

**UPAYA MENINGKATKAN KESEIMBANGAN TUBUH ANAK MELALUI
BERMAIN ENKLEK PUTAR DI TK B BUNGA BANGSA
TAHUN AJARAN 2015/2016**

**Tiara Sari Dewi Setyaningrum
Ellya Rakhmawati**

ABSTRAK

Penelitian ini berlatar belakang meningkatkan keseimbangan anak melalui bermain engklek putar. Salah satu upaya meningkatkan keseimbangan anak TK B Bunga Bangsa Semarang. Berdasarkan realita di lapangan keseimbangan anak masih terbilang kurang, dikarenakan metode dan kegiatan yang kurang menarik bagi anak. Untuk itu penulis melakukan penelitian dengan bermain engklek putar untuk meningkatkan keseimbangan.

Tujuan penelitian ini secara khusus yaitu untuk meningkatkan keseimbangan anak pada TK B Bunga Bangsa Semarang, sedangkan secara umum yaitu untuk meningkatkan keseimbangan anak melalui bermain engklek putar. Diharapkan melalui bermain engklek putar keseimbangan anak dapat meningkat.

Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas melalui bermain engklek putar, penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian TK B yang berjumlah 11 anak, dengan 3 laki-laki dan 8 perempuan. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara observasi, diskusi dengan guru serta dokumentasi.

Hasil penelitian pada kondisi awal anak yang mempunyai keseimbangan baik mencapai 45,60% yang mempunyai keseimbangan cukup memperoleh 18,10% dan yang mempunyai keseimbangan kurang yaitu 36,60%. Hasil penelitian pada siklus I yaitu anak yang mempunyai keseimbangan baik mencapai 54,54% yang mempunyai keseimbangan cukup yaitu 27,30% dan yang mempunyai keseimbangan kurang yaitu mencapai 18,16%. Pada hasil penelitian di siklus II mengalami kenaikan yaitu anak yang mempunyai keseimbangan tubuh baik yaitu 81,82% yang mencapai keseimbangan cukup yaitu 18,18% dan yang mempunyai keseimbangan kurang yaitu 0%.

ABSTRACT

This research background increases the balance of the child through play hopscotch play. One effort to improve the balance of kindergarten children Semarang B Flower Nations. Based on the reality on the ground balance the child is still somewhat less, because the methods and activities that are less attractive to

children. To the authors conducted the study with playing hopscotch swivel to improve balance.

The purpose of this study in particular is to improve the balance of children in kindergarten Semarang B Flower Nations, while in general is to improve the balance of children playing hopscotch through the play. Hopefully, through children playing hopscotch revolving balance may increase.

The method used is classroom action research through playing hopscotch swivel, action research with kindergarten research subjects and a total of 11 children, with 3 men and 8 women. The research was conducted in two cycles. Collecting data in this study by observation, discussion with the teacher as well as documentation.

Results of research on early childhood conditions that have a good balance reaches 45.60%, which has a 18.10% gain enough balance and that has less balance is 36.60%. Results of the study in the first cycle of children who have a good balance reaches 54.54% who have sufficient balance is 27.30% and having a balance less, reaching 18.16%. In the second cycle of research results in an increase of children who have a good body balance is 81.82% reaching a balance enough that 18.18% and having a balance of less than 0%.

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Undang-Undang Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standart Tingkat Pencapaian Perkembangan anak Usia Dini adalah kriteria tentang kemampuan yang dicapai anak pada seluruh aspek perkembangan dan pertumbuhan, mencakup aspek nilai agama dan moral, fisik-motorik, kognitif, bahasa, sosial-emoional, serta seni.

Perkembangan motorik kasar pada anak kelompok B TK Bunga Bangsa Semarang sudah cukup bagus, namun dalam hal ini diketahui pada tingkat motivasi anak saat ini, masih banyak yang malas melakukan kegiatan-kegiatan dalam upaya mengembangkan kemampuan motoriknya, terutama dalam kegiatan bermain engklek putar. Pada kenyataanya banyak anak yang masih belum bernani dan menguasai keseimbangannya. Bahkan ada yang jatuh dan ada pula yang belum bisa atau belum tahu cara bermain engklek putar yang dapat melatih keseimbangan. Hal ini juga dikarenakan kurangnya guru dalam mengenalkan bermain engklek putar. Selain itu guru dalam memotivasi anak masih kurangnya guru dalam melakukan kegiatan bermain engklek putar. Akibatnya anak-anak untuk melakukan kegiatan bermain engklek putar masih takut yang pada akhirnya anak-anak kurang terlatih keseimbangannya.

Sesuai dengan masalah yang ada di atas maka penulis memilih permainan engklek putar sebagai solusi untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada anak. Dikarenakan bermain engklek putar merupakan permainan dengan konsentrasi dan keseimbangan yang tinggi oleh anak-anak. Permainan ini dapat memberikan bekal berupa ketrampilan menjaga keseimbangan tubuh. Selain itu permainan engklek putar dapat menciptakan sebuah permainan baru bagi anak-anak untuk meningkatkan konsentrasi dalam keseimbangan tubuh.

2. Kajian Teori

Menurut Syaifiie dalam teori keseimbangan (2011: 3) manusia diciptakan Allah Yang Maha Kuasa seimbang, mata ada dua, telinga ada dua, mulut meskipun satu tepi kiri dan kanan simetris, dalam paru-paru ada dua jantung walaupun satu tetapi kamarnya dua dan biliknya dua, anggota tubuh baik kaki maupun tangan juga ada dua yang sama jumlah jarinya, pada mereka yang tidak seimbang di sebut cacat karena pada umumnya tubuh manusia simetri. Untuk berbagi peristiwa dan gejala ilmu-ilmu eksakta maupun ilmu-ilmu sosial juga seimbang, bukan keseimbangan kebaikan dengan keburukan karena hal ini berupa pengaturan etik moral, bukan pula keseimbangan kebenaran dengan kesalahan karena hal ini pengaturan logika akal, ada juga bukan keseimbangan keindahan dengan kejelekan karena hal ini pengaturan seni estetika.

a. Pengertian Bermain

Menurut Soegeng Santoso dalam Kamtini (2005: 47) bermain adalah kegiatan atau tingkah laku yang dilakukan anak secara sendiri atau berkelompok dengan menggunakan alat atau tidak mencapai tujuan tertentu. Menurut Santrock dalam Eliasa (2011: 2) bermain (*play*) adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri. Bermain adalah segala kegiatan yang dapat menimbulkan kesenangan bagi anak. Bermain dilakukan anak dengan suka rela tanpa paksaan dari luar. Kegiatan bermain tidak punya aturan kecuali yang di terapkan oleh permainan itu sendiri. (Rahman, 2005: 82).

b. Hakikat Engklek

Menurut Mulya (2008: 145) engklek/ ingkling yaitu berjalan melompat dengan satu kaki. Permainan ini dilaksanakan menurut keinginan para pemainnya. Engklek dapat dimainkan pada pagi, siang, maupun malam hari. Selain itu permainan ini dapat dilakukan dimana saja, di halaman rumah, emperan rumah, lapangan, halaman sekolah, dan lain sebagainya.

c. Cara Bermain Engklek

Menurut Fatih dalam Dolanan Anak Khas Jawa Tengah (2011: 23) cara bermain engklek yaitu sebelum memulai permainan, anak-anak membuat gambar berupa tanda tambah atau bintang namun memiliki kotak-kotak. Kapur digunakan untuk menggambar kotak-kotak yang harus dilalui oleh masing-masing anak. Bentuknya bermacam-macam. Setiap anak mendapatkan kesempatan untuk bermain. Sebelum bermain diadakan undian dahulu untuk menentukan siapa pemain pertama. Permainan dimulai dengan melempar pecahan genting yang dinamakan gacuk ke dalam kotak. Saat genting berhenti, anak yang melemparkannya harus berjalan dengan mengangkat satu kaki (engklek) melintasi berbagai kotak anak yang lainnya tidak boleh melewati kotak yang ada gacuk temanya. Permainan ini dapat dilakukan secara berkelompok dan permainan ini harus dilakukan secara bersama-sama.

d. Penelitian yang relevan

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Wiwik Chitra Pratiwi dengan judul “peningkatan Keseimbangan Tubuh Melalui Berjalan Diatas Versa Disc pada kelompok B di Paud Taman Belia Candi Semarang ” tahun 2014 dengan 22 anak, didapatkan hasil bahwa melalui bermain berjalan diatas versa discs dapat meningkatkan kemampuan motoric kasar anak sebesar 95% dengan langkah pendek, 95% dengan langkah panjang, dan 90% dengan langkah menyamping.

3. Metode Penelitian

a. Setting Penelitian

1. Waktu penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 29 Juni 2015 Sampai dengan 7 Juli 2015 pada semester 1 tahun ajaran 2015/2016, dengan mempertimbangkan jadwal efektif kegiatan belajar mengajar pada TK Bunga Bangsa Semarang.

2. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakuakn di TK Bunga Bangsa Semarang sebab mengamati proses kegiatan bermain anak yang menyangkut tentang meningkatkan keseimbangan tubuh masih kurang.

b. Subyek Penelitian

Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah anak kelompok TK B Bunga Bangsa Semarang. Siswa yang menjadi subjek penerima tindakan ini yaitu siswa pada kelompo B (usia 5-6 tahun) berjumlah 11 anak terdiri dari 8 anak perempuan dan 3 anak laki-laki.

NO	INDIKATOR
1	Melakukan berbagai kegiatan terkoordinasi secara terkontrol, seimbang, dan lincah (anak dapat melakukan melompat kedepan dengan satu kaki, menirukan pesawat terbang, berjalan diatas balok lurus)
2	Melakukan kegiatan yang menunjukan anak mampu melakukan gerakan mata, tangan, kaki, kepala secara terkoordinasi dalam menirukan berbagai gerakan yang teratur. (anak dapat melakukan kegiatan engklek, anak dapat mempertahankan tubuh yang stabil/normal)

Tabel 3.4 prosedur penelitian siklus 1 dan siklus2

Aktivitas	Siklus 1	Siklus 2
Perencanaan	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru menentukan KD b. Guru menyediakan tempat agar anak dapat bermain c. Guru menyusun RKH d. Guru membuat pedoman observasi 	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru menentukan KD b. Guru menyediakan alat berupa gambar/petak engklek putar c. Guru menyusun RKH d. Guru membuat pedoman observasi
Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru memberikan apersepsi dilanjutkan dengan pembelajarn bermain melompat kedepan dengan satu kaki. b. Guru mendemonstrasikan cara bermain melompat dengan satu kaki. c. Anak melakukan kegiatan bermain melompat dengan satu kaki satu persatu sebanyak tiga kali. Jika anak mampu bermain tiga kali berarti siswa mempunyai kemampuan yang cukup 	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru memberi apersepsi dilanjutkan dengan pembelajaran bermain engklek putar. b. Guru mendemonstrasikan cara bermain engklek putar dengan menggunakan beban c. Anak melakukan kegiatan bermain engklek putar dengan membawa beban satu persatu sebanyak tiga kali. Jika anak mampu melintasi tiga kali berarti siswa mempunyai kemampuan yang baik. Jika mampu melintasi dua kali berarti anak mempunyai kemampuan cukup dan jika anak mampu melintasi satu kali berarti anank mempunyai kemampuan yang kurang
Observasi	<p>Melakukan pengamatan dan evaluasi. Evaluasi berupa pengamatan terhadap kemampuan siswa bermain engklek putar. Disamping itu untuk memperoleh gambaran dan keberhasilan implementasi yang lebih banyak maka dilakukan pula Tanya jawab yang dilakukan setelah penjelasan materi dan latihan sebelum penutup dalam pembelajaran</p>	<p>Melakukan pengamatan dan evaluasi. Evaluasi berupa pengamatan terhadap kemampuan siswa bermain engklek putar dengan beban. Disamping itu untuk memperoleh gambaran dan keberhasilan implementasi yang lebih banyak maka dilakukan Tanya jawab setelah penjelasan materi dan latihann sebelum penutup dalam pembelajaran.</p>
Refleksi	<p>Dengan mengobservasi tahapan implementasi dan mengadakan evaluasi maka hasilnya dapat</p>	<p>Peneliti mengoreksi keberhasilan penelitian tindakan kelas berdasarkan ketercapaian indikator</p>

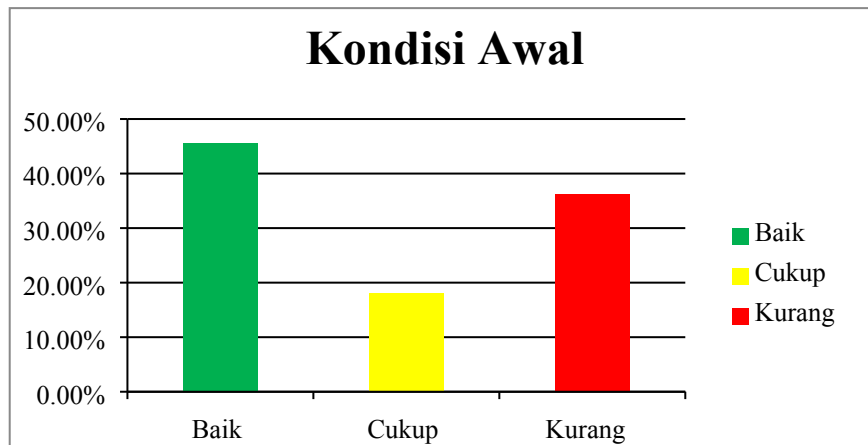
	dianalisa untuk menentukan apabila siklus berikutnya perlu dikaitkan. Jika hasil keseluruhan masih dibawah indikator keberhasilan, maka dilakukan penelitian siklus selanjutnya.	kinerja. Apabila sudah sesuai dengan indicator kinerja maka penelitian dinyatakan berhasil. Dan apabila hasil keseluruhan masih dibawah indikator keberhasilan, maka dilakukan penelitian siklus selanjutnya.
--	--	---

B. PEMBAHASAN

1. Deskripsi kondisi awal

**Hasil observasi keseimbangan tubuh anak
Kondisi awal (Pra siklus)**

No	Nilai Keseimbangan	Nilai	Jumlah anak	Tinhkat keberhasilan
1	Baik	√	5	45,60%
2	Cukup	●	2	18,10%
3	Kurang	○	4	36,30%
4	Jumlah		11	
Presentase (%)				100%

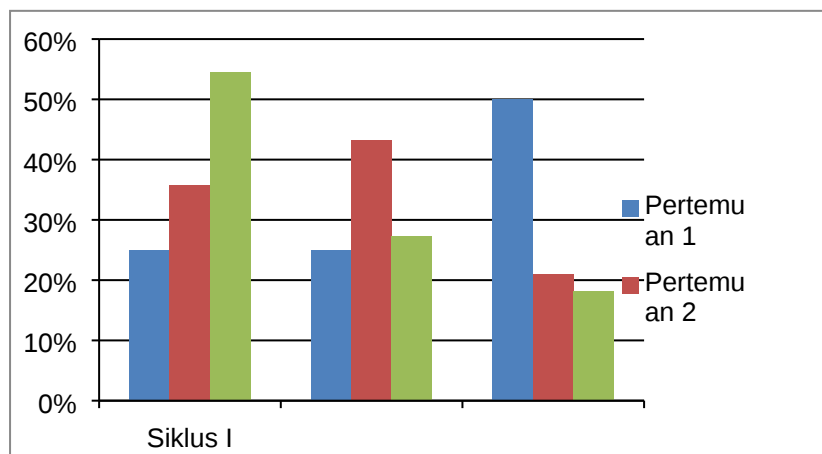


2. Deskripsi siklus I

**Tabel
Hasil observasi keseimbangan anak
(Siklus I)**

No	Nilai keseimbangan	Nilai	Tingkat keberhasilan		
			1	2	3
1	Baik	√	25%	35,75%	54,54%
2	Cukup	●	25%	43,27%	27,30%

3	Kurang	○	50%	20,98%	18,16%
4	Jumlah anak	11			
Presentase (%)			100%		

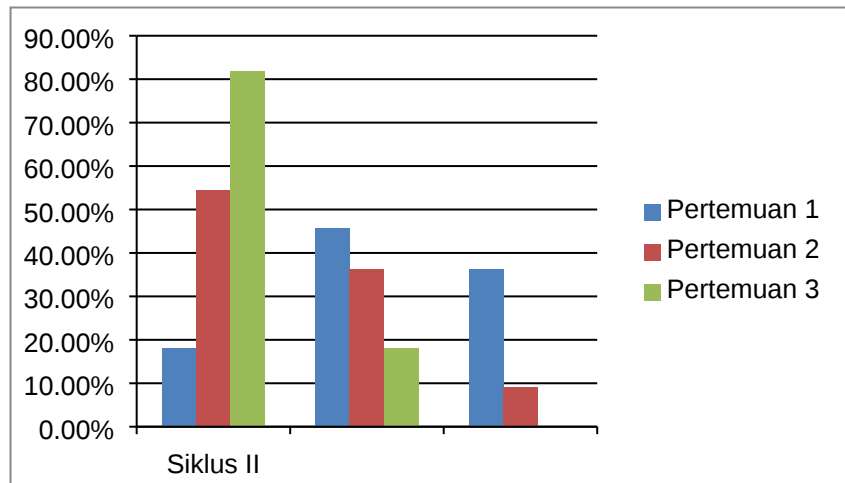


Grafik 4.2 hasil siklus I

3. Deskripsi siklus II

**Tabel
Hasil observasi keseimbangan anak
(Siklus II)**

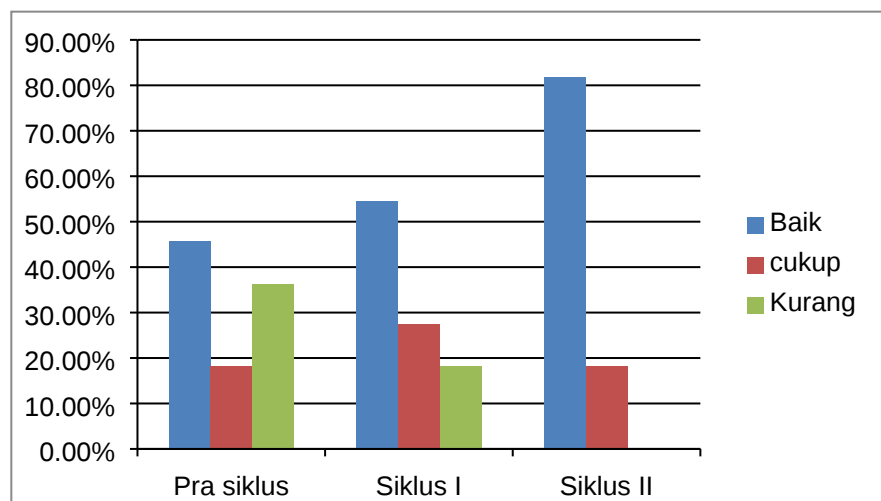
No	Nilai keseimbangan	Nilai	Tingkat keberhasilan		
			I	II	III
1	Baik	√	18,18%	54,55%	81,82%
2	Cukup	●	45,46%	36,36%	18,18%
3	Kurang	○	36,36%	9,09%	-
4	Jumlah	11			
Presentase (%)			100%		



Grafik 4.2 hasil siklus II

Tabel
Peningkatan hasil belajar anak dalam kemampuan keseimbangan
anak antara siklus I dan siklus II

Aspek	Keterangan	Pra siklus	Siklus I	Siklus II
Kemampuan keseimbangan anak	Baik	45,60%	54,54%	81,82%
	cukup	18,10%	27,30%	18,18%
	Kurang	36,30%	18,16%	0%



Grafik
Hasil observasi antar siklus kemampuan keseimbangan

C. PENUTUP

Berdasarkan analisis dan hasil pembahasan dalam penelitian ini, maka dengan kegiatan bermain engklek putar dapat meningkatkan keseimbangan tubuh anak pada TK B Bunga Bangsa Semarang. Hal ini terbukti dengan indikator kinerja dan adanya peningkatan presentase keseimbangan tubuh anak dari kegiatan awal sampai dengan siklus II. Pada kondisi awal keseimbangan tubuh anak sebesar 45,60% .

Terbukti hipotesis penelitian tindakan kelas menunjukkan apabila guru TK menggunakan bermain engklek putar dapat meningkatkan keseimbangan tubuh anak. Aisyah dalam permainan anak tradisional (2004: 69) Proses bermain engklek putar adalah salah satu permainan bersifar mandiri, anak mampu tidak jatuh dengan berjalan melompat menggunakan satu kaki dan anak berusaha dengan menyeimbangkan tubuh, bermain engklek ini dapat meningkatkan keseimbangan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikuntoro, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arikuntoro, Supardi. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Sastra.
- Dharmamulya, Sukirman. 2008. *Permainan Tradisional Jawa*. Yogyakarta : Kepel press.
- Eliasa, Dr. Suwarjo. 2010. *55 Permainan Dalam Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta : Pramita Production.
- Fad, Aisyah. 2014. *Kumpulan Permainan Anak Tradisional Indonesia*. Jakarta : Penebar Swadaya Group.
- Fatih, Andhika. 2011. *Dolanan Khas Anak Jawa Tengah*. Jakarta Timur: CV.Citraunggul Laksamana.
- Farue, Muhyi. 2007. *100 Permainan Kecerdasan Kinestetik*. Jakarta : PT. Grasindo
- Gunarsa, Singgih. 1997. *Dasar Dan Teori Perkembangan Anak*. Jakarta : Gunung Mulia.

[http://Bimo_Arnikko.Blog_spot.com/Alat Permainan Tradisional Engklek](http://Bimo_Arnikko.Blog_spot.com/Alat_Permainan_Tradisional_Engklek).

<http://Ejournal.unnes.ac.id/index.php/jupekhudiunduh> pada tanggal 26 mei 2015

<http://Ejournal.upn.ac.id/index.php/jupekhudiunduh> pada tanggal 22 april 2015

Husna. 2009. 100+ Permainan Tradisional Indonesia Untuk Kreativitas, Ketangkasan Dan Keaksaraan. Yogyakarta : CV. Andy Off Set.

Sujiono, Bambang. 2007. Metode Pengembangan Fisik. Jakarta : Universitas Terbuka.

Syaffie, Kencana. 2011. Teori Keseimbangan. Jakarta : Rineka Cipta.

Tedjasaputra, Mayke.S. 2001. Bermain, Mainan dan Permainan. Jakarta: Grasindo