

RINGKASAN

**PENGARUH LATIHAN *PUMP IT UP* DAN LATIHAN *ZIG ZAG RUN*
TERHADAP KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN
PADA ANAK USIA 7-8 TAHUN**

Aktivitas fisik penting untuk pertumbuhan dan perkembangan pada anak-anak. Seiring perkembangan teknologi yang memudahkan segala akses informasi dan komunikasi, berdampak pada anak yang akan cenderung duduk dan diam menikmati sarana yang mudah diakses berakibat pada aktivitas anak akan semakin berkurang, sehingga menimbulkan perkembangan motorik kasar menjadi melambat dan memiliki dampak lebih progresif kedepannya seperti muncul gangguan tumbuh kembang, penumpukan lemak dan sebagainya. Aktivitas yang disarankan yaitu dengan melakukan latihan yang melibatkan otot besar dengan permainan semi aktif dikombinasikan dengan nyanyian atau tarian yang mengasah kekuatan, keseimbangan dan kelincahan. Diantaranya ada latihan *Pump It Up* atau yang disingkat dengan PIU adalah video game musik seri. Selain itu juga latihan *Zig Zag Run* yaitu latihan yang dilakukan dengan lari berkelok melewati *cone* dengan durasi waktu yang ditentukan. Pengaruh latihan *Pump It Up* dan latihan *Zig Zag Run* terhadap kelincahan dan keseimbangan pada anak usia 7-8 tahun masih belum jelas.

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan rancangan penelitian *Randomized Pre Test and Post Test Group Design*. Penelitian ini terdiri dari 3 kelompok yaitu kelompok perlakuan 1 permainan PIU, kelompok perlakuan 2 permainan *Zig Zag Run*, dan kelompok

kontrol permainan *Shuttle Run* dengan sampel masing-masing kelompok 10. Durasi latihan yaitu selama 12 menit dengan frekuensi latihan 3x dalam seminggu selama 4 minggu. Aspek yang diukur dalam penelitian adalah kelincahan dan keseimbangan. Kelincahan menggunakan *Agility Illionis Test*, sedangkan keseimbangan menggunakan *Standing Stork Test*.

Hasil penelitian variabel kelincahan pada *Pump It Up* (K1) dengan rerata *pre test* $24,80 \pm 2,04$ cm dan *post test* $12,20 \pm 1,13$ cm, *Zig Zag Run* (K2) dengan rerata *pre test* $24,10 \pm 1,10$ cm dan *post test* $13,40 \pm 1,17$ cm, dan kelompok kontrol *Shuttle Run* (K3) dengan rerata *pre test* $23,50 \pm 0,97$ cm dan *post test* $12,80 \pm 1,48$ cm. Pada variabel keseimbangan pada *Pump It Up* (K1) dengan rerata *pre test* $19,90 \pm 2,47$ cm dan *post test* $51,80 \pm 1,23$ cm, *Zig Zag Run* (K2) dengan rerata *pre test* $21,80 \pm 1,62$ cm dan *post test* $49,80 \pm 0,79$ cm, dan kelompok kontrol *Shuttle Run* (K3) dengan rerata *pre test* $21,20 \pm 1,81$ cm dan *post test* $49,20 \pm 0,79$ cm. Uji anova menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Pump It Up*, *Zig Zag Run* terhadap kelincahan dan keseimbangan dengan nilai $p < 0,05$.

Kesimpulan pada penelitian ini adalah latihan *Pump It Up* dan *Zig Zag Run* meningkatkan kelincahan dan keseimbangan. Peningkatan yang paling besar yaitu pada latihan *Pump It Up*.

SUMMARY

**THE EFFECT OF PUMP IT UP TRAINING AND ZIG ZAG RUN
TRAINING ON AGILITY AND BALANCE
IN CHILDREN AGE 7-8 YEARS**

Physical activity is very important for overall growth and development in children. However, the existing technological facilities cause children to like to sit back and enjoy the facilities that are already available. This will cause the child's activities to be increasingly reduced, leading to gross motor development which will slow down and will have a progressive increase in the future such as growth and development, accumulation of fat, and so on. The recommendation are to do the exercises contain large muscles with semi-active games combined with singing or dancing that hone strength, balance and agility. Among them there are Pump It Up exercises or abbreviated as PIU is a video game music series. In addition, Zig Zag Run are exercises carried out by running around the cone with a specified duration of time. The effects of Pump It Up and Zig Zag Run exercises against agility and balance in children aged 7-8 years are still unclear.

This type of research would be used in this study was experimental research, with a randomized study design Pre Post and Post Test Design Group. This study consisted of 3 groups: PIU game group, Zig Zag Run game group, and the Shuttle Run control group with a sample of 10 each groups. The duration of the exercise was 12 minutes with 3x training every 3 weeks. In this study what determines was agility and balance. Agility used the Agility Illionis Test, while the balance used the Standing Stork Test.

The results of the agility variable on Pump It Up (K1) with a mean of pre test 24.80 ± 2.04 cm and post-test 12.20 ± 1.13 cm, Zig Zag Run (K2) with a mean of pre test $24.10 \pm 1, 10$ cm and post test 13.40 ± 1.17 cm, and control group Shuttle Run (K3) with a mean of pre test 23.50 ± 0.97 cm and post test 12.80 ± 1.48 cm. On the balance variable in Pump It Up (K1) with a mean of pre test 19.90 ± 2.47 cm and post-test 51.80 ± 1.23 cm, Zig Zag Run (K2) with mean pre test $21.80 \pm 1, 62$ cm and 49.80 ± 0.79 cm post-test, and the Shuttle Run (K3) control group with a mean of pre test 21.20 ± 1.81 cm and post-test 49.20 ± 0.79 cm. Anova test shows an important effect of Pump Up, Zig Zag Run exercises on agility and balance with $p < 0.05$.

The conclusion of this research was that Pump It Up and Zig Zag Run exercises increased agility and balance. The biggest increased in Pump It Up exercises.