

# PENGARUH LATIHAN HANDSTAND TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN STATIS PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER VOLY DI SDN 2 JATEN

Rizky Nur Kholizah\*, Wahyuni\*\*, Danang Tunjung Laksono\*\*\*

[Rizkynjrkholizah23@gmail.com](mailto:Rizkynjrkholizah23@gmail.com)

STIKES Aisyiyah Surakarta

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Latihan Handstand merupakan keterampilan gerak yang mengoptimalkan fungsi keseimbangan. Pemberian latihan handstand akan meningkatkan kemampuan keseimbangan statis. Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan disetiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Pada usia 10 tahun keseimbangan statis anak laki-laki mengalami peningkatan keseimbangan yang sedikit lambat. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh latihan *handstand* terhadap peningkatan keseimbangan statis. **Metode:** menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis *preeksperimental* dengan teknik *one group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling*, jumlah sampel penelitian 18 responden. **Hasil:** Hasil uji pengaruh data menggunakan uji *wilcoxon*, diperoleh hasil  $p=0,002$  yang berarti  $p<0,05$ . **Kesimpulan:** Ada pengaruh latihan handstand terhadap peningkatan keseimbangan statis pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voly di SDN 2 jaten.

**Kata Kunci:** Latihan *Handstand*, Keseimbangan statis.

\* : Mahasiswi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta

\*\* : Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta

\*\*\* : Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta

