



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 9169-9176

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Profil Keseimbangan Statis Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Universitas Negeri Manado

Syawaludin Darmawan Jahabi, Agusteivie Albert Jefta Telew, Anuardin Mokoagow, Maxi Moleong, Jopie Jantje Bokau, Fredrik Alfrets Makadada

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado

[syawaludinjahabi@gmail.com](mailto:syawaludinjahabi@gmail.com)\*

### Abstrak

*Keseimbangan statis merupakan komponen kondisi fisik dasar yang fundamental. Kemampuan ini sangat krusial bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan karena berfungsi menunjang efisiensi gerak dalam performa olahraga dan meminimalkan risiko cedera. Adanya indikasi gaya hidup sedentari dan kurangnya latihan terstruktur memunculkan kebutuhan untuk menguji profil keseimbangan statis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara objektif profil kemampuan keseimbangan statis mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Universitas Negeri Manado. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Jumlah sampel yang digunakan adalah 36 mahasiswa, yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran data keseimbangan statis dilakukan dengan menggunakan instrumen Stork Stand Test. Hasil dari pengukuran tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif, yang meliputi distribusi frekuensi dan persentase untuk mengidentifikasi kategori profil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kemampuan keseimbangan statis mahasiswa didominasi oleh kategori Cukup, yaitu sebanyak 10 orang atau 27,8%. Namun, temuan signifikan lainnya adalah sebanyak 13 orang mahasiswa atau 36,1% berada pada kategori di bawah rata-rata, yaitu Kurang dan Kurang Sekali. Tingginya persentase pada kategori rendah ini mengindikasikan bahwa kemampuan stabilitas postural mahasiswa masih perlu ditingkatkan. Secara umum, profil keseimbangan statis mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan berada pada tingkat sedang. Temuan ini merefleksikan adanya kesenjangan antara tuntutan fisik keolahragaan dengan kondisi fisik aktual mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi program latihan yang spesifik, terutama yang berfokus pada penguatan otot inti (core stability) dan balance training, untuk memastikan mahasiswa memiliki fondasi fisik yang optimal sesuai tuntutan profesionalitas keolahragaan.*

*Kata kunci: Profil, Keseimbangan Statis, Program Studi Ilmu Keolahragaan*

### 1. Pendahuluan

Setiap manusia memiliki kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuhnya terhadap gravitasi, baik dalam kondisi diam maupun bergerak. Kemampuan ini dikenal sebagai keseimbangan. Keseimbangan memegang peran vital dalam kehidupan sehari-hari dan dalam berbagai aktivitas fisik, termasuk olahraga. Menurut Khadhiroh, M., & Kumaat, N. A. (2018), keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga pusat gravitasi tubuh tetap berada di atas bidang tumpuannya [1]. Hal ini sangat penting untuk memastikan bahwa individu dapat berdiri, berjalan, dan bergerak tanpa mengalami gangguan stabilitas yang dapat menyebabkan cedera.

Keseimbangan merupakan komponen fisik yang sangat mendasar dalam setiap aktivitas manusia, baik dalam situasi statis maupun dinamis. Hlaing et al. (2021) yang menegaskan bahwa kontrol postural yang baik adalah fondasi utama bagi efisiensi gerak dan stabilitas tubuh [2]. Tanpa kemampuan keseimbangan yang memadai, seorang individu akan mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan gerakan motorik, yang pada akhirnya dapat menghambat performa fisik serta meningkatkan risiko terjadinya cedera saat melakukan aktivitas olahraga.

Salah satu bentuk keseimbangan yang menjadi dasar dari semua aktivitas motorik adalah keseimbangan statis, yaitu kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi diam tanpa mengalami kehilangan kestabilan [3]. Efektivitas keseimbangan statis sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kekuatan otot inti [4], koordinasi neuromuskular, serta integrasi sistem sensorik tubuh dalam mengelola informasi dari lingkungan. Ketiga faktor ini bekerja sama secara kompleks untuk menjaga stabilitas tubuh. Gangguan pada salah satu komponen ini dapat

mengakibatkan penurunan keseimbangan statis, meningkatkan risiko jatuh, dan mengganggu efisiensi aktivitas fisik maupun sehari-hari.

Namun demikian, terdapat fenomena yang cukup mengkhawatirkan terkait penurunan kualitas kebugaran jasmani di kalangan mahasiswa. Data dari Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa aktivitas fisik di kalangan mahasiswa mengalami penurunan sebesar 17% dibanding tahun sebelumnya. Gaya hidup sedentari, peningkatan penggunaan gawai, serta kurangnya partisipasi dalam kegiatan olahraga menjadi penyebab utama penurunan kebugaran. Universitas Negeri Manado sebagai salah satu lembaga pendidikan tinggi yang memiliki Program Studi Ilmu Keolahragaan, tentu tidak terlepas dari fenomena ini. Kecenderungan tersebut dapat berdampak terhadap kemampuan dasar motorik mahasiswa, termasuk keseimbangan statis yang menjadi fondasi penting dalam pelatihan olahraga dan aktivitas jasmani lainnya.

Pentingnya pemahaman mengenai gambaran fisik individu dalam aktivitas olahraga menjadi landasan utama bagi klinisi maupun pelatih untuk menentukan program latihan yang tepat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bawiling, N.S. et al., 2025) yang menegaskan bahwa analisis terhadap profil kondisi fisik merupakan faktor penentu dalam melihat sejauh mana efektivitas keterampilan gerak atau kemampuan motorik seseorang [5]. Dengan memahami profil fisik secara mendalam, maka evaluasi terhadap performa fisik individu, termasuk pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM UNIMA, dapat dilakukan secara lebih akurat dan sistematis guna menunjang penguasaan keterampilan motorik yang kompleks dalam perkuliahan maupun praktikum lapangan.

Selain sebagai bentuk pemetaan fisik, ketersediaan data mengenai profil keseimbangan juga berkaitan erat dengan pencapaian efektivitas gerak yang lebih luas. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Mokoagow (2015), bahwa pencapaian hasil atau prestasi yang maksimal dalam aktivitas fisik sangat dipengaruhi oleh kesiapan komponen fisik yang memadai serta penerapan metode latihan yang tepat [6]. Hal ini menegaskan bahwa profil keseimbangan statis yang baik pada mahasiswa bukan sekadar data deskriptif, melainkan indikator penting yang akan memengaruhi keberhasilan mereka dalam menguasai berbagai keterampilan cabang olahraga yang dipelajari selama masa perkuliahan di FIKKM UNIMA.

Di sisi lain, kondisi kesehatan secara menyeluruh dan tingkat rutinitas gerak harian juga memegang peranan penting dalam menjaga kualitas kontrol postural ini. Hal ini sejalan dengan pandangan Telew (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang erat antara rutinitas aktivitas fisik dengan status kesehatan mahasiswa, khususnya di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan [7]. Aktivitas fisik yang terukur tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mengoptimalkan fungsi sensorimotor yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Oleh karena itu, penelitian mengenai profil keseimbangan pada mahasiswa menjadi sangat relevan untuk melihat sejauh mana aktivitas akademik dan praktik lapangan mereka berkontribusi terhadap kemampuan stabilitas postural secara objektif.

Keseimbangan secara umum diklasifikasikan menjadi dua bentuk utama, yakni keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Menurut Hlaing et al. (2021), keseimbangan statis merupakan kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi tubuh di atas bidang tumpu yang stabil tanpa adanya perpindahan tempat, sementara keseimbangan dinamis melibatkan pemeliharaan stabilitas selama melakukan gerakan transisi [2]. Kemampuan ini sangat bergantung pada integrasi sistem sensorimotor dan kekuatan otot inti yang berfungsi menjaga kontrol postural agar tetap optimal selama aktivitas fisik berlangsung.

Keseimbangan statistik merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tetap dalam keadaan diam tanpa kehilangan kestabilan. Kemampuan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Secara umum, faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan antara lain adalah sistem sensorik (penglihatan, vestibular, dan proprioseptif), kekuatan otot, struktur anatomi, serta kondisi fisik individu secara keseluruhan.

Salah satu faktor struktural yang dapat mempengaruhi keseimbangan adalah kelainan pada bentuk telapak kaki, seperti pes planus (kaki datar). Menurut Yasmastha dan Sidarta (2020), anak-anak yang memiliki pes planus menunjukkan kemampuan keseimbangan statistik yang rendah karena keseragaman distribusi beban tubuh [8]. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa 88,9% siswa dengan keseimbangan buruk mengalami pes planus, yang menunjukkan adanya hubungan kuat antara struktur kaki dan kestabilan postural.

Selain itu, kondisi komposisi tubuh juga menjadi faktor penting. Penelitian oleh Saraswati dkk. (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kemampuan keseimbangan statistik [3]. Individu dengan IMT di atas normal cenderung memiliki pusat gravitasi yang tidak seimbang sehingga berdampak negatif terhadap kemampuan mempertahankan posisi tubuh secara stabil.

Faktor lainnya adalah latihan dan kebiasaan aktivitas fisik. Latihan keseimbangan yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan koordinasi neuromuskular dan respon postural tubuh. Latihan keseimbangan statistik yang dilakukan secara teratur mampu memberikan dampak positif tidak hanya pada keseimbangan statistik, tetapi juga terhadap kemampuan keseimbangan dinamis, terutama pada kelompok lanjut usia. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur mampu memperbaiki kemampuan kontrol postural secara umum.

Dengan demikian, keseimbangan statis dipengaruhi oleh gabungan antara aspek anatomi, kekuatan otot, komposisi tubuh, sistem sensorik, serta kebiasaan aktivitas fisik. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini sangat penting dalam merancang program pelatihan fisik yang tepat guna mendukung kinerja gerak, khususnya bagi siswa keolahragaan.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengindikasikan pentingnya keseimbangan statis dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga. Misalnya, studi oleh Nindya (2020) menyoroti pengaruh latihan keseimbangan terhadap kemampuan motorik mahasiswa [9]. Sementara itu, Magdalena, Lina, dan Trioclarise (2023) menunjukkan dampak program core stability pada performa keseimbangan [10]. Temuan-temuan ini menggarisbawahi urgensi pengukuran dan pemantauan keseimbangan statis di lingkungan pendidikan tinggi keolahragaan, mengingat mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan dipersiapkan menjadi tenaga pendidik dan praktisi olahraga yang menuntut kebugaran fisik memadai. Hal ini sejalan dengan pendapat Widiastuti (2015) yang menyatakan bahwa kondisi fisik yang prima adalah fondasi utama bagi mahasiswa keolahragaan untuk mencapai performa motorik yang maksimal [11].

Berdasarkan observasi awal dan survei sederhana pada beberapa mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Manado, ditemukan adanya indikasi variasi profil keseimbangan statis yang memerlukan kajian lebih mendalam. Dengan demikian, penelitian ini tertarik untuk mengambil judul: Profil Keseimbangan Statis Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Universitas Negeri Manado. Penelitian ini menjadi penting secara akademik karena dapat memperkaya literatur mengenai kondisi aktual kemampuan dasar motorik mahasiswa keolahragaan, serta dari sisi praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan dalam merancang program pembinaan kebugaran jasmani dan perbaikan pendidikan keolahragaan yang lebih berbasis data dan kebutuhan lapangan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, kajian ini akan memperkaya wawasan ilmu keolahragaan mengenai keseimbangan statis sebagai komponen kebugaran jasmani serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Dari segi praktis, hasil penelitian ini akan memberikan gambaran profil keseimbangan statis mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan yang dapat dimanfaatkan sebagai acuan bagi mahasiswa untuk meningkatkan kebugaran, bagi dosen atau pembina olahraga dalam menyusun program pembelajaran praktik, serta bagi institusi pendidikan sebagai dasar evaluasi dan pengembangan kurikulum kebugaran jasmani yang lebih berbasis data.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan profil keseimbangan statis mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Manado. Metode deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran sistematis dan faktual mengenai karakteristik suatu fenomena dalam populasi tertentu tanpa melakukan pengujian hubungan antar variabel [12]. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang diperoleh berupa nilai numerik berupa waktu (detik) dari hasil pengukuran keseimbangan statis menggunakan Stork Stand Test yang selanjutnya dianalisis dengan statistik deskriptif.

Penelitian dilaksanakan di Laboratorium Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado (FIKKM UNIMA) pada tanggal 27 November 2025. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu keseimbangan statis mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Universitas Negeri Manado pada saat penelitian dilaksanakan, dengan jumlah 78 mahasiswa berdasarkan data akademik program studi. Mengingat jumlah populasi yang relatif kecil, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik ini digunakan karena apabila jumlah subjek kurang dari 100 orang maka seluruh populasi dapat dijadikan sampel penelitian sehingga penelitian disebut sebagai penelitian populasi [13].

Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi mahasiswa yang tidak hadir saat pelaksanaan tes, mahasiswa yang mengalami cedera pada kaki atau bagian tubuh lain yang dapat mempengaruhi kemampuan keseimbangan, mahasiswa yang memiliki riwayat gangguan vestibular atau penyakit lain yang dapat mempengaruhi keseimbangan, serta mahasiswa yang tidak kooperatif selama proses pengambilan data.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Stork Stand Test yang dilengkapi dengan penghitung waktu internal. Tes ini merupakan metode standar yang digunakan untuk mengukur kemampuan keseimbangan statis dengan menilai durasi waktu maksimal seseorang dapat mempertahankan posisi berdiri dengan satu kaki. Dalam pelaksanaannya, peserta diminta berdiri dengan satu kaki sebagai kaki tumpuan, sementara kaki lainnya ditempatkan pada sisi dalam lutut kaki tumpuan dengan kedua tangan berada di pinggul. Pengukuran waktu dimulai ketika kaki yang diangkat terlepas dari lantai dan dihentikan ketika peserta kehilangan keseimbangan, seperti ketika kaki yang diangkat menyentuh lantai, tangan terlepas dari pinggul, atau kaki tumpuan bergeser. Nilai yang dianalisis merupakan waktu terbaik dari dua kali percobaan pada masing-masing kaki.

Stork Stand Test secara umum memiliki validitas yang baik dalam mengukur keseimbangan statis, serta reliabilitas yang memadai apabila prosedur pelaksanaan dilakukan secara terstandar [14]. Untuk menjaga konsistensi hasil pengukuran, seluruh prosedur tes dilaksanakan dengan standar yang sama pada setiap peserta penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu tahap perizinan penelitian kepada pihak fakultas dan program studi, persiapan instrumen dan lokasi penelitian, rekrutmen peserta penelitian, pemberian informed consent kepada peserta, pelaksanaan Stork Stand Test sesuai prosedur standar, serta pencatatan hasil pengukuran secara langsung pada formulir dan data digital. Dalam pelaksanaan tes, peserta diminta melepaskan alas kaki dan mempertahankan posisi berdiri satu kaki selama mungkin tanpa mengubah posisi tubuh. Pengukuran dihentikan apabila peserta kehilangan keseimbangan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Hasil pengukuran kemudian dikategorikan berdasarkan norma interpretasi Stork Stand Test yang dikemukakan oleh Fenanlampir (2015), yaitu kategori sangat baik (>50 detik), baik (40–49 detik), cukup (25–39 detik), kurang (10–24 detik), dan kurang sekali (<10 detik) [15]. Kategorisasi ini digunakan untuk menggambarkan profil keseimbangan statis mahasiswa.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Analisis deskriptif digunakan untuk merangkum dan menggambarkan karakteristik utama dari sekumpulan data [16].

### 3. Hasil dan Diskusi

#### 3.1 Hasil

Tabel 1 Distribusi Sampel Tinggi Badan

Tinggi Badan (cm)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
145 - 155	4	11,1%
156 - 166	18	50,0%
167 - 177	12	33,3%
178 - 188	2	5,6%
Total	36	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa presentasi tinggi badan terbesar yaitu 156-166 (50,0%), selanjutnya 167-177 (33,3%) selanjutnya, 145-155 (11,1%), dan yang terkecil yaitu 178-188 (5,6%).

Tabel 2 Distribusi Sampel Berat Badan

Berat Badan (kg)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
40-49	4	11,1%
50-59	13	36,1%
60-69	16	44,4%
70-79	2	5,6%
80-89	1	2,8%
Total	36	100%

Berdasarkan tabel 2 karakteristik berdasarkan berat badan terbesar terdapat pada kelompok berat badan 60-69 kg dengan presentase 44,4%, yang kedua yaitu kelompok berat badan 50-59 kg dengan presentase 36,1%, yang ketiga yaitu kelompok berat badan 40-49 kg dengan presentase 11,1%, yang keempat yaitu kelompok berat badan 70-79 kg dengan presentase 5,6%, dan yang kelima yaitu kelompok berat badan 80-89 kg dengan presentase 2,8%.

Tabel 3 Distribusi Sampel Usia

Usia	Frekuensi (N)	Presentase (%)
18 Tahun	5	13,9%
19 Tahun	13	36,1%
20 Tahun	6	16,7%
21 Tahun	6	16,7%
22 Tahun	3	8,3%
23 Tahun	3	8,3%
Total	36	100%

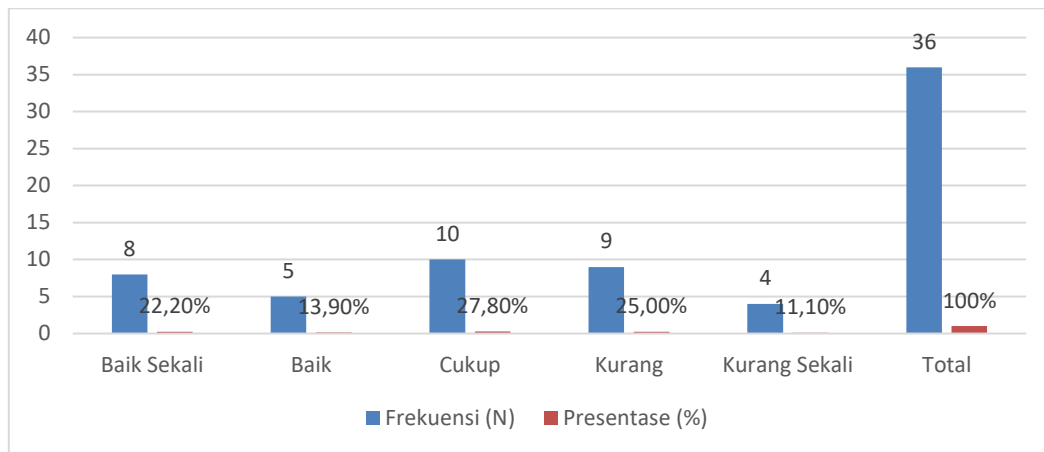
Berdasarkan pada tabel 3 karakteristik usia terbanyak terdapat pada usia 19 tahun dengan jumlah 13 orang dengan presentase 36,1%, yang kedua terdapat pada usia 20 dan 21 tahun dengan jumlah 12 orang dengan presentase 16,7%, yang ketiga terdapat pada usia 18 tahun dengan jumlah 5 orang dengan presentase 13,9%, dan yang terakhir pada usia 22 dan 23 tahun dengan jumlah 6 orang dengan presentase 8,3%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data mengenai kemampuan Keseimbangan yang telah diukur menggunakan stork stand test. Dari hasil tersebut diketahui sebanyak 8 orang atau 22,2% memiliki kategori baik sekali, 5 orang atau 13,9% memiliki kategori baik, 10 orang atau 27,8% memiliki kategori cukup, sedangkan 9 orang atau 25,0% memiliki kategori kurang, dan 4 orang atau 11,1% memiliki kategori kurang sekali. Untuk lebih jelas mengenai kemampuan keseimbangan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel distribusi berikut:

Tabel 4. Hasil Distribusi Keseimbangan

Kategori	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Baik Sekali	8	22,2%
Baik	5	13,9%
Cukup	10	27,8%
Kurang	9	25,0%
Kurang Sekali	4	11,1%
Total	36	100%

Berdasarkan dari data di atas dapat digambarkan diagram sebagai berikut:



Gambar 1. Presentase Diagram Sampel Stork Stand Test

### 3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data Stork Stand Test yang telah dilakukan pada 36 mahasiswa, profil kemampuan keseimbangan statis mahasiswa mayoritas berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 10 orang atau 27,8%. Meskipun kategori ini masih berada pada tingkat rata-rata, temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan statis mahasiswa belum berada pada tingkat yang benar-benar optimal. Dalam konteks pendidikan keolahragaan, kemampuan keseimbangan statis merupakan salah satu komponen dasar yang sangat penting karena berkaitan langsung dengan stabilitas tubuh, koordinasi gerak, serta kemampuan individu dalam mempertahankan posisi tubuh terhadap gaya gravitasi. Oleh karena itu, hasil ini memberikan gambaran bahwa sebagian mahasiswa masih perlu meningkatkan kemampuan stabilitas postural sebagai bagian dari fondasi kebugaran jasmani yang mendukung aktivitas olahraga.

Apabila ditinjau lebih lanjut, persentase mahasiswa yang berada pada kategori di bawah rata-rata, yakni kategori kurang dan kurang sekali, secara keseluruhan mencapai 36,1%. Persentase tersebut menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga mahasiswa memiliki kemampuan keseimbangan statis yang relatif rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa yang dipersiapkan menjadi praktisi maupun pengajar di bidang keolahragaan masih memiliki kemampuan motorik dasar yang belum berkembang secara optimal. Padahal, keseimbangan statis merupakan salah satu komponen penting dalam sistem kontrol postural yang berfungsi menjaga kestabilan tubuh saat berada dalam posisi diam maupun saat melakukan transisi gerakan tertentu. Kemampuan ini juga berperan dalam mendukung efisiensi gerak serta mengurangi risiko kehilangan keseimbangan selama melakukan aktivitas fisik.

Secara fisiologis, keseimbangan statis merupakan hasil integrasi dari beberapa sistem tubuh, yaitu sistem sensorik, sistem saraf pusat, dan sistem muskuloskeletal. Sistem sensorik terdiri dari sistem visual, vestibular, dan proprioseptif yang bekerja secara bersama-sama untuk memberikan informasi mengenai posisi tubuh di ruang. Informasi tersebut kemudian diproses oleh sistem saraf pusat untuk menghasilkan respons motorik yang sesuai guna menjaga stabilitas tubuh. Apabila koordinasi antar sistem tersebut tidak bekerja secara optimal, maka kemampuan individu dalam mempertahankan keseimbangan tubuh juga akan mengalami penurunan. Oleh karena itu, kemampuan keseimbangan statis tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan merupakan hasil dari interaksi berbagai komponen fisiologis yang saling berkaitan.

Kondisi profil keseimbangan statis yang didominasi kategori cukup dan cenderung rendah ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor perilaku maupun fisiologis. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kondisi tersebut adalah adanya kecenderungan gaya hidup sedentari dan berkurangnya aktivitas fisik terstruktur di kalangan mahasiswa. Pada era modern saat ini, aktivitas akademik mahasiswa banyak dilakukan dengan menggunakan perangkat digital yang menyebabkan mereka menghabiskan waktu cukup lama dalam posisi duduk. Selain itu, penggunaan gawai untuk hiburan seperti bermain media sosial atau menonton juga turut meningkatkan durasi aktivitas sedentari. Kondisi ini berpotensi mengurangi frekuensi aktivitas fisik yang seharusnya dapat memberikan stimulus terhadap sistem neuromuskular.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik secara rutin serta tingginya waktu yang dihabiskan untuk duduk atau berbaring dapat menyebabkan berkurangnya stimulasi pada sistem neuromuskular. Stimulasi yang minim tersebut pada akhirnya dapat menghambat kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi dalam mempertahankan keseimbangan serta stabilitas postural [17]. Apabila kondisi ini terjadi secara terus-menerus, maka kemampuan koordinasi antara sistem saraf dan otot yang berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh dapat mengalami penurunan secara bertahap. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup dan teratur memiliki peran penting dalam menjaga serta meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh seseorang.

Selain faktor aktivitas fisik, kemampuan keseimbangan statis juga sangat berkaitan dengan kekuatan otot inti atau core muscle. Secara biomekanis, otot inti berperan sebagai pusat stabilisasi tubuh yang membantu menjaga keseimbangan antara bagian tubuh atas dan bagian tubuh bawah. Otot inti meliputi kelompok otot yang berada di sekitar perut, punggung bawah, panggul, dan tulang belakang yang bekerja secara sinergis untuk mempertahankan stabilitas batang tubuh. Ketika seseorang melakukan aktivitas yang menuntut keseimbangan, seperti berdiri dengan satu kaki pada saat pelaksanaan Stork Stand Test, otot inti akan bekerja untuk mempertahankan posisi pusat gravitasi tubuh agar tetap berada di atas bidang tumpuan.

Apabila kekuatan otot inti kurang optimal, maka tubuh akan mengalami kesulitan dalam mempertahankan posisi stabil sehingga keseimbangan menjadi lebih mudah terganggu. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan otot inti memiliki peranan penting dalam mendukung kemampuan keseimbangan statis. Penelitian menunjukkan bahwa otot inti yang kuat sangat penting untuk menstabilkan tubuh selama melakukan berbagai gerakan olahraga, baik yang bersifat statis maupun dinamis [18]. Dengan demikian, kemampuan keseimbangan statis mahasiswa yang belum optimal dalam penelitian ini dapat mencerminkan bahwa program latihan yang berfokus pada penguatan otot inti masih perlu ditingkatkan.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh berbagai studi sebelumnya yang menekankan pentingnya intervensi latihan dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Herista Novia Widanti dan Ayunda H. (2024) menunjukkan bahwa latihan yang mengkombinasikan penguatan otot inti dan otot ekstremitas bawah terbukti efektif dalam meningkatkan keseimbangan tubuh [19]. Latihan tersebut mampu meningkatkan stabilitas batang tubuh sekaligus memperkuat otot-otot pada anggota gerak bawah yang berfungsi sebagai penopang utama tubuh. Kombinasi latihan tersebut dapat memberikan stimulus yang lebih komprehensif terhadap sistem neuromuskular sehingga kemampuan keseimbangan tubuh dapat meningkat secara lebih optimal.

Kemampuan keseimbangan yang baik juga memiliki peranan penting dalam mengurangi risiko cedera olahraga. Individu yang memiliki keseimbangan tubuh yang rendah cenderung memiliki kontrol postural yang kurang stabil sehingga lebih rentan mengalami cedera, terutama pada bagian sendi pergelangan kaki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa keseimbangan yang lemah dapat meningkatkan risiko cedera olahraga, khususnya pada aktivitas yang melibatkan perubahan arah gerakan secara cepat atau pendaratan setelah melompat [20]. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan keseimbangan statis tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan performa olahraga, tetapi juga berperan dalam upaya pencegahan cedera.

Selain itu, keseimbangan tubuh juga sangat diperlukan dalam mendukung penguasaan berbagai keterampilan olahraga yang membutuhkan stabilitas tubuh yang tinggi. Gerakan seperti melompat, mendarat, berputar, serta melakukan perubahan arah secara cepat memerlukan koordinasi yang baik antara kekuatan otot, kontrol postural, dan kemampuan keseimbangan tubuh. Apabila kemampuan keseimbangan tidak berkembang dengan baik, maka proses pembelajaran keterampilan olahraga dapat menjadi kurang optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kemampuan keseimbangan memiliki hubungan yang erat dengan keberhasilan dalam melakukan berbagai keterampilan olahraga yang membutuhkan stabilitas tubuh yang baik [21].

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa kemampuan keseimbangan statis mahasiswa masih perlu ditingkatkan melalui program pembinaan fisik yang lebih terstruktur. Temuan ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Manado dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan stabilitas postural mahasiswa. Program latihan yang menitikberatkan pada penguatan otot inti, peningkatan aktivitas fisik rutin, serta latihan keseimbangan spesifik diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan keseimbangan mahasiswa secara bertahap sehingga mereka memiliki fondasi kebugaran yang lebih baik sesuai dengan tuntutan profesionalitas di bidang keolahragaan.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini mengenai profil keseimbangan statis mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Universitas Negeri Manado, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Penelitian deskriptif ini telah berhasil mengukur dan mendeskripsikan kondisi keseimbangan statis mahasiswa menggunakan Stork Stand Test. Hasilnya menunjukkan bahwa profil kemampuan keseimbangan statis mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Universitas Negeri Manado didominasi oleh kategori Cukup, yaitu sebanyak 10 orang atau 27,8%. Selain itu, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa, dengan total persentase 36,1%, berada pada kategori di bawah rata-rata (Kurang dan Kurang Sekali). Kesimpulan ini menegaskan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan keseimbangan statis yang memadai, namun masih terdapat proporsi signifikan yang memerlukan intervensi latihan spesifik untuk mencapai tingkat kebugaran yang optimal sesuai tuntutan profesionalitas keolahragaan.

#### Referensi

1. M. Khadhiroh and N. A. Kumaat, "Peningkatan keseimbangan statis dan dinamis pada wanita lansia melalui senam bugar lansia posyandu lansia berseri bancar tuban," *Jurnal Kesehatan Olahraga*, vol. 6, no. 2, 2018.
2. S. S. Hlaing, R. Puntumetakul, E. E. Khine, and R. Boucaut, "Effects of core stabilization exercise and strengthening exercise on proprioception, balance, and muscle thickness," *Journal of Exercise Rehabilitation*, vol. 17, no. 1, pp. 30–36, 2021.
3. N. L. P. G. K. Saraswati, A. Wibawa, and L. M. I. S. H. Adiputra, "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Statistik Keseimbangan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana," 2015.
4. M. P. Reiman and S. M. Lephart, "The role and assessment of core stability in athletic performance," *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, vol. 32, no. 12, pp. 573–585, 2002.
5. T. I. Koba, F. W. Langitan, and N. S. Bawiling, "Profil Kondisi Fisik terhadap Keterampilan Menggiring Bola dengan Punggung Kaki," *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, vol. 6, no. 1, pp. 152–158, 2025.
6. A. Mokoagow, "Pengaruh latihan ulangan terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas atlet putra Persi Sulawesi Utara," *Jurnal Health and Sport*, vol. 1, no. 1, 2015.
7. A. A. J. Telew, "Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMA," *Jurnal Epidemia*, vol. 1, no. 2, 2020.
8. Z. Yasmasitha and N. Sidarta, "Hubungan Pes Planus dan Keseimbangan Statis pada Anak Sekolah Dasar," *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, vol. 3, no. 2, pp. 84–89, 2020.
9. L. Nindya, "Pengaruh latihan keseimbangan terhadap kemampuan motorik pada mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan," *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, vol. 5, no. 1, pp. 23–29, 2020.
10. C. M. Magdalena, R. N. A. Lina, and A. S. Trioclarise, "Pengaruh Program Core Stability Terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain Basket Di SMP Negeri 152 Jakarta Tahun 2023," *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, vol. 3, no. 2, pp. 31–39, 2023.
11. Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015.
12. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
13. S. Arikunto, *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
14. Physiopedia, "Stork Test." [Online]. Available: [https://www.physio-pedia.com/Stork\\_Test](https://www.physio-pedia.com/Stork_Test) [Accessed: n.d.].
15. A. Fenanlampir and M. M. Faruq, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2015.
16. A. Takalawengan, *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2016.
17. A. Amryna and G. N. Prameswari, "Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang," *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, vol. 11, no. 3, pp. 159–166, 2022.
18. I. N. Made Ferriyani, I. Gede Agus M., and Pande Putu Y. P., "Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Smash Bola Voli Mini," *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, vol. 7, no. 1, pp. 1–8, 2021.
19. Herista Novia Widanti and Ayunda H., "Efektivitas Latihan Core Stability Dan Calf Raise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Pemain Bola Voli," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, vol. 1, no. 1, pp. 58–69, 2024.
20. M. A. Sodik, "Hubungan Keseimbangan Statis Dengan Resiko Cedera Pada Atlet Sepakbola," *Jurnal Olahraga Prestasi (JOPRES)*, vol. 1, no. 2, pp. 29–37, 2021.
21. Siti Khotijah Rahma, "Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Pencak Silat Jurus Tunggal," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, vol. 1, no. 1, pp. 47–57, 2021.