil interaksi antara sistem sensorik yang diatur oleh otak (vestibular, visual dan somatosensori termasuk proprioseptif) (Nadhir *et al.*, 2021).

Keseimbangan diperlukan supaya berhasil dalam melaksanakan keterampilan gerak dan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh, kemampuan tersebut adalah salah satu sifat dasar dalam olahraga dinamis yang sewaktu-waktu dapat berubah kedudukannya dalam melaksanakan suatu gerakan (Wahyudi, 2020). Tanpa keseimbangan yang baik gerakan tidak akan terealisasi secara optimal (Oktarifaldi *et al.*, 2019).

Berdasarkan data yang telah didapatkan bahwa kelincihan pada anak usia 7-12 tahun didominasi dengan tingkatan baik dan sedang. Hanya sedikit yang memiliki kelincihan kurang sekali, dan siswa yang kurang baik sehingga kelincihan perlu ditingkatkan dan perlu diperhatikan sehingga mobilitas pada aktivitas sehari-hari tidak terganggu atau mengalami hambatan.

Dari hasil pengujian hipotesis dua variabel didapatkan bahwa keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kelincihan. Berdasarkan hasil nilai koefisien korelasi dapat dikatakan bahwa hubungan yang terjadi searah dan dengan tingkat korelasi sedang maka sehingga semakin bagus kelincihan individu akan semakin baik pula

kemampuan untuk beraktivitas dalam posisi di kondisi apapun dan semakin baik keseimbangan maka semakin baik pula kemampuan untuk beraktivitas dalam mengubah posisi di kondisi apapun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang membahas keseimbangan dan kelincihan yang penting bagi seseorang untuk dimiliki dan dalam penelitian mereka didapatkan bahwa adanya korelasi antara keseimbangan dan kelincihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara keseimbangan dan kelincihan pada anak sekolah dasar di SD Negeri 02 Girijaya Garut yang telah dilakukan serta pengolahan data dari sampel sebanyak 130 subjek. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bahwa SD Negeri 02 Girijaya Garut di dominasi dengan jenis kelamin laki-laki dengan usia 10 tahun dan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) didominasi oleh normal. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor usia, jenis kelamin dan indeks massa tubuh (IMT). Hubungan antara keseimbangan dan kelincihan pada anak sekolah dasar berdasarkan keseimbangan sebanyak 91 anak (70,0%) memiliki keseimbangan yang baik sedangkan untuk 29 anak (30,0%) memiliki keseimbangan yang tidak baik. Berdasarkan kelincihan baik merupakan responden terbanyak dengan jumlah 41 anak (31,5%) diikuti oleh siswa yang memiliki kelincihan kurang sekali sebanyak 10 anak (7,7%). Serta adanya hubungan antara keseimbangan dan kelincihan pada anak sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alya Sukma Bakti Meilana, Farahdina Bachtiar*, Condrowati, F.N. 2021 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Situasi Pandemi Covid-19', *Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmanii*, 21(1), Pp. 1–10. Available At: [Http://Sportscience.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jss/Article/Download/58/64](http://Sportscience.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jss/Article/Download/58/64).
- Hidayat, C. And Hiron, N. 2017 'Kajian Dan Perancangan Teknologi Sistem Pengukuran Agility Dengan Teknologi Wireless Sensor Network (WSN)', *Siliwangi*, 3(1), Pp. 161–166.
- Irfan, M. *Et Al.* 2016 'Orally Disintegrating Films: A Modern Expansion In Drug Delivery System', *Saudi Pharmaceutical Journal*, 24(5), Pp. 537–546. Available At: <https://doi.org/10.1016/j.jsps.2015.02.024>.
- Khaironi, M. 2020 'Konsep Perkembangan Anak Usia Dini', *Early Childhood Islamic Education Journal*, 1(1), Pp. 92–105. Available At: <https://doi.org/10.54045/ecie.v1i1.35>.
- Muhsan, M. 2019 'Kebijakan Pemerintah Tentang Penyediaan Sarana Dan Prasarana Olahraga Di Kabupaten Lombok Timur Provinsi Nusa Tenggara Barat (Analisis Tentang Perencanaan, Realisasi, Pengelolaan Dan Pemanfaatan Sarana Dan Prasarana Olahraga)', *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 1(2), Pp. 117–125. Available At: <https://doi.org/10.58258/jisi>.
- Nadhir, S. And Norlinta, O. 2021 'Hubungan Remaja Selama Mengikuti Sekolah Daring Masa Pandemi Covid-19 Dengan Gangguan Keseimbangan Statis The Relationship Of Adolescents Duringschool Onlinein The Covid-19 Pandemic With Static Balance Disorders'.
- Natal, Y.R. 2020 'Kebijakan Pemerintah Tentang Penyediaan Sarana Dan Prasarana Olahraga Pendidikan Di Smp Negeri Se-Kecamatan Bajawa', *IMEDTECH (Instructional Media, Design And Technology)*, 4(1), P. 22. Available At: <https://doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.222>.
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R. And Putri, L.P. 2019 'Pengaruh Kelincahan, Koordinasi Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Usia 7 Samapi 10 Tahun', *Jurnal Menssana*, 4(2), P. 190. Available At: <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.117>.
- Pramadita, A.P. *Et Al.* 2019 'Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Gangguan Keseimbangan Postural Pada Lansia', *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(2), Pp. 626–641.
- Rahman, D. And Hakim, A.A. 2022 'Pengaruh Modifikasi Aktifitas Fisik Keseimbangan Terhadap Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Pada Masa Adaptasi Kehidupan Baru', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), Pp. 197–204.

- Wahyudi, Z.J. 2020 'Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Hasil Dribbling Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Padang', 20, Pp. 48–57.
- Yosinta, S.I., Nasirun, M. And Syam, N. 2016 'Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Lompat Kodok Septi Islinia Yosinta', *Jurnal Ilmiah Potensia*, 1(1), Pp. 56–60.
- Yulianti, E.N. And Fithroni, H. 2019 'Pengaruh Modifikasi Latihan Fisik Terhadap Kelincahan Pada Anak Usia 5 Sampai 6 Tahun', *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol*, 07, Pp. 399–404.
- Zuhriyah, L. And Kusumaningtyas, N. 2016 'Untuk Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak, Dengan Menerapkan Berbagai Inovasi Pembelajaran Secara Variatif Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Anak Yang Lebih Baik.', Pp. 169–185.