

VARIASI LATIHAN KESEIMBANGAN DENGAN ALAT BANTU TONGKAT KESEIMBANGAN UNTUK ANAK USIA DINI

Oleh

Unggul Saragih¹, Nurhayati Simatupang²

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: unggulsaragih@gmail.com¹, nurhayati@unimed.ac.id²

ABSTRAK

Seorang anak dengan mobilitas gerak yang tidak terarah akan mengakibatkan anak mengalami kesulitan dalam bergerak. Permasalahan perkembangan motorik demikian disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mengatur keseimbangan yang dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas fungsional sehari-hari yang membuat anak lebih mudah terjatuh dan cedera. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan keseimbangan dan produk alat tongkat keseimbangan yang sesuai dengan anak usia dini. Jenis penelitian ini adalah Penelitian dan Pengembangan. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa langkah, yakni: identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan informasi, desain produk, validasi produk, uji coba produk, revisi produk, dan uji coba lapangan. Instrumen yang digunakan adalah angket berupa lembar validasi media dan materi oleh seorang validator. Uji coba dilakukan pada anak usia dini atlet senam ritmik berjumlah 7 orang yang dibagi menjadi dua kelompok uji coba, yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Hasil penelitian pengembangan variasi latihan dantongkat keseimbangan untuk anak usia dinimenunjukkan bahwa kelayakan melalui ahli materi dengan rata-rata nilai 82,29% termasuk dalam kategori “Layak”, oleh pelatih dengan rata-rata nilai 83,3% dalam kategori “Layak”. Berkaitan dengan kelayakanproduk bagi para atlet senam ritmik anak usia dini yang didapatkan melalui uji coba produk menunjukkan bahwa hasil uji coba produk kelompok kecil mencapai 95% yang termasuk ke dalam tingkat capaian “Layak” sedangkan hasil uji coba produk kelompok besar mendapatkan nilai 95% dalam katagori “Layak”. Dari hasil penelitian, disimpulkan bahwa pengembangan variasi latihan keseimbangan denganalat bantu tongkat keseimbangan layak untuk digunakan dalam meningkatkan keseimbangan anak usia dini khususnya pada anak usia dini atlet senam ritmik PERSANI Medan.

Kata Kunci: Variasi Latihan, Tongkat, Keseimbangan, Anak usia dini, Atlet senam ritmik.

A. PENDAHULUAN

Masa anak usia dini sering disebut dengan istilah “golden age” atau masa emas merupakan masa penting sebab pertumbuhan dan perkembangan anak tahap ini akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak pada tahap selanjutnya.

Pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai dengan yang dijelaskan dalam Permendikbud Nomor 137 tahun 2014 pasal 1 yaitu tentang Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak atau yang disebut STPPA bahwa untuk anak usia dini, kriteria kemampuan yang dicapai anak pada perkembangan dan pertumbuhan mencakup aspek nilai agama dan moral, kognitif, bahasa, sosial emosional serta yang tidak kalah penting fisik motorik.

Karakteristik pertumbuhan aspek fisik motorik pada anak usia dini usia 5-12 tahun identik dengan keaktifan anak untuk bergerak bebas berlari dan melompat, dengan demikian seorang anak dapat dikatakan mengalami pertumbuhan yang baik apabila memiliki mobilitas gerakan yang terarah. Mobilitas gerak anak terarah atau tidak terarah dipengaruhi oleh faktor kemampuan mereka dalam menyeimbangkan tubuh sebab keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan kestabilan postur oleh aktivitas motorik yang dipengaruhi pusat massa tubuh terhadap gravitasi oleh sistem sensoris, *muskuloskeletal* dan efek luar.

Seorang anak dengan mobilitas gerak yang tidak terarah akan mengakibatkan anak mengalami kesulitan dalam bergerak. Permasalahan perkembangan motorik demikian disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mengatur keseimbangan yang dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas fungsional sehari-hari yang membuat anak lebih mudah terjatuh dan cedera, sulit menstabilkan tubuh saat bagian tubuh lain bergerak, sulit mempertahankan postur tubuh saat duduk, berdiri, berjalan dan berlari, dan kesulitan melakukan beragam gerakan lainnya.

Dengan demikian dapat disintesis bahwa keseimbangan sangat penting untuk ditingkatkan terhadap tumbuh dan kembang anak usia dini tanpa terkecuali atlet senam ritmik anak usia dini. Senam ritmik sebagai cabang senam meliputi gerakan melompat, mengguling, berputar dan sebagainya yang tentunya membutuhkan tingkat keseimbangan lebih bagi para atlet cabang senam ritmik. Untuk dapat membentuk keseimbangan khususnya bagi para atlet diperlukan latihan keseimbangan secara sistematis dan konsisten. Latihan keseimbangan sebagai usaha yang dilakukan guna mengoptimalkan kemampuan mengontrol pusat massa tubuh atau pusat gravitasi pada bidang tumpuan. Fakta lapangan yang peneliti dapatkan menunjukkan bahwa banyak dijumpai atlet senam ritmik anak usia dini di Persani Kota Medan Club Star Violet yang mengalami gangguan keseimbangan tubuh, terutama saat melakukan senam. Seperti adanya anak sering terjatuh atau badan goyang saat harus mengangkat satu kaki bahkan berdiri tegak dalam

waktu yang ditentukan. Hal tersebut dikarenakan kurang sistematisnya variasi latihan keseimbangan yang diterapkan bagi para atlet sehingga tingkatan latihan keseimbangan tidak terarah. Ditambah lagi kurangnya optimalisasi alat bantu latihan keseimbangan yang dapat mempermudah para atlet dalam mencapai tujuan keseimbangan.

Fenomena demikian tentulah menjadi permasalahan krusial yang harus dapat dipecahkan, mengingat bahwa atlet anak usia dini merupakan aset berharga dan bibit unggul bagi perkembangan dunia senam. Oleh karena itu diperlukan suatu metode yang tepat untuk mengatasi masalah keseimbangan.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa langkah, yakni: identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan informasi, desain produk, validasi produk, uji coba produk, revisi produk, dan uji coba lapangan. Instrumen yang digunakan adalah angket berupa lembar validasi media dan materi oleh seorang validator. Uji coba produk dilakukan pada anak usia dini dengan rentang usia 4-12 tahun atlet senam ritmik di Club Star Violet berjumlah 7 orang yang dibagi menjadi dua kelompok uji coba, yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Teknik penentuan subyek uji coba dalam penelitian pengembangan ini dengan metode purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah dengan menggunakan pengumpulan data berupa angket. Di dalam penelitian ini, jenis angket yang digunakan berupa check list dan disertai kolom saran untuk kemudian diberikan kepada ahli materi, ahli media, pelatih, dan atlet senam ritmik anak. Adapun analisis data meliputi semua rangkaian aktivitas mengelompokkan, menyelidiki, memakai dan menarik kesimpulan berdasarkan seluruh data yang didapatkan dalam tindakan untuk selanjutnya data tersebut akan diolah. Adapun teknik analisa data yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan teknik analisa kuantitatif yang bersifat penilaian menggunakan angka. Persentase ditujukan untuk mengkaji status sesuatu yang dipersentasekan dan disajikan tetap berupa persentase. Rumus perhitungan kelayakan menurut Sugiyono (2017:559) adalah sebagai berikut.

SH		Keterangan:
Rumus: $\frac{SH}{SK} \times 100 \%$		SH : Skor Hitung
SK		SK : Skor Kriteria atau Skor Ideal

Gambar 1. Rumus Perhitungan Kelayakan, Sugiyono. 2017

Dari hasil perhitungan data selanjutnya akan dilakukan dalam bentuk persentase dengan dikalikan 100%. Setelah ditemukannya persentase dengan rumus tersebut, langkah berikutnya tingkat kelayakan alat tongkat keseimbangan dalam penelitian pengembangan ini digolongkan dalam empat kategori kelayakan dengan menggunakan Skala sebagai berikut.

Tabel 1. Kategori Persentase Kelayakan

No	Skor dalam presentase	Kategori kelayakan
1	<40%	Tidak baik/Tidak layak
2	40%-55%	Kurang baik/Kurang layak
3	56%-75%	Cukup baik/Cukup layak
4	76%-100%	Baik/Layak

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti bahwa anak-anak senam ritmik di Club Star Violet Persani Kota Medan memiliki masalah dengan kesulitan untuk mengatur keseimbangan dan mengontrol gerakan anggota tubuh sehingga anak tampak ragu-ragu dalam melakukan setiap gerakan-gerakan senam. Hal-hal yang disebabkan karena tidak mampu mencapai keseimbangan yang optimal adalah terhambatnya pretasi yang akan diraih oleh anak maupun atlet seperti terganggunya aktivitas fungsional sehari-hari yang membuat anak lebih mudah terjatuh dan cedera, sulit menstabilkan tubuh saat bagian tubuh lain bergerak, sulit mempertahankan postur tubuh saat duduk, berdiri, berjalan dan berlari, dan kesulitan melakukan beragam gerakan lainnya.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di Club Star Violet Persani Sumatera Utara peneliti mendapatkan informasi bahwa kurangnya alat bantu latihan keseimbangan yang dilakukan dengan menggunakan alat pada saat berlatih, juga kurang sistematisnya variasi gerakan-gerakan keseimbangan oleh atlet anak usia dini senam ritmik.

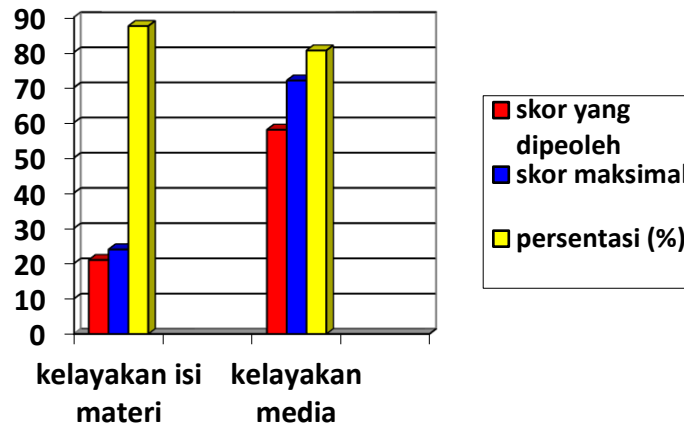
Berdasarkan karakteristiknya, anak usai dini tertarik dengan berbagai hal yang baru dan keunikan yang berbeda. Dalam pembelajaran penjaskes kelas empat sekolah dasar terdapat alat yang bernama tongkat senam yang digunakan untuk alat bantu latihan keseimbangan, peneliti tertarik untuk mengembangkan alat tersebut untuk digunakan oleh atlet senam ritmik anak usai dini dan menambah variasi latihan keseimbangan anak tersebut. Sehingga dengan informasi yang dimiliki oleh peneliti, peneliti tertarik untuk mengembangkan variasi latihan keseimbangan dan alat untuk latihan keseimbangan atlet senam ritmik anak usai dini.

Maka adapun produk yang hendak dihasilkan melalui penelitian ini yaitu variasi latihan keseimbangan dengan menggunakan alat bantu tongkat Keseimbangan guna untuk membantu latihan keseimbangan dan buku panduan penggunaan.

Pengembangan Variasi latihan Keseimbangan dengan alat bantu latihan tongkat Keseimbangan untuk anak usia dini diuji oleh para validator dibidangnya, yaitu ahli senam dan pelatih senam.

Pelatih memberi saran yaitu penyesuaian warna dan hiasan pada alat disesuaikan kembali agar anak tertarik untuk memainkannya dan tidak bosan pada saat melakukan latihan. Saran selanjutnya dari pelatih adalah mengubah dan menambah variasi gerakan tongkat keseimbangan. Dari 30 gerakan awal, pelatih mengarahkan untuk memodifikasi beberapa gerakan dan tidak menggunakan beberapa gerakan lainnya dikarenakan tidak sesuai untuk melatih keseimbangan. Dari 30 gerakan tersebut, gerakan yang dapat digunakan untuk latihan keseimbangan yaitu 18 gerakan dan 12 gerakan lainnya tidak digunakan. Kemudian pelatih memberi saran untuk menambahkan 17 variasi gerakan lainnya. Pada tahap validasi oleh ahli materi yang didapatkan skor total adalah 82,29% maka dengan itu menurut ahli materi pengembangan alat “ Variasi Latihan Keseimbangan Dengan Alat Bantu Tongkat Keseimbangan Untuk Anak Usia” dinyatakan dalam kategori “layak”.

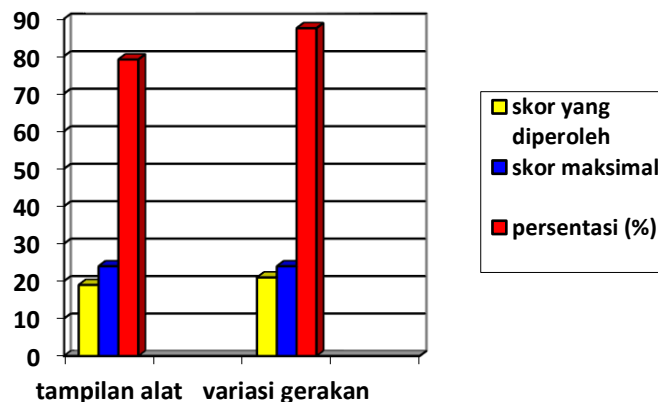
Data hasil penilaian ahli materi disajikan dalam grafik sebagai berikut:



Grafik 1. Data Hasil Penilaian “ Variasi Latihan Keseimbangan Dengan Alat Bantu Tongkat Keseimbangan Untuk Anak Usia Dini” Ahli Materi

Pada tahap validasi oleh pelatih diperoleh persentase 83,3%, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut pelatih “Variasi Latihan Keseimbangan Dengan Alat Bantu Tongkat Keseimbangan Untuk Anak Usia Dini” yang dikembangkan dari aspek tampilan alat dan variasi gerakan mendapatkan kategori “Layak”.

Data hasil penilaian produk pengembangan oleh pelatih disajikan dalam grafik sebagai berikut:



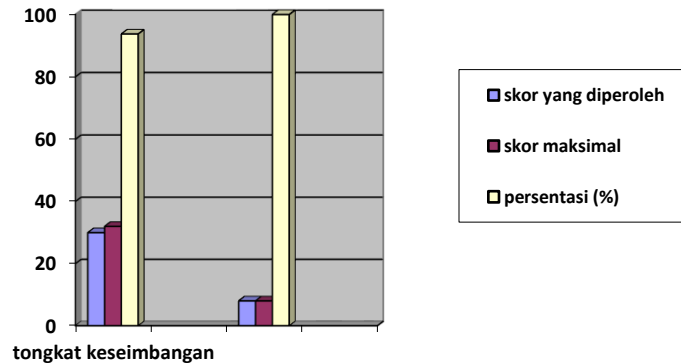
Grafik 2. Data Hasil Penilaian “Variasi Latihan Keseimbangan Dengan Alat Bantu Tongkat Keseimbangan Untuk Anak Usia Dini” oleh Pelatih.

Revisi produk dilakukan setelah “variasi latihan keseimbangan dengan alat bantu tongkat keseimbangan untuk anak usia dini” diberikan saran-saran penilaian, dan masukan atas hasil produk materi dan media pada pengembangan alat, dan untuk langkah selanjutnya sebagai

pedoman dalam melakukan revisi. Saran dari ahli materi adalah membuat warna yang lebih cerah bertujuan agar alat tongkat keseimbangan lebih menarik bagi anak dan menambah penyambung pipa di titik tengah pipa sehingga alat bisa digunakan untuk ukuran 50 cm dan 100 cm sesuai dengan karakteristik anak. Saran dari pelatih yaitu penyesuaian warna dan hiasan pada alat disesuaikan kembali agar anak tertarik untuk memainkannya dan tidak bosan pada saat melakukan latihan. Saran selanjutnya dari pelatih adalah mengubah dan menambah variasi gerakan tongkat keseimbangan. Dari 30 gerakan awal, pelatih mengarahkan untuk memodifikasi beberapa gerakan dan tidak menggunakan beberapa gerakan lainnya dikarenakan tidak sesuai untuk melatih keseimbangan. Dari 30 gerakan tersebut, gerakan yang dapat digunakan untuk latihan kelentukan yaitu 18 gerakan dan 12 gerakan lainnya tidak digunakan. Kemudian pelatih memberi saran untuk menambahkan 17 variasi gerakan lainnya. Berdasarkan perbaikan tersebut peneliti mengubah dan memodifikasi kembali alat tongkat keseimbangan dan variasi gerakan keseimbangan sehingga jumlah total variasi gerakan keseimbangan adalah 35 variasi gerakan. Hasil produk alat tongkat keseimbangan setelah dilakukan perbaikan dari ahli dan pelatih adalah alat tongkat keseimbangan yang memiliki variasi warna merah dengan panjang alat yang bisa diatur menjadi 50 cm dan 100 cm sesuai kebutuhan pengguna. Memiliki penutup pada masing-masing sisi pipa dan diameter pipa adalah $\frac{3}{4}$ inci atau 2,54 cm.

Setelah dilakukan perbaikan, peneliti melakukan uji coba kelompok kecil, dari 35 gerakan yang dilakukan oleh pengguna ada beberapa gerakan yang membutuhkan beberapa kali percobaan agar pengguna bisa melakukan gerakan dengan maksimal. Setelah dilakukan Uji Coba Kelompok Kecil mengenai pengembangan “Variasi Latihan Keseimbangan dan alat Tongkat Keseimbangan Untuk Anak Usia Dini” dan di Persani Kota Medan Club Star Violet maka menghasilkan skor total 95 % dengan kategori layak dan dapat diartikan bahwa alat tersebut layak untuk di uji cobakan ke tahap berikutnya dengan sedikit revisi.

Berikut adalah data hasil Uji Coba Kecil yang disimpulkan dalam bentuk grafik:

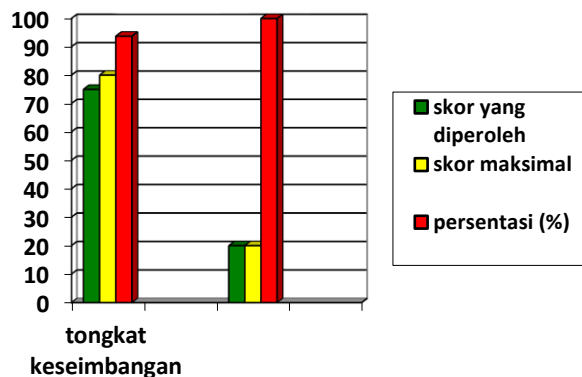


Grafik3. Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Setelah dilakukan perbaikan pada produk dan pengujian produk pertama, Variasi latihan keseimbangan dan alat tongkat keseimbangan dinyatakan layak oleh validator dan pelatih dan diizinkan melanjutkannya ke tahap uji coba selanjutnya dengan skala besar.

Hasil angket Uji Coba Kelompok Besar mengenai pengembangan alat bantu latihan “Tongkat Keseimbangan Untuk Anak Usia Dini” dan variasi gerakan latihan keseimbangan menghasilkan skor total 95 % dengan kategori layak dan dapat diartikan bahwa “Variasi Latihan Keseimbangan Dengan Alat Bantu Tongkat Keseimbangan Untuk Anak Usia Dini” tersebut layak digunakan untuk membantu latihan keseimbangan anak Persani Kota Medan Club Star Violet.

Berikut adalah data hasil dari Uji Coba Kelompok Besar yang disimpulkan dalam bentuk grafik:



Grafik4. Hasil Angket Uji Coba Kelompok Besar Yang Dilakukan di Persani Kota Medan Club Star Violet

Setelah dilakukan nya uji coba lapangan untuk kedua kalinya dengan skala besar, dan dengan sesuai validasi dari ahli materi dan pelatih, anak usia dini atlet senam ritmik tampak bersemangat dan lebih antusias menggunakan alat Tongkat Keseimbangan dan variasi gerakan latihan keseimbangan Tampilan alat yang berwarna cerah membuat anak-anak lebih menyenangi alat nya.

2. Pembahasan

Pada pengembangan alat Tongkat keseimbangan untuk anak usai dini, alat Tongkat Keseimbangan didesain agar sesuai untuk anak dan disertai dengan variasi gerakan latihan untuk melatih keseimbangan anak. Proses pengembangan dilakukan dengan prosedur penelitian dan pengembangan (research and development). Melalui tahapan perencanaan, produksi, dan evaluasi. Setelah produk awal dihasilkan maka perlu dievaluasi kepada ahli melalui validasi ahli, melakukan penilaian dengan pelatih senam ritmik dan perlu diuji cobakan kepada atlet anak senam ritmik. Tahap evaluasi dilakukan dengan ahli dan pelatih, sedangkan tahap penelitian dilakukan dengan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

Proses validasi ahli materi menghasilkan data yang dapat digunakan untuk uji coba lapangan dengan beberapa pertimbangan alat Tongkat Keseimbangan untuk diperbaiki. Setelah alat Tongkat Keseimbangan selesai diperbaiki, selanjutnya alat dinyatakan layak dan disetujui untuk dilakukan uji coba lapangan. Uji coba dilakukan dengan dua tahapan yaitu, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Kualitas alat ciken lentik dan variasi gerakan dapat dikatakan termasuk kedalam kategori “layak” berdasarkan penilaian ahli materi dan pelatih senam. Serta dari uji coba kelompok kecil dan kelompok besar terbukti alat Tongkat Keseimbangan dan variasi gerakan dapat dilakukan oleh atlet anak senam ritmik tanpa adanya masalah dan kesulitan.

Atlet anak senam ritmik yang merupakan atlet aktif dan sering melakukan latihan menyambut hangat dan sangat antusias dengan adanya alat Tongkat Keseimbangan ini. Atlet terlihat sangat tertarik dan langsung ingin menggunakan alat Tongkat Keseimbangan tersebut. Dengan adanya kebaruan dari alat ini, semoga dapat menjadi media baru yang lebih menarik untuk atlet anak senam ritmik melakukan latihan keseimbangan. Menambah variasi latihan keseimbangan sehingga dapat melakukan variasi yang berbeda setiap harinya. Sejalan dengan asumsi (Simatupang 2005: 30) yang menjelaskan bahwa guru pendidik jasmani memiliki

kreativitas dan imajinasi yang tinggi dan luas agar dapat menciptakan permainan yang inovatif. Dengan adanya kebaruan dan perkembangan alat untuk berolahraga maka diharapkan anak gemar dan tertarik untuk melakukan olahraga secara rutin.

D. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, disimpulkan bahwa produk yang dikembangkan merupakan “variasi latihan keseimbangan dengan alat bantu tongkat keseimbangan untuk anak usia dini” layak untuk digunakan sebagai variasi latihan dan media latihan keseimbangan anak usia dini khususnya pada anak usia dini atlet senam ritmik PERSANI Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, W. & Sukanti, W. & Kurniawan, F. (2021). Jurnal Olahraga Prestasi. *Pengembangan Rocking Bike Untuk Mengoptimalkan Keseimbangan Anak Usia Dini*. 17(2), 130-141.
- Ariyanti, T. (2016). Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar. *Pentingnya Pendidikan Anak Usia Dini Bagi Tumbuh Kembang Anak*. 7 (2), 50-58.
- Khaironi M., (2017). Pendidikan Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age Universitas Hamzanwadi* Vol. 01 No. 2.
- Jonathan, Sarwono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta :Graha Ilmu
- Misbahuddin., Hasan, I. (2018). *Analisis Data Penelitian dengan Statistika Edisi ke-2..* Jakarta. PT. Bumi Aksara
- Mubin,F. (2018). *Pengembangan Senam Tongkat Untuk Materi Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pada Penjasorkes Di Sekolah Dasar*. Semarang.
- Prastiwi M. H., (2019). Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 3-6 Tahun. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 10(2). 242-249.
- Simamora B. S., (2019). *Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.
- Simatupang N., (2005). *Bermain Sebagai Upaya Dini Menanamkan Aspek Sosial Bagi Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol. 3 No. 1. 23-31

- Soekardi, S. dkk. (2017). *Journal Of Physical Education And Sports. pengaruh Usia Dan Latihan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Kelas Bawah Mampu Didik Sekolah Luar Biasa*. Semarang.201-202.
- Sugiono. (2017). *Metode penelitian dan pengembangan untuk bidang pendidikan, manajemen, sosial, teknik : Research and development*. Bandung.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian : Research and development*. Bandung.
- Suryana, Dadan. (2019). *Stimulasi & Aspek Perkembangan Anak*. Jakarta. Prenadamedia Group.
- Zuhriyah, I. & Kusumaningtyas. (2017). *Jurnal Penelitian Dala Bidang Pendidikan Anak Usia Dini. Upaya Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak Melalui Permainan Tradisional Kelereng Sendok Pada Kelompok B TK Mardisiwi ii Tuksongo Temanggung Tahun Ajaran 2015/2016*. 169-185.