

ABSTRAK

Flat foot adalah suatu kondisi tidak terlihatnya arkus sejak lahir dan tertimbun jaringan lemak yang tebal pada telapak kaki yang dapat membuat lengkungan telapak kaki tidak terlihat. Kondisi *flat foot* juga dapat mempengaruhi keseimbangan salah satunya yaitu keseimbangan dinamis. Keseimbangan dinamis adalah keseimbangan yang dibutuhkan untuk berpindah dari satu titik ke titik lain untuk menjaga keseimbangannya seperti berjalan, berlari dan melompat. Keseimbangan yang tidak berkembang secara optimal dapat mengganggu kegiatan sehari-hari anak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas *towel curl exercise* dan *short foot exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada anak *flat foot* yang diukur menggunakan *modified bass test*. Penelitian ini merupakan penelitian *Pre-Eksperimental* dengan rancangan *one group pretest* dan *posttest*. Dengan metode pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan sampel penelitian sebanyak 10 orang yang ditentukan berdasarkan kriteria inklusi, eksklusi dan drop out. Penelitian ini dilaksanakan selama 4 minggu 3 kali seminggu di SD NO 3 Kuwum. Didapatkan hasil rerata (*mean*) *pre-test* $40,71 \pm 3.909$ dan hasil rerata (*mean*) *post-test* $46,52 \pm 3.158$. Hasil uji hipotesis dengan *paire sampel t-test* yaitu $p=0,000$. Hasil tersebut menunjukkan nilai $p < 0,05$ artinya terdapat peningkatan keseimbangan dinamis yang signifikan. Kesimpulan penelitian ini bahwa latihan *towel curl exercise* dan *short foot exercise* efektif meningkatkan keseimbangan dinamis pada anak *flat foot*.

Kata Kunci: Keseimbangan Dinamis *Flat Foot*, *Modified Bass Test*, *Towel Curl Exercise*, *Short Foot Exercise*.

ABSTRACT

The arch is not visible from birth, and thick fatty tissue is deposited on the sole of the foot, causing flat feet. Flatfoot conditions can also affect balance, including dynamic balance. Dynamic balance is the ability to move from one point to another in order to maintain equilibrium, such as walking, running, and jumping. Undeveloped balance can interfere with children's daily activities. The purpose of this study was to determine the effectiveness of towel curl exercise and short foot exercise on dynamic balance in flatfoot children measured using the modified bass test. This was a pre-experimental study with a one-group pretest and post-test design. A total sampling method was used to select a research sample of 10 people based on inclusion, exclusion, and dropout criteria. This study was conducted for 4 weeks, 3 times a week, at Elementary School Number 3 in Kuwum. The pre-test mean was 40.71 ± 3.909 , and the post-test mean was 46.52 ± 3.158 . The results of hypothesis testing with a paired sample t-test are $p = 0.000$. These results show a p value < 0.05 , meaning that there is a significant increase in dynamic balance. This study concludes that towel curl exercise and short foot exercise are effective in improving dynamic balance in flatfoot children.

Keywords: flat foot dynamic balance, modified bass test, towel curl exercise, short foot exercise.