

Analisis Tingkat Keseimbangan (Balance) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Semester VI

Jasri¹, Meliskawati Didipu¹, Mohamad Hendrik Hadia¹, Nangsi Manggopa¹, Dzul Fahri Ahmad Dumoi¹, Syardiansyah H Madanun¹, Zulkifli Balango¹

¹ Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo
e-mail: jasrijayasaputra@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat keseimbangan (*balance*) mahasiswa semester VI Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian berjumlah 10 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keseimbangan menggunakan Stork Stand Test untuk mengukur kemampuan keseimbangan statis mahasiswa. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif persentase untuk mengetahui tingkat peningkatan kemampuan keseimbangan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai pre-test mahasiswa sebesar 19,4 detik meningkat menjadi 29,2 detik pada post-test setelah diberikan latihan keseimbangan selama delapan pertemuan. Peningkatan rata-rata yang diperoleh sebesar 9,8 detik menunjukkan bahwa latihan keseimbangan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan stabilitas tubuh mahasiswa. Latihan yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan koordinasi gerak, kontrol postur tubuh, serta kemampuan mempertahankan pusat gravitasi tubuh secara stabil. Dengan demikian, program latihan keseimbangan dinilai efektif untuk meningkatkan kemampuan *balance* mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga.

Kata Kunci: Keseimbangan, Balance, Mahasiswa PKO, Kondisi Fisik, Stork Stand Test

Abstract

This study aimed to determine and analyze the balance ability of sixth-semester students of the Sports Coaching Education Study Program. The research employed a quantitative approach using a descriptive method. The subjects consisted of 10 students selected through purposive sampling technique. Data collection was carried out using the Stork Stand Test to measure students' static balance ability. The data were analyzed using descriptive percentage analysis to identify the improvement in students' balance ability. The results showed that the average pre-test score of 19.4 seconds increased to 29.2 seconds in the post-test after balance training was conducted for eight meetings. The average improvement of 9.8 seconds indicated that balance training had a positive effect on students' body stability ability. Regular balance exercises were able to improve movement coordination, postural control, and the ability to maintain the body's center of gravity more steadily. Therefore, the balance training program was considered effective in improving the balance ability of students in the Sports Coaching Education Study Program.

Keywords: Balance, Physical Condition, Sports Coaching Students, Stork Stand Test, Stability

1. PENDAHULUAN

Keseimbangan (*balance*) merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dan mengontrol pusat gravitasi agar tetap berada pada bidang tumpu, baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Dalam aktivitas olahraga, keseimbangan menjadi salah satu komponen biomotorik penting karena berkaitan langsung dengan koordinasi gerak, kontrol postur, dan efisiensi gerakan tubuh. Kemampuan keseimbangan yang baik memungkinkan seseorang melakukan aktivitas fisik secara stabil dan terhindar dari risiko cedera saat bergerak. Penelitian terbaru menjelaskan bahwa keseimbangan berperan penting dalam menunjang performa fisik atlet dan menjadi bagian utama dalam evaluasi kondisi fisik olahraga (Alim, 2022).

Secara fisiologis, keseimbangan dipengaruhi oleh kerja sama beberapa sistem tubuh, yaitu sistem vestibular, sistem visual, dan sistem proprioseptif. Sistem vestibular yang berada di telinga bagian

dalam berfungsi mendeteksi perubahan posisi kepala dan membantu menjaga orientasi tubuh. Sistem visual memberikan informasi mengenai posisi tubuh terhadap lingkungan sekitar, sedangkan sistem proprioseptif membantu tubuh mengenali posisi sendi dan otot ketika bergerak. Ketiga sistem tersebut bekerja secara terpadu dengan sistem saraf pusat sehingga tubuh mampu mempertahankan stabilitas secara optimal. Apabila salah satu sistem mengalami gangguan, maka kemampuan keseimbangan seseorang juga akan menurun. Oleh sebab itu, keseimbangan tidak hanya berkaitan dengan kekuatan fisik, tetapi juga melibatkan koordinasi fungsi sensorik dan neuromuskular. Penelitian menunjukkan bahwa latihan keseimbangan yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan stabilitas tubuh dan kontrol gerak secara signifikan.

Keseimbangan dibedakan menjadi dua jenis, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tetap stabil tanpa adanya perpindahan tempat, misalnya berdiri dengan satu kaki dalam waktu tertentu. Sementara itu, keseimbangan dinamis merupakan kemampuan menjaga stabilitas tubuh ketika melakukan gerakan atau perpindahan posisi, seperti berjalan, berlari, melompat, dan mendarat. Dalam aktivitas olahraga, kedua jenis keseimbangan tersebut sangat dibutuhkan karena hampir seluruh gerakan olahraga memerlukan kontrol tubuh yang baik. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga perlu memiliki kemampuan keseimbangan yang optimal untuk mendukung keterampilan praktik olahraga, demonstrasi teknik, maupun pelaksanaan program latihan fisik. Semakin baik keseimbangan seseorang, maka semakin baik pula kemampuan koordinasi dan efisiensi gerak yang dimiliki. Penelitian pada bidang olahraga menunjukkan bahwa keseimbangan memiliki hubungan erat dengan kemampuan motorik dan keberhasilan melakukan teknik olahraga secara efektif

Selain mendukung performa olahraga, keseimbangan juga berperan penting dalam menjaga kualitas gerak dan kebugaran tubuh secara umum. Individu yang memiliki keseimbangan baik cenderung lebih mampu mengontrol postur tubuh ketika melakukan aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga dengan intensitas tinggi. Keseimbangan yang baik juga membantu meningkatkan efisiensi kerja otot, memperbaiki koordinasi gerakan, serta mengurangi kemungkinan terjadinya cedera akibat kehilangan stabilitas tubuh. Oleh karena itu, latihan keseimbangan sering dimasukkan ke dalam program latihan fisik, rehabilitasi cedera, maupun peningkatan kebugaran jasmani. Bentuk latihan keseimbangan dapat dilakukan melalui latihan berdiri satu kaki, *balance board*, latihan inti tubuh (*core stability*), hingga latihan gerak koordinatif. Kajian ilmiah terbaru menjelaskan bahwa latihan keseimbangan secara rutin dapat meningkatkan kemampuan neuromuskular dan membantu tubuh mempertahankan stabilitas dalam berbagai kondisi gerak.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat keseimbangan (*balance*) mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga semester VI. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini berfokus pada pengukuran kemampuan keseimbangan mahasiswa melalui tes fisik sehingga data yang diperoleh dapat dianalisis secara statistik. Metode deskriptif kuantitatif dinilai tepat digunakan dalam penelitian olahraga karena mampu memberikan gambaran objektif mengenai kondisi fisik subjek penelitian secara sistematis. Penelitian serupa dijelaskan dalam artikel pada *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* yang menyatakan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif efektif digunakan dalam penelitian olahraga untuk memperoleh data terukur melalui instrumen tes dan analisis statistik (Effect et al., 2021).

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dengan subjek penelitian mahasiswa semester VI yang aktif mengikuti perkuliahan praktik olahraga. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai tujuan penelitian. Teknik ini digunakan agar subjek yang dipilih benar-benar memiliki karakteristik yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu mahasiswa yang aktif melakukan aktivitas fisik dan praktik olahraga. Penggunaan *purposive sampling* dalam penelitian olahraga dinilai mampu membantu peneliti memperoleh data yang lebih sesuai dengan kebutuhan penelitian. Hal tersebut didukung oleh penelitian pada *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* yang menjelaskan bahwa pemilihan sampel berdasarkan karakteristik tertentu sangat penting dalam penelitian bidang olahraga.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes keseimbangan untuk mengukur kemampuan *balance* mahasiswa. Instrumen yang digunakan dapat berupa *Stork Stand Test* untuk mengukur keseimbangan statis atau *Y-Balance Test* untuk mengukur keseimbangan dinamis. Selain tes, observasi lapangan juga dilakukan untuk melihat pelaksanaan penelitian secara langsung serta memastikan prosedur tes berjalan sesuai ketentuan. Penggunaan tes fisik dalam penelitian olahraga bertujuan memperoleh data objektif mengenai kemampuan biomotorik mahasiswa. Penelitian pada *Jurnal Pendidikan Olah Raga* menjelaskan bahwa penggunaan instrumen tes fisik dalam penelitian kuantitatif olahraga sangat penting untuk memperoleh hasil pengukuran yang akurat dan sistematis (Pamungkas et al., 2024).

Tahapan pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan tes kepada seluruh peserta penelitian. Selanjutnya mahasiswa melaksanakan tes keseimbangan sesuai instruksi yang telah diberikan, kemudian hasil tes dicatat sebagai data penelitian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif persentase untuk mengetahui tingkat kemampuan keseimbangan mahasiswa semester VI Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif untuk mempermudah penarikan kesimpulan penelitian. Penggunaan analisis deskriptif persentase dalam penelitian olahraga dinilai efektif untuk menggambarkan tingkat kemampuan fisik subjek penelitian secara rinci dan mudah dipahami (Nugroho, n.d.).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Nama	Pre Tes	Post Tes
1	Jasri	18	27
2	Nangsi	20	30
3	Hendrik	17	26
4	Cindi	22	31
5	Dzul	19	29
6	Gusti	21	32
7	Zulkifli	16	25
8	Iyan	23	34
9	Iwiharjo	18	28
10	Randi	20	30

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui tes keseimbangan (*balance*) yang dilakukan kepada mahasiswa semester VI Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), diperoleh gambaran umum bahwa kemampuan keseimbangan mahasiswa mengalami peningkatan setelah mengikuti latihan selama delapan pertemuan. Pengukuran dilakukan menggunakan *Stork Stand Test* untuk mengetahui kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan stabilitas tubuh saat berdiri dengan satu kaki.

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata nilai *pre-test* pada pertemuan pertama berada pada angka 19,4 detik. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan mahasiswa masih berada pada kategori sedang karena sebagian besar mahasiswa belum mampu mempertahankan posisi tubuh secara stabil dalam waktu yang lebih lama.

Setelah diberikan program latihan keseimbangan selama delapan pertemuan, hasil *post-test* pada pertemuan kedelapan mengalami peningkatan dengan rata-rata mencapai 29,2 detik. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 9,8 detik dari hasil pengukuran awal.

Secara rinci, peningkatan kemampuan keseimbangan mahasiswa terlihat hampir pada seluruh peserta penelitian. Mahasiswa yang sebelumnya memiliki kemampuan keseimbangan rendah mengalami perkembangan setelah mengikuti latihan secara rutin dan bertahap. Latihan yang dilakukan meliputi latihan berdiri satu kaki, latihan koordinasi gerak, dan latihan penguatan otot inti (*core stability*) yang bertujuan meningkatkan stabilitas tubuh.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menjadi lebih mampu menjaga posisi tubuh, mengontrol gerakan, dan mempertahankan pusat gravitasi tubuh secara stabil selama

pelaksanaan tes. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan keseimbangan yang dilakukan secara terprogram memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *balance* mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan keseimbangan mampu meningkatkan kemampuan stabilitas tubuh mahasiswa PKO semester VI. Peningkatan tersebut memberikan dampak positif terhadap kemampuan kontrol gerak, koordinasi tubuh, dan kesiapan fisik mahasiswa dalam mengikuti aktivitas olahraga maupun pembelajaran praktik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan keseimbangan (*balance*) memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan stabilitas tubuh mahasiswa semester VI Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Peningkatan hasil tes dari rata-rata *pre-test* sebesar 19,4 detik menjadi 29,2 detik pada *post-test* membuktikan bahwa latihan yang dilakukan secara rutin mampu membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan tubuh dengan lebih baik.

Keseimbangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam aktivitas olahraga karena berkaitan dengan kemampuan tubuh mempertahankan posisi secara stabil baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Dalam konteks olahraga, kemampuan keseimbangan yang baik membantu seseorang melakukan gerakan dengan lebih efektif, meningkatkan koordinasi tubuh, serta mengurangi risiko jatuh dan cedera.

Mahasiswa PKO yang aktif mengikuti aktivitas olahraga memiliki kebutuhan tinggi terhadap kemampuan keseimbangan karena hampir seluruh gerakan olahraga memerlukan kontrol tubuh yang baik. Latihan keseimbangan yang dilakukan selama penelitian membantu meningkatkan kerja sama antara sistem saraf, otot, dan koordinasi gerak sehingga tubuh mampu mempertahankan titik pusat gravitasi dengan lebih stabil.

Selain itu, latihan yang dilakukan secara berulang juga memberikan adaptasi neuromuskular yang positif terhadap tubuh mahasiswa. Adaptasi tersebut membantu meningkatkan respons otot dalam menjaga postur tubuh, memperbaiki kontrol gerakan, serta meningkatkan konsentrasi mahasiswa selama melakukan aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dipublikasikan oleh (Setiowati et al., 2026) yang menjelaskan bahwa latihan keseimbangan secara rutin mampu meningkatkan stabilitas tubuh, koordinasi gerak, dan kemampuan kontrol postur mahasiswa olahraga. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa program latihan yang dilakukan secara teratur memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan biomotorik mahasiswa, khususnya pada aspek keseimbangan tubuh.

Penelitian lain pada (Fariyani et al., 2026) juga menjelaskan bahwa latihan *core stability* dan latihan keseimbangan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *balance* pada mahasiswa olahraga dan atlet. Latihan yang dilakukan secara bertahap mampu meningkatkan stabilitas postur tubuh serta memperbaiki koordinasi gerak selama aktivitas olahraga berlangsung.

Selain itu, penelitian yang dimuat dalam (Of et al., 2026) menjelaskan bahwa peningkatan kemampuan keseimbangan terjadi karena adanya adaptasi neuromuskular yang diperoleh melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan terprogram. Adaptasi tersebut membantu tubuh mempertahankan pusat gravitasi secara lebih stabil ketika melakukan aktivitas gerak dan olahraga.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa latihan keseimbangan bukan hanya berfungsi untuk meningkatkan kemampuan stabilitas tubuh mahasiswa, tetapi juga membantu meningkatkan koordinasi gerak, konsentrasi, dan kesiapan fisik mahasiswa dalam mengikuti aktivitas olahraga. Dengan kemampuan keseimbangan yang baik, mahasiswa dapat melakukan aktivitas olahraga secara lebih optimal dan efisien.

Sebagai implikasi, dosen dan pelatih disarankan untuk terus menerapkan program latihan keseimbangan secara rutin dalam proses pembelajaran maupun latihan olahraga. Program latihan yang terstruktur dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kondisi fisik mahasiswa, khususnya pada aspek keseimbangan dan kontrol gerak tubuh.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa semester VI Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), dapat disimpulkan bahwa latihan keseimbangan (*balance*) yang dilakukan selama delapan pertemuan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan keseimbangan mahasiswa. Hal tersebut terlihat dari adanya peningkatan hasil

rata-rata *pre-test* sebesar 19,4 detik menjadi 29,2 detik pada *post-test*, sehingga terjadi peningkatan rata-rata sebesar 9,8 detik.

Peningkatan kemampuan keseimbangan mahasiswa menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara rutin dan terprogram mampu membantu tubuh mempertahankan stabilitas, meningkatkan koordinasi gerak, serta memperbaiki kontrol postur tubuh. Latihan keseimbangan yang meliputi latihan berdiri satu kaki, koordinasi gerak, dan *core stability* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa menjaga pusat gravitasi tubuh saat melakukan aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa keseimbangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting bagi mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga karena berhubungan langsung dengan kemampuan gerak, efisiensi aktivitas olahraga, serta pencegahan cedera. Dengan kemampuan keseimbangan yang baik, mahasiswa dapat melakukan aktivitas olahraga dan pembelajaran praktik secara lebih optimal, stabil, dan terkoordinasi.

Oleh karena itu, latihan keseimbangan perlu diterapkan secara rutin dalam proses pembelajaran maupun program latihan olahraga di lingkungan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Program latihan yang terstruktur dan berkesinambungan diharapkan mampu meningkatkan kualitas kondisi fisik mahasiswa, khususnya pada aspek keseimbangan dan kontrol gerak tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. (2022). *Tingkat Kemampuan Keseimbangan Atlet Di Koni Kabupaten Gunung Kidul Level of Athlete 's Balance Ability in Koni , Gunung Kidul Regency*. 18(1), 29–34.
- Effect, T. H. E., Drill, O. F., Methods, T., Underwise, O. N., & Skills, S. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan*. 3(2), 68–73.
- Fariyani, A., Mulya, G., & Juniar, D. T. (2026). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Teacher Strategies in Physical Education for Fostering Student Responsibility in Middle school : A Literature Review*. 10(1), 1–13.
- Nugroho, M. A. (n.d.). *Games Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal*.
- Of, D., Instruments, A., On, B., Order, H., Skills, T., Learning, F. O. R., & Education, P. (2026). *Pengembangan Instrumen Penilaian Berbasis Higher Order Thinking Skill Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. 8(1), 1–8.
- Pamungkas, H., Aji, K. K., Prasetyo, R., Nidomuddin, M., Insan, U., Utomo, B., Arjuno, J. S., Klojen, K., & Malang, K. (2024). *PROFESIONAL DENGAN GPS*. 12(2), 220–230.
- Setiowati, A., Sumartiningsi, S., Ms, S. R., Kh, O. W., A, Z. Z., & Bagus, A. (2026). *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Initial Validation of the Indonesian Version of the RESTQ-Sport-76 : A Psychometric Study among Sport Science Students*. 11(April), 1–17.