

**PENINGKATAN KESEIMBANGAN TUBUH MELALUI BERJALAN  
DI ATAS VERSA DISC PADA ANAK KELOMPOK B  
PAUD TAMAN BELIA CANDI SEMARANG**

**Wiwik Chitra Pratiwi, Muniroh Munawar**

[citrapratiwi18@gmail.com](mailto:citrapratiwi18@gmail.com)

[ira\\_ikip@yahoo.co.id](mailto:ira_ikip@yahoo.co.id)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh melalui berjalan di atas versa disc pada anak Kelompok B PAUD Taman Belia Candi Semarang. Penelitian ini berupa penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus dan setiap siklus terdapat tiga pertemuan dimana masing-masing siklus melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara berjalan di atas *versa disc* dengan keseimbangan tubuh yang dimiliki siswa. Hasil yang diperoleh adalah 81,82% peningkatan keseimbangan tubuh pada siklus II dicapai oleh 18 anak dengan nilai B (baik) dibandingkan siklus sebelumnya yang hanya 11 orang sebesar 50%. Pada siklus II menggunakan instruksi dan pengulangan kegiatan serta *setting* lingkungan yang lebih mendukung yaitu kelompok kecil disertai tes keseimbangan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan media *versa disc* sebagai pilihan alternative dalam pembelajaran gerak bagi anak kelompok B dapat membantu upaya peningkatan keseimbangan tubuh anak. Saran harus memberitahu guru agar dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh siswa dengan menerapkan berbagai gerakan pembelajaran inovatif bervariasi dalam membantu mencapai kematangan neurologis untuk kesiapan anak untuk belajar lebih baik.

**Kata Kunci : Keseimbangan tubuh, berjalan, versa disc**

**Abstract**

This research to improve the balance of the body through the walk on versa disc on Group B in Taman Belia Candi Semarang. This research in the form of a class action research was conducted in two cycles each cycle and there were three meetings where each cycle through the stages of planning, implementation measures, observation and reflection. Based on the results of data analysis, showed a significant improvement between walking on versa disc with body balance belonging to students. The results obtained are 81,82% increase in body balance on cycle II reached by 18 children with value B (good) compared to the previous cycle that only 11 people by 50%. In cycle II, using the instructions and repeat activities as well as setting an environment more supportive of small groups accompanied by a test of balance. Thus it can be concluded that the use of the media as a preferred

alternative disc versa in learning gestures for Group B can increase the body's balance on children. The suggestion must tell teachers that can help to improve the body's balance of students by implementing innovative learning varied range of movement in helping reach the maturity of neurological readiness for children to learn better.

**Keywords:** *body balance, running, disc versa*

## **A. PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang**

Pendidikan anak usia dini dapat dijadikan sebagai cermin untuk melihat bagaimana keberhasilan anak di masa mendatang. Anak yang mendapatkan layanan yang baik semenjak usia 0 tahun hingga usia 8 tahun memiliki harapan lebih besar untuk meraih kesuksesan dan keberhasilan di kemudian hari. Sebaliknya anak yang tidak mendapatkan pelayanan pendidikan yang memadai, membutuhkan perjuangan yang cukup berat untuk mengembangkan kehidupan selanjutnya. Kesempatan yang didapat anak untuk memperoleh pendidikan prasekolah, dalam hal ini kesempatan untuk berkembang secara fisik, emosional dan intelektual yang maksimal akan ikut meningkatkan ketrampilan yang nantinya anak butuhkan dalam kehidupan selanjutnya. Inipun dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1, butir 14 yang menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Kemampuan anak untuk dapat melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi dibutuhkan untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan. Gerak berfungsi sebagai pintu gerbang masuknya pengetahuan dan stimulasi yang diperlukan untuk membangkitkan serta mengembangkan potensi dalam diri anak. Anak yang diberikan banyak

kesempatan untuk bergerak dan melatih fisiknya terutama motorik kasarnya, akan terbantu dalam percepatan kematangan sarafnya yang bermuara pada kesiapan belajar di tahap berikutnya secara optimal dan lebih baik. Hal ini mengingat kemampuan yang paling berkembang pesat pada usia dini adalah kemampuan motorik atau fisiknya.

Keseimbangan tubuh merupakan fungsi yang amat vital bagi manusia seperti halnya panca-indra. Pada anak, keseimbangan tubuh yang dimiliki, membantunya untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari terutama yang berhubungan dengan sistem visual atau penglihatan, seperti melihat benda, memperkirakan ruang, serta menempatkan diri secara tepat pada sebuah kondisi.

Kondisi real di lapangan, banyak dijumpai anak-anak yang mengalami gangguan keseimbangan tubuh sehingga cukup berpengaruh terhadap perkembangan selanjutnya, terutama dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Contohnya, banyak anak yang kurang bisa mengendalikan kontrol tubuh sehingga sering terjatuh atau badan goyang saat harus angkat satu kaki bahkan berdiri tegak dalam waktu lama. Anak merasa pusing bila menutup mata beberapa waktu atau banyak anak yang kegiatannya hanya berputar-putar saja. Anak merasa mau goyang / jatuh / sempoyongan, atau merasa tidak nyaman di daerah perut, mual sampai muntah. Hal ini mungkin disebabkan oleh gangguan pada sistem vestibuler sebagai pemberi informasi untuk memberitahu otak tentang bagaimana posisi kepala berorientasi pada ruangan, sistem visual yang memberitahu otak tentang posisi tubuh terhadap lingkungan, serta sistem proprioseptik yang memberitahu otak tentang titik tumpu beban tubuh.

Adapun masalah-masalah yang dapat diidentifikasi berdasarkan latar belakang di atas antara lain : Anak-anak usia 5-6 tahun di PAUD Taman Belia Candi Semarang masih mengalami gangguan mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang (sering jatuh atau

sempoyongan), Siswa usia 5 – 6 tahun mengalami gangguan keseimbangan saat berdiri seperti badan goyang, terutama ketika berdiri dengan satu kaki dan menstabilkan tubuh ketika bagian tubuh yang lain bergerak, Saat melakukan aktifitas berjalan, anak usia 5 – 6 tahun sering jatuh karena telapak kaki tidak menginjak permukaan dengan sempurna, berjinjit, atau postur kaki yang tidak simetris, Media pembelajaran yang digunakan untuk melatih keseimbangan selama ini baru terbatas pada papan titian atau berjalan diatas garis lurus, Kurangnya aktifitas terprogram yang dilakukan untuk peningkatan keseimbangan tubuh bagi anak, Frekuensi latihan keseimbangan yang diberikan pada anak selama proses pembelajaran selama ini masih kurang.

Dari beberapa identifikasi masalah di atas, maka penelitian tindakan kelas ini hanya akan dibatasi pada variabel keseimbangan tubuh yang harus dimiliki dan dikembangkan melalui berjalan di atas *versa disc* pada anak usia 5 - 6 tahun di PAUD Taman Belia Candi Semarang.

Dapat dirumuskan permasalahan yang terjadi yaitu bagaimanakah cara berjalan di atas *versa disc* sehingga dapat meningkatkan keseimbangan tubuh pada anak usia 5-6 tahun di PAUD Taman Belia Candi Semarang.

Tujuan umum dalam kegiatan ini adalah untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada anak usia 5 – 6 tahun. Sedangkan Tujuan Khususnya adalah untuk Meningkatkan keseimbangan tubuh pada anak usia 5 – 6 tahun melalui berjalan di atas *versa disc* di PAUD Taman Belia Candi Semarang.

Berbagai upaya sudah dilakukan oleh pendidik untuk meningkatkan perkembangan motorik anak, terutama dalam hal keseimbangan tubuh. Namun, upaya tersebut belum mampu mencapai hasil yang optimal sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Keseimbangan Tubuh Melalui Berjalan Di Atas *Versa Disc* Pada Anak Kelompok B PAUD Taman Belia Candi Semarang”.

## **2. Kajian Teori**

### **a. Hakikat Keseimbangan**

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan menurut O'Sullivan dalam Irfan (2012:1) adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan yang berperan dalam pembentukan keseimbangan.

Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah menyangga tubuh untuk melawan gravitasi dan faktor-faktor eksternal lain, mempertahankan pusat massa tubuh agar sejajar dan seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien (Irfan, 2012:43).

Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan adalah :

- 1) Pusat gravitasi (*Center of Gravity-COG*) adalah titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata. Bila tubuh selalu ditopang oleh titik ini, maka tubuh dalam keadaan seimbang. Kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan dalam berbagai bentuk posisi tubuh sangat dipengaruhi oleh kemampuan tubuh menjaga *Centre of Gravity* (COG) untuk tetap dalam area batas stabilitas tubuh (*stability limit*). (Irfan, 2011:49).
- 2) Garis gravitasi (*Line of Gravity-LOG*)  
Garis gravitasi merupakan garis imajiner yang berada vertikal melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi. Hubungan antara garis gravitasi, pusat gravitasi dengan bidang tumpu adalah menentukan derajat stabilitas tubuh.

3) Bidang tumpu (*Base of Support-BOS*)

Bidang tumpu merupakan bagian dari tubuh yang berhubungan dengan permukaan tumpuan atau pendukung.

**b. Perkembangan Motorik anak usia 5 – 6 tahun**

Dalam perkembangannya, motorik kasar berkembang terlebih dulu daripada ketrampilan motorik halus. Hal ini dapat terlihat saat anak sudah dapat menggunakan otot-otot kakinya untuk berjalan sebelum ia dapat mengontrol tangan dan jari-jarinya untuk menggantung atau meronce. Gerakan motorik halus perlu dilatih dan dikembangkan setelah otot-otot besarnya mencapai kematangan seperti dalam aktivitas berjalan di atas papan, olahraga, menari atau bermain drama (Sujiono, 2001: 1.13-1.15).

Kemampuan fisik motorik kasar dan motorik halus pada anak usia 5 - 6 tahun berkembang dengan cepat. Anak mendapatkan kendali yang lebih besar atas tubuh mereka, meskipun masih jauh dari matang secara fisik sehingga mereka harus aktif. Kemampuan berjalan dan memegang akan semakin baik yang dapat dilakukannya dengan berbagai macam variasi gerakan (Rahyubi, 2012:220).

Sebagai anak yang sedang tumbuh, anak usia 5 – 6 tahun menjadi lebih terampil dalam tindakan fisik dasar. Keseimbangan badan anak sudah berkembang cukup baik. Anak dapat berjalan dengan lebih nyaman dalam berbagai cara, seperti berjalan maju dan mundur, cepat dan lambat, melompat dan berlari serta memanjat dengan koordinasi tubuh yang lebih baik. Sedangkan meningkatnya keseimbangan tubuh meningkatkan pula keleluasaan rentangan gerak dalam melakukan gerakan-gerakan ketrampilan (Sujiono, 2007:1.15).

Peningkatan kemampuan gerak anak usia 5 – 6 tahun terjadi seiring dengan meningkatnya kemampuan koordinasi mata, tangan dan kaki. Perkembangan gerak ini akan lebih optimal apabila anak diberi kesempatan

cukup besar untuk melibatkan aktivitas fisik dalam bentuk gerakan-gerakan yang melibatkan keseluruhan bagian anggota tubuh. Salah satunya adalah berjalan di atas *versa disc*.

### **c. Hakikat Berjalan**

Berjalan dapat diartikan sebagai perpindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain dengan salah satu kaki tetap kontak dan berhubungan dengan tempat bertumpunya sepanjang kegiatan itu berlangsung (Sujiono, 2007: 4.6). Berjalan termasuk dalam ketrampilan gerak lokomotor, yaitu gerakan yang menyebabkan terjadinya perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat lainnya.

Gerakan berjalan merupakan gerakan dengan koordinasi tinggi yang dikontrol oleh susunan saraf pusat dan melibatkan system yang sangat kompleks. Berjalan dilakukan dengan cara bipedal (dua kaki) dan merupakan gerakan yang sangat stabil (Irfan, 2012:52). Dengan cara ini jalan merupakan gerakan yang sangat stabil meskipun pada kondisi normal hanya membutuhkan sedikit kerja otot-otot tungkai.

Untuk dapat berjalan dengan baik, anak harus mampu menyeimbangkan diri di atas satu kaki saat yang lain berayun ke depan dan juga memindahkan berat badan dari satu kaki yang lain. Ini yang membuat anak butuh waktu lama untuk belajar jalan meskipun bayi sudah memiliki kemampuan dini melangkah ke depan. Ketrampilan kunci dalam belajar berjalan adalah dengan menstabilkan keseimbangan di atas satu kaki untuk mengayun kaki yang lain ke depan dan memindahkan berat tubuh tanpa terjatuh. Melalui pengalaman dan kesempatan yang diberikan oleh lingkungan, akan membantu anak untuk berjalan dengan keseimbangan tubuh yang lebih baik (Santrock, 2007:210-211).

Menurut Adolph dalam Santrock (2007:2011), disampaikan bahwa latihan dan pengulangan terus-menerus sangat penting dalam belajar berjalan. Berapapun langkah dan berjalan yang dilakukan, setiap langkahnya

berbeda dengan sebelumnya karena variasi permukaan tanah dan batasan biomekanis tubuh yang terus berubah-ubah membuat anak dapat mengenali kombinasi kekuatan dan keseimbangan yang relevan yang diperlukan untuk peningkatan ketrampilan berjalan mereka.

**d. Berjalan di Atas *Versa Disc***

Kata *disc* bisa diartikan sebagai sebuah piring bundar datar atau flat putaran lempeng, biasa berbentuk cakram yang berputar. Atau dapat pula diartikan sebagai sesuatu dengan sekitarnya menyerupai bentuk melingkar rata ([www.artikata.com](http://www.artikata.com)). Sementara *versa* (*versatile*) diartikan sebagai berubah-ubah atau tidak tetap dan bisa digerakkan ke berbagai arah (Wojowasito,1980)

*Versa disc* adalah sebuah bantalan berisi udara yang memberikan ketidakstabilan saat digunakan untuk latihan ([www.century.edu/files/.../versa\\_disc.pdf](http://www.century.edu/files/.../versa_disc.pdf)). Dengan kata lain, *versa disc* adalah sebuah benda yang memiliki permukaan tidak stabil sehingga sering digunakan dalam latihan keseimbangan dan kebugaran dalam dunia olahraga.

Dari pengertian di atas dapat diartikan bahwa *versa disc* merupakan bahan yang datar atau rata dan menyerupai lempengan yang dapat digerakkan ke berbagai arah serta mempunyai permukaan yang tidak stabil terutama bila diisi udara atau mengandung udara di dalamnya. *Versa disc* dapat menjadi salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan pengembangan fisik motorik kasar anak, terutama dalam hal keseimbangan tubuh dan kekuatan otot pada anak usia 5 – 6 tahun.

Berjalan di atas *versa disc* adalah salah satu variasi berjalan dengan menggunakan alat tertentu untuk menghasilkan efek tertentu pula yang ingin dilihat pada anak. Pada pencapaian keseimbangan tubuh sebagai



indikatornya, maka berjalan di atas *versa disc* memerlukan strategi khusus bagi tubuh untuk menyesuaikan diri sehingga bisa seimbang dan stabil mengingat *versa disc* yang digunakan merupakan bahan yang memiliki dimensi ruang baik banyaknya udara yang dimasukkan ke dalamnya maupun permukaan yang menjadi pijakan kaki saat melangkah dan berjalan. *Versa disc* yang digunakan terbuat dari bahan karet sesuai dengan jumlah tekanan udara yang dimasukkan serta memiliki dua permukaan dengan tekstur yang berbeda dan diameter serta ketebalan tertentu semacam *air pad* yaitu alat tambahan untuk melatih kekuatan dan keseimbangan serta melatih postur.

Alat ini dipilih sebagai alternative pengembangan media pembelajaran setelah melihat dari fungsi serta berdasarkan pertimbangan tertentu seperti bahan dan bentuk yang tidak stabil dengan diameter serta tekanan udara yang bisa diukur (sehingga semua alat memiliki ukuran yang sama) dan hasil konsultasi dengan pakar gerak neurokinestetik (Togu Pardamean dan dr. Anne Gracia).

### **3. Metode Penelitian**

#### **a. Setting Penelitian**

##### **a. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di PAUD Taman Belia Candi Semarang dengan pertimbangan yaitu (1) sebagai Pusat Unggulan PAUD Provinsi Jawa Tengah, (2) peneliti mengajar di sekolah tersebut sehingga terlibat langsung dalam proses pembelajaran di kelas dan memudahkan dalam pengumpulan data.

##### **b. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan, yaitu dari bulan Juni hingga Agustus 2014.

**b. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa dan guru PAUD Taman Belia Candi Semarang. Siswa yang menjadi subjek penerima tindakan ini, yaitu siswa pada kelompok B (usia 5 – 6 tahun) berjumlah 22 anak terdiri dari 10 anak perempuan dan 12 anak laki-laki. Sementara itu, guru yang menjadi subjek pelaku tindakan ini yakni G1.

**c. Sumber Data**

Sumber data adalah subjek darimana data dapat diperoleh (Kunandar, 2011:123). Dalam penelitian tindakan kelas ini, sumber datanya terdiri atas :

- a). *Person*, yakni sumber data (anak dan guru PAUD Taman Belia Candi);
- b) *Place*, yakni sumber data yang menyajikan tampilan berupa keadaan diam dan bergerak;
- c) *Paper*, yakni sumber data yang menyajikan tanda-tanda berupa huruf, angka, gambar atau simbol-simbol lain.

**d. Tehnik dan Alat Pengumpulan data**

a. Tehnik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang akurat mengenai penelitian yang dilakukan, menggunakan beberapa tehnik , yaitu

- 1) Observasi, adalah pengamatan dan pencatatan suatu objek yang difokuskan pada perilaku tertentu (Daryanto, 2011: 80). Dalam hal ini adalah perilaku yang memenuhi indikator pencapaian keseimbangan yang diharapkan melalui *chek list* dan *rating scale* (Anggoro, 2011:5.19). Data dikumpulkan melalui observasi manual maupun melalui perekaman audio visual, terutama untuk data langsung/proses. Data ini digunakan untuk melihat proses/prosedur pelaksanaan peningkatan keseimbangan tubuh dan akan digunakan sebagai dasar penilaian pada perencanaan kegiatan.
- 2) Wawancara, adalah kegiatan tanya jawab lisan antara pewawancara dan narasumber. Dimungkinkan bagi pewawancara

untuk memperhatikan ekspresi gerak tubuh, wajah dan intonasi suara dari nara sumber yang diwawancarai (Daryanto, 2011:81). Adapun fungsi pedoman wawancara adalah memberikan tuntunan dalam mengkomunikasikan secara langsung pertanyaan-pertanyaan terhadap responden yang diwawancarai (Anggoro, 2011:5.17).

**b. Alat Pengumpulan Data**

Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi (untuk mengukur tingkat aktivitas siswa yang diteliti dalam proses pembelajaran terkait dengan keseimbangan tubuh), wawancara (menggunakan panduan wawancara untuk mengetahui pendapat atau sikap siswa tentang kegiatan yang dilakukan), dan dokumentasi secara tertulis berupa data pencapaian indikator maupun audio-visual berupa rekaman foto dan video (Kunandar, 2011:126, 195).

**c. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian digunakan sebagai alat pengumpul data yang memiliki peran sangat penting dalam proses penelitian (Daryanto, 2011:78). Instrumen penelitian dibuat untuk mengetahui peningkatan keseimbangan tubuh yang diharapkan tercapai.. Di bawah ini tabel deskripsi atau kisi-kisi instrumen penelitian peningkatan keseimbangan tubuh melalui berjalan di atas *versa disc* pada anak kelompok B PAUD Taman Belia Candi Semarang.

Tabel 1. Instrumen Pengamatan Keseimbangan Tubuh Anak

Aspek	Butir instrument	Deskripsi	Skor
Kepala	Posisi kepala	B : arah kepala menghadap ke depan	3
		C : anak mendongakkan kepala ke samping	2
		K : anak menunduk ke bawah tanpa memejamkan mata	1

Pandangan mata dan wajah	1. Pandangan mata mengikuti arah kepala	B : pandangan mata lurus ke depan dan tenang	3
		C : bola mata bergerak ke kanan, kiri atau ke bawah	2
		K : anak melihat ke bawah	1
	2. Wajah terlibat / emosi	B : anak tidak menunjukkan raut muka gelisah (tenang)	3
		C : wajah tegang, dahi berkerut	2
		K : wajah tegang, , terlihat meringis, mulut terkunci rapat, sesekali mata terpejam	1
Bahu	Posisi bahu	B : Kondisi bahu tetap pada sentral sehingga tidak ada perubahan bentuk badan /simetris (Bahu rileks/tidak menegang)	3
		C : Bahu kaku/tegang terangkat	2
		K : Terjadi pergerakan atau perubahan posisi bahu asimetris (Bahu terangkat atau turun salah satu)	1
Tangan	Posisi tangan	B : posisi tangan normal, di samping tubuh (Tangan tetap berada di samping badan)	3
		C : satu atau dua tangan terentang menjauhi tubuh sekitar 25 hingga 45 derajat (Tangan sesekali terentang tegang)	2
		K : dua tangan terentang menjauhi tubuh hingga 90 derajat (Tangan terentang seluruhnya)	1
Badan	Posisi badan	B : anak berhasil Mempertahankan pusat massa tubuh di tengah (Badan stabil, posisi tegak)	3
		C : anak harus menguasai /nampak berusaha keras menjaga tubuh agar tidak	2

		terjatuh, Badan bergoyang menjauhi garis tubuh (limbung ke kanan atau ke kiri)	
		K : anak sering goyang badannya melebihi garis tubuh atau lebih dari 45 derajat (Badan terguncang)	1
Kaki	1.Kaki menyentuh lantai atau permukaan	B : Dimulai dengan kaki menyentuh alat terus sampai kaki berlawanan meninggalkan permukaan	3
		C : kaki bergantian menyentuh permukaan dan sesekali dua kaki membuat kontak dengan permukaan	2
		K : seluruh kaki membuat kontak dengan permukaan	1
	2. Ayunan kaki	B : kaki berayun secara berlawanan dan teratur	3
		C : kaki menahan beban dan lutut dalam fleksi maksimal	2
		K : Jari-jari kaki meninggalkan tanah	1
1. Jari kaki	B : Jari kaki menapak di atas permukaan sama rata dengan telapak kaki	3	
	C : Jari kaki menapak di permukaan <i>versa disc</i> dengan beberapa jari mencengkeram	2	
	K : Semua jari kaki mencengkeram permukaan <i>versa disc</i>	1	
Gangguan keseimbangan	1.Penguasaan keseimbangan badan	B : tidak terjatuh dan berhasil menguasai keseimbangan tubuh	3
		C : hampir jatuh atau beberapa kali terjatuh	2
		K : sering dan terus terjatuh setiap berjalan	1

**d. Indikator kinerja/keberhasilan**

Indikator kinerja atau keberhasilan menjadi tolak ukur tingkat ketercapaian dari tindakan yang dilakukan (Daryanto, 2011:83). Untuk melihat keberhasilan dari penelitian tindakan kelas ini, indikatornya yaitu : adanya peningkatan yang lebih baik dalam keseimbangan tubuh siswa pada kelompok B di PAUD Taman Belia Candi Semarang melalui berjalan di atas *versa disc* sebesar 75%.

**e. Analisis data**

Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif yaitu suatu metode pemerolehan data yang menggambarkan kenyataan sesuai dengan data yang diperoleh. Analisis data ini dilakukan pada tahap refleksi dan hasil analisis data digunakan sebagai bahan refleksi untuk melakukan perencanaan lebih lanjut (Anggoro, 2011:6.17).

Pembentukan sikap perilaku anak dianalisis secara kuantitatif dengan memberikan skor (1, 2, dan 3). Data-data tersebut dianalisis mulai dari siklus satu dan siklus dua untuk dibandingkan perolehan nilai rata-ratanya. Hasil perhitungan dikonsultasikan dengan tabel kriteria deskriptif persentase. Hasil observasi dari aspek guru dan siswa dianalisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif yang digambarkan dengan kata-kata atau kalimat, dipisah-pisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan.

**f. Jenis dan Prosedur penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) yang dilakukan oleh guru sebagai upaya pemecahan masalah dan peningkatan kualitas pembelajaran. Guru melakukan penelitian di kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas

pembelajaran di kelas, sehingga hasil belajar siswa dapat ditingkatkan. Adapun bagan serta rencana aktivitas yang akan dilakukan sebagai berikut :

Tabel. 2. Prosedur Rencana Aktivitas Siklus 1 dan Siklus 2

Aktivitas	Siklus 1	Siklus 2
Perencanaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru menyusun RKH dengan indikator dapat menjaga keseimbangan tubuh saat berjalan</li> <li>b. Guru menyiapkan pijakan lingkungan main</li> <li>c. Guru menyiapkan instrument pengamatan</li> <li>d. Guru membuat alat evaluasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru menyusun RKH dengan indikator dapat menjaga keseimbangan tubuh saat berjalan</li> <li>b. Guru menyiapkan pijakan lingkungan main</li> <li>c. Guru menyiapkan instrument pengamatan</li> <li>d. Guru membuat alat evaluasi</li> </ul>
Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru mengkondisikan anak</li> <li>b. Guru memberikan pijakan sebelum main (apersepsi dan prosedur kegiatan )</li> <li>c. Guru memberikan contoh kegiatan berjalan di atas <i>versa disc</i></li> <li>d. Memberikan kesempatan untuk anak berjalan di atas <i>versa disc</i> berupa <i>air pad</i> dengan tekanan udara yang disesuaikan</li> <li>e. Anak berjalan di atas <i>versa disc</i> berupa <i>air pad</i> yang disusun dengan jarak tertentu (yang diletakkan didalam ubin berdiameter 40 cm) dalam kelompok besar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru mengkondisikan anak</li> <li>b. Guru memberikan pijakan sebelum main (apersepsi dan prosedur kegiatan)</li> <li>c. Guru memberikan contoh kegiatan berjalan di atas <i>versa disc</i></li> <li>d. Guru memberikan kesempatan untuk anak berjalan di atas <i>versa disc</i> berupa <i>air pad</i> dengan tekanan udara yang disesuaikan secara berkelompok kecil dan bergiliran</li> <li>e. Anak berjalan di atas <i>versa disc</i> berupa <i>air pad</i> yang disusun dengan jarak tertentu (yang diletakkan didalam ubin berdiameter 40 cm</li> </ul>

	f. Guru memberikan motivasi dan dukungan pada anak untuk berjalan di atas <i>versa disc</i> yang disediakan	dalam kelompok kecil disertai tes keseimbangan g. Guru memberikan motivasi dan dukungan pada anak untuk berjalan di atas <i>versa disc</i>
Observasi	a. Guru mengamati kegiatan berjalan diatas <i>versa disc</i> yang dilakukan anak b. Aspek yang diamati meliputi gerakan tubuh yang dihasilkan, mimik muka yang ditunjukkan serta reaksi spontan yang dimunculkan c. Guru mencatat serta mendokumentasikan kegiatan anak saat berjalan di atas <i>versa disc</i>	a. Guru mengamati kegiatan berjalan diatas <i>versa disc</i> yang dilakukan anak b. Aspek yang diamati meliputi gerakan tubuh yang dihasilkan, mimik muka yang ditunjukkan serta reaksi spontan yang dimunculkan c. Guru mencatat serta mendokumentasikan kegiatan anak saat berjalan di atas <i>versa disc</i>
Refleksi	Peneliti mengoreksi keberhasilan penelitian berdasarkan ketercapaian indikator kinerja serta melakukan analisa data. Apabila belum tercapai, maka dilakukan tindakan atau siklus selanjutnya.	Peneliti mengoreksi keberhasilan penelitian berdasarkan ketercapaian indikator kinerja serta melakukan analisa data.. Apabila belum tercapai, maka dilakukan tindakan atau siklus selanjutnya.

## B. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

Kondisi awal yang diamati oleh peneliti ternyata ditemukan bahwa anak-anak Kelompok B PAUD Taman Belia Candi Semarang memiliki tingkat keseimbangan tubuh yang masih rendah. Dibuktikan dengan hasil tes keseimbangan sebelumnya (melalui tes Romberg dan tes *One Leg Stand*) yang dilakukan sebagai *assessment* menghasilkan data 80% anak



mengalami gangguan keseimbangan. Hasil pada kondisi awal ini bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Belajar Anak Pada Kondisi Awal

Indikator	Kriteria	Jumlah anak	Tingkat keberhasilan (%)
Pencapaian keseimbangan tubuh anak	B (3)	0	0 %
	C (2)	0	0 %
	K (1)	22	100 %
	<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>100 %</b>

Pada siklus I, didapatkan peningkatan keseimbangan tubuh pada anak sebesar 50 % yang mendapatkan nilai B, dapat dilihat dari tabel dan grafik berikut :

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Peningkatan Keseimbangan Tubuh Anak  
Siklus I

Indikator	Nilai Kemampuan	Penilaian anak di masing-masing pertemuan					
		1		2		3	
		Jumlah anak	%	Jumlah anak	%	Jumlah anak	%
Pencapaian keseimbangan tubuh anak	B (3)	0	0	5	22,73	5	22,73
	C (2)	2	9	12	54,54	13	59,09
	K (1)	20	91	5	22,73	4	18,18
	<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

Bila dibandingkan dengan siklus II, maka bisa dilihat terjadinya peningkatan keseimbangan tubuh anak dengan perlakuan yang lebih detail serta desain lingkungan yang tertata, yaitu :

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Peningkatan Keseimbangan Tubuh Anak  
Siklus II

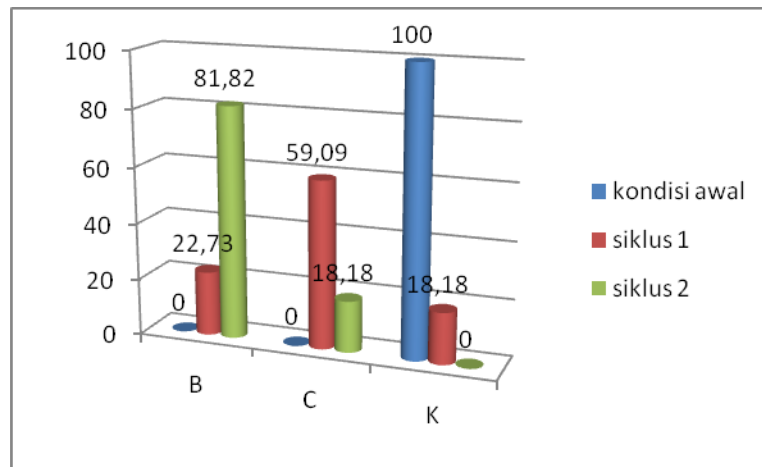
Indikator	Nilai Kemampuan	Penilaian anak di masing-masing pertemuan					
		1		2		3	
		Jumlah anak	%	Jumlah anak	%	Jumlah anak	%
Pencapaian keseimbangan tubuh anak	B (3)	8	36,36	11	50	18	81,82
	C (2)	13	59,09	10	45,45	4	18,18
	K (1)	1	4,55	1	4,55	0	0
	<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data pada tabel 4.3 dapat diketahui bahwa pada siklus II ini, semua aspek yang dinilai telah memenuhi target yang telah ditetapkan yaitu minimal 17 orang dari 22 anak (75%) sudah memenuhi keseimbangan minimum yang ditargetkan. Anak yang mendapatkan nilai A sejumlah 18 orang (81,82%), nilai B sejumlah 4 orang (18,18%) dan nilai C tidak ada (0%). Hasil belajar anak pada siklus dua ini telah melebihi indikator kinerja dengan peningkatan sebesar 6,82% pada keseimbangan tubuhnya melalui kegiatan berjalan di atas *versa disc*

Gambaran perbandingan hasil peningkatan keseimbangan tubuh anak pada pra siklus, siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut:

Tabel 4. Rekapitulasi Perbandingan Hasil Belajar Anak semua siklus

Indikator	Nilai Kemampuan	Penilaian anak di masing-masing pertemuan					
		Kondisi awal		Siklus 1		Siklus 2	
		Jumlah anak	%	Jumlah anak	%	Jumlah anak	%
Pencapaian keseimbangan tubuh anak	B (3)	0	0	5	22,73	18	81,82
	C (2)	0	0	13	59,09	4	18,18
	K (1)	22	100	4	18,18	0	0
	<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>100</b>



Gambar 1. Grafik Rekapitulasi Hasil Belajar Anak Antar Siklus

## 2. Pembahasan

Berdasarkan penelitian pada siklus I dan II menunjukkan bahwa kegiatan berjalan di atas *versa disc* cukup diminati anak dibandingkan dengan kegiatan berjalan dengan menggunakan media garis lurus maupun jejak kaki dalam meningkatkan keseimbangan tubuh anak kelompok B di PAUD Taman Belia Candi Semarang tahun ajaran 2014 - 2015. Hal ini salah satunya dikarenakan *versa disc* merupakan alat baru yang belum pernah mereka coba untuk berjalan sebelumnya.

Pada siklus I, keaktifan anak belum maksimal. Anak masih merasa kesulitan dalam mengontrol keseimbangan tubuhnya karena landasan tumpu pada *versa disc* yang tidak stabil membuat anak harus menyesuaikan diri dengan alat maupun kontrol badannya. Kondisi lingkungan dengan kelompok besar saat anak bergiliran melakukan aktifitas berjalan juga membuat pecahnya konsentrasi yang dimiliki anak sehingga cenderung cepat saat melakukannya agar tidak jatuh dan cepat selesai. Anak juga kurang memperhatikan sebelum kegiatan berjalan dimulai. Faktor menunggu giliran yang cukup lama membuat anak menjadi agak bosan sehingga memungkinkan terciptanya kondisi yang kurang mendukung.

Secara umum prosentase anak pada siklus I masih belum memenuhi indikator kinerja, Berdasarkan kekurangan pada siklus I, guru kemudian

membuat perencanaan yang lebih detail pada siklus II. Hal ini dilakukan agar anak dapat menerima pembelajaran dengan maksimal. Guru membuat kelompok lebih kecil untuk melakukan kegiatan berjalan disertai tes keseimbangan dan kelompok lainnya menunggu giliran dengan aktifitas pendamping sehingga aspek penilaian dapat memenuhi indikator kinerja.

Pada siklus II di tahap pelaksanaan, guru dalam mengkondisikan anak sebelum pembelajaran dimulai sudah baik secara menyeluruh, dalam mempersiapkan media dan menyampaikan apersepsi dapat diterima anak dengan baik, demikian pula dengan penyampaian tujuan kegiatan sudah sesuai dengan indikator yang dituangkan dalam bentuk RKH (Rencana Kegiatan Harian). Hampir seluruh anak aktif dalam mengikuti kegiatan pada siklus I dan pada siklus II ini mereka juga dapat mengikuti dengan hasil yang cukup maksimal, yang ditandai dengan: (1) ketika anak berjalan, arah kepala menghadap ke depan, pandangan mata lurus ke depan mengikuti arah kepala, (2) emosi anak tenang ditunjukkan dengan raut muka tidak tegang/gelisah, (3) kondisi bahu tetap pada sentral dan rileks, (4) posisi tangan tetap normal berada disamping badan, (5) anak berhasil mempertahankan pusat masa tubuh di tengah (badan stabil, posisi tegak, tidak limbung ke kanan/ke kiri), (6) kaki berayun berlawanan secara teratur meninggalkan permukaan lantai dengan jari kaki menapak di atas permukaan sama rata dengan telapak kaki, (7) anak menguasai keseimbangan badannya yang ditandai dengan anak tidak mudah terjatuh saat berjalan.

Gangguan keseimbangan badan yang sering tampak pada anak PAUD adalah sering terjatuh atau hampir beberapa kali terjatuh setiap berjalan, hal ini tidak hanya membahayakan bagi anak tersebut tetapi juga mengganggu dan membahayakan anak lain yang berada di dekatnya. Oleh karena itu, perlunya deteksi gangguan keseimbangan dan diikuti dengan latihan keseimbangan secara rutin di PAUD sebagaimana diungkapkan oleh Cratty

& Martin dalam Irfan (2012:44), keseimbangan akan terus berkembang sesuai umur dan mata akan membantu agar tetap fokus.

### **C. PENUTUP**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berjalan di atas *versa disc* dapat meningkatkan keseimbangan tubuh pada anak kelompok B PAUD Taman Belia Candi Semarang tahun ajaran 2014-2015 yang mana dalam kondisi pra siklus keseimbangan anak adalah 0%, melalui tindakan di siklus I berhasil tercapai 22,73%, dan melalui tindakan di siklus II berhasil melampaui indikator kinerja sebesar 81,82%. Keseimbangan tubuh sebagai suatu kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh yang lain bergerak juga dibutuhkan anak untuk melakukan aktifitas secara efektif dan efisien (Irfan, 2012:43). Hal ini menjadi relevan dengan hasil penelitian tindakan kelas yang sudah dilakukan. Saat anak bergerak dengan berjalan di atas *versa disc*, anak harus memiliki kemampuan melawan gravitasi bumi yang menjadikan tubuhnya seimbang (tidak jatuh).

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggoro, M. Toha. 2011. *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Daryanto. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah Beserta Contoh-contohnya*. DIY : Gava Media.
- Fauzia, 2012. *Efektifitas Berjalan Di Atas Jejak Kaki*.  
<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu/article/download/794/665>  
diunduh pada 10 maret 2014 pukul 17.15 WIB.
- [http://www.pps.unud.ac.id/thesis/pdf\\_thesis/unud-786-1413682297-bab%2520ii.pdf](http://www.pps.unud.ac.id/thesis/pdf_thesis/unud-786-1413682297-bab%2520ii.pdf).

- Irfan, Muhammad. 2012. *Fisioterapi Bagi Insan Stroke*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- IKIP PGRI Semarang. 2012. *Penulisan Skripsi dan Artikel Ilmiah serta Ujian Skripsi Mahasiswa Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan*. IKIP PGRI : FIP.
- Lippert, S.Linn. 2011. *Clinical Kinesiology and Anatomy 5<sup>th</sup> Edition*. Philadelphia: F.A.Davis Company.
- McDowell, Julie.2011. *Encyclopedia of Human Body System*. California: Greenword.
- Nugroho, Setyo. 2013. *Peran Kinestetis Dalam Pembelajaran Motorik*.  
<http://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/viewFile/370/pdf>.  
Diunduh pada 20 Maret 2014 pukul 16.45 WIB.
- Nuning, Sofiah. 2012. <http://eprints.uny.ac.id/7873/2/bab1%20-%20200911124700.pdf>, diunduh pada 15 Februari 2013 pukul 16.30 WIB.
- Parkin, Ian, Logan and Mark J. 2007. *Core Anatomy- Illustrated*. London: Hodder Headline Group.
- Rahyubi, Heri. 2012. *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Santrock, John W. 2007. *Perkembangan Anak; Jilid 1*. Alih bahasa: Mila Rachmawati. Jakarta: Erlangga. (Edisi kesebelas).
- Sudono, Anggani. 2000. *Sumber Belajar dan Alat Permainan*. Jakarta: Grasindo
- Sujiono, Bambang dan Yuliani Nurani, 2005. *Menu Pembelajaran Anak Usia Dini*. Jakarta: Yayasan Citra Pendidikan Indonesia.
- Sujiono, Bambang.dkk, 2007, *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sujiono, Yuliani Nurani. 2009. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Indeks.
- Sunaryadi.[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_KEPELATIHA\\_N/196510171992031-YADI\\_SUNARYADI/Biomekanik](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHA_N/196510171992031-YADI_SUNARYADI/Biomekanik), diunduh pada 20 Februari 2014 pukul 02.00 WIB.

Tite, Juliantine. 2011. *Jurnal Metode Peregangan*.  
[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/196807071992032/4. JURNAL METODE PEREGANGANx.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196807071992032/4._JURNAL_METODE_PEREGANGANx.pdf)  
diunduh pada 20 Maret 2014 pukul 22.00 WIB.

Walker, Richard. 2009. *Eyewitness Human Body*. New York: DK Publishing.