

ABSTRAK

Fahmi Nur Hidayah NIM E2014017 Program Studi Diploma IV Fisioterapi	Dosen Pembimbing 1. Maskun Pudjianto, S.MPh., M.Kes 2. Ummi Hany Eprilia, S.Psi., M.Pd
PENGARUH <i>CORE STRENGTHENING EXERCISE</i> TERHADAP KESEIMBANGAN STATIS PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK BIRRUL WALIDAIN SRAGEN	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang; Keseimbangan statis mengacu pada kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada posisi statis. Keseimbangan yang baik dibutuhkan untuk mengontrol kemampuan gerak dasar terutama bagi anak usia 5-6 tahun untuk memaksimalkan fase perkembangannya agar dapat naik ke fase perkembangan selanjutnya. Salah satu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keseimbangan anak usia 5-6 tahun adalah <i>core strengthening exercise</i>. Tujuan; mengetahui pengaruh <i>core strengthening exercise</i> terhadap keseimbangan statis anak usia 5-6 tahun di TK Birrul Walidain Sragen. Metode; Penelitian kuantitatif <i>quasy experiment</i> dengan jenis rancangan <i>Pretest Posttest Control Group Design</i>. Pengambilan sample menggunakan teknik <i>simple random sampling</i>, dengan jumlah sample penelitian 40 responden. Instrumen penelitian menggunakan <i>pediatric reach test</i>. Uji normalitas menggunakan uji <i>shapiro wilk test</i>. Uji pengaruh menggunakan <i>paired sample t-test</i>. Hasil; Hasil uji <i>paired sample t-test</i> didapatkan <i>p-value</i> posisi <i>sitting</i> 0,000 dan <i>standing</i> 0,000 ($P < 0,05$), hal ini menunjukkan <i>core strengthening exercise</i> memiliki pengaruh terhadap keseimbangan statis. Kesimpulan; Ada pengaruh <i>core strengthening exercise</i> terhadap keseimbangan statis anak usia 5-6 tahun di TK Birrul Walidain Sragen.</p>	
Kata Kunci; <i>core strengthening exercise</i> , keseimbangan statis, anak usia 5-6 tahun.	

ABSTRACT

Fahmi Nur Hidayah NIM E2014017 Diploma IV Program of Physioterapy	Counsellor 1 . Maskun Pudjianto, S.MPh., M.Kes 2. Umami Hany Eprilia, S.Psi., M.Pd
---	--

THE EFFECT OF CORE STRENGTHENING EXERCISE FOR STATIC BALANCE CHILDREN AGE 5-6 YEAR OLDS OF TK BIRRUL WALIDAIN SRAGEN

ABSTRACT

Background; Static balance refers to the ability of the body to maintain equilibrium in a stationary position. Balance is needed to control the basic motor skills of children, especially for children aged 5-6 years to maximize its development phase to move up the next development phase. One of exercise that can be used to improve the balance of children aged 5-6 years is core strengthening exercise. **Objectives;** To determine the effect of core strengthening exercise to static balance children age 5 to 6 year olds of TK Birrul Walidain Sragen. **Method;** The research of design is quasy experiment, with Pretest Posttest Control Group Design. The technique of sampling is simple random sampling, with a total sample of 40 respondents. Measurements using a pediatric reach static balance test. Normality tests used Shapiro wilk test. Influence of test used Paired samples t-test. **Results;** Hasil uji paired sample t-test available p-value position sitting 0,000 and standing 0,000 ($P < 0,05$), it shows core strengthening exercise has an impact on static balance. **Conclusion;** There was effect core strengthening exercise for static balance children age 5-6 year olds of TK Birrul Walidain Sragen.

Keywords; Core Strengthening Exercise, Static Balance, Children Age 5-6 Year Olds.