

PENGARUH PERMAINAN PAPAN TITIAN TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH ANAK USIA DINI

Nur Izza Mauludiya^{1*}, Ifa Aristia Sandra Ekayati²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas PGRI Ronggolawe

*Email: nurizza059@gmail.com

ABSTRAK

Keseimbangan tubuh merupakan kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisi untuk menjaga satu bagian tubuh tetap stabil saat bagian tubuh lainnya bergerak. Keseimbangan disini adalah kemampuan posisi tubuh tetap bertahan dalam keadaan bergerak ataupun diam. Dengan adanya media, proses pembelajaran di KB Sejahtera 1 akan mudah dipahami oleh anak dan bisa diterapkan. Peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan Metode kuantitatif eksperimen *desain pre-eksperimen* dan *one group pretest-posttest design* yang merupakan penyelidikan tanpa ada kelas pembanding atau control jadi, hanya menggunakan kelas eksperimen saja sebagai penelitiannya. Sampel pada penelitian ini adalah anak KB Sejahtera 1 Kecamatan Tuban, sejumlah 13 anak. Point pengumpulan data meliputi observasi dan cek list. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa dari hasil yang dihitung melalui spss dengan cara membandingkan perhitungan rata-rata nilai observasi awal dan observasi akhir dengan nilai $0,034 \leq 0,175$ maka, rata-rata nilai observasi akhir (sesudah perlakuan) lebih tinggi dan dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh dalam kefokusannya. Uji anggapan dasar/hipotesis yang dilakukan menggunakan uji t-test yang memperoleh hasil signifikan = $0,000 \leq 0,005$ dan thitung > ttabel dengan nilai $4,536 \geq 2,831$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Pada analisis independent sample test yang terlihat signifikansi 2 arah (t-tailed) $0,000$ dan thitung > ttabel dengan nilai $4,536 \geq 2,831$, maka terdapat pengaruh permainan papan titian terhadap keseimbangan tubuh anak karena H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: Keseimbangan Tubuh; Permainan; Papan Titian

PENDAHULUAN

AUD merupakan anak usia dini yang berusia 0-6 tahun, di mana usia tersebut anak mengalami pertumbuhan dan kemampuan yang pesat. Anak memiliki 5 aspek dalam pertumbuhan dan kemampuannya yaitu aspek bahasa, aspek fismor, aspek sosem, aspek kognitif, dan aspek nilai moral agama. Kelima aspek itu harus berjalan dengan seimbang dan dengan baik. Semua aspek perkembangan anak usia dini akan bertumbuh dan berkembang secara optimal dengan cara orang tua dan guru atau yang lainnya memberikan stimulasi-stimulasi baik agar mengalami peningkatan perkembangan sesuai dengan peningkatan usia anak. Rahimah dan Izzaty dalam Rupnidah & Suryana (2022) menjelaskan bahwa usia emas pertumbuhan dan perkembangan seseorang dikenal sebagai periode anak usia dini. Anak usia dini juga dapat ditinjau bahwa perkembangan otaknya sangat pesat dan cepat untuk menerima segala rangsangan. Anak-anak di usia dini dikenal sebagai masa keemasan, atau masa emas. Ini adalah masa keemasan, di mana anak-anak mulai sensitif terhadap berbagai stimulasi dan pendidikan (Ramlah *et al.*, 2023). Mengingat pada masa golden age merupakan masa potensi anak berkembang dengan pesat selama hidupnya, maka sangat tepat jika untuk membantu dalam menstimulasi perkembangan anak (Permata & Nugrahani, n.d.). PAUD merupakan suatu bagian yang sangat bermanfaat untuk merangsang munculnya rasa berani dan semangat pada masa selanjutnya (Ekayati, 2015). Perkembangan fisik atau motorik adalah salah satu perkembangan yang terlihat sangat cepat pada anak usia dini. Perkembangan fisik sangat erat kaitannya dengan perkembangan motorik, yang mencakup perkembangan elemen kematangan dan pengendalian gerak tubuh (Anggraini & Dwi, 2022). Menurut Rahman & Khadijah (2023), motorik kasar adalah perkembangan koordinasi otot-otot kasar anak seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Bermain adalah kegiatan paling penting yang dilakukan oleh anak. Bermain dapat mendorong anak untuk melakukan berbagai tugas yang berkaitan dengan perkembangan mereka dan

juga dapat menjadi dasar yang kuat untuk mencari solusi masalah di masa depan (Hayati & Putro, 2021).

Permainan merupakan stimulan yang dominan terhadap perkembangan motorik anak usia dini (Efendi, n.d.). Permainan bisa melatih keseimbangan anak, salah satunya menggunakan Papan Titian yang terbuat dari kayu ringan serta kuat, sehingga dapat dibawa dan dipindah kemana pun dan terdapat gambar jejak kaki yang unik dengan berbagai warna. Papan titian berfungsi untuk mengukur dan melatih keseimbangan anak. Papan titian dianggap dapat membantu memperbaiki keseimbangan saat berjalan dengan menempatkan satu kaki di atasnya, meniti di atasnya, jalan jinjit lurus ke depan serta tangan direntangkan, atau berjalan mundur tanpa kondiri melihat (Azizah & Adhe, 2019). Keseimbangan disini adalah kemampuan posisi tubuh tetap bertahan dalam keadaan bergerak ataupun diam. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai suatu kemampuan untuk mengontrol pusat massa tubuh (pusat massa) atau pusat gravitasi (pusat gravitasi) terhadap bidang tumpu (base of support) menurut (Alamsyah *et al.*, 2021). Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan yaitu untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dan menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak (Mukhlisa & Kurnia, 2021). Dalam proses pembelajaran anak usia dini tentunya memerlukan sebuah media untuk memudahkan anak belajar. Media umumnya digunakan untuk mendukung aktivitas belajar yang berupa alat kreatif untuk membuat anak tertarik agar lebih semangat belajar, memudahkan dan memperluas daya ingat dalam belajar. PAUD tentu berbeda dengan Pendidikan lain, karena memerlukan strategi yang tepat, guru harus kreatif dan bisa menyesuaikan tingkat kemampuan perkembangan anak. Sangat diperlukan ketekunan dan kesabaran dalam mendidik anak usia dini (Rohmani, 2020).

Berlandaskan hasil observasi yang peneliti lakukan di KB Sejahtera 1 di Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban, khususnya anak kelompok B ada beberapa anak yang kurang matang dalam motorik kasarnya, sehingga dengan adanya permainan papan titian ini dapat membantu dalam meningkatkan motorik kasar anak terkhusus pada keseimbangan tubuh. Upaya dalam meningkatkan keseimbangan anak dapat dilakukan melalui perubahan dalam pendekatan dan media pembelajaran dengan papan titian, sehingga anak-anak lebih mudah menyerap apa yang dipelajari jika belajar dilakukan dalam lingkungan yang menyenangkan. Melalui permainan papan titian ini diharapkan guru dapat meningkatkan keseimbangan tubuh pada anak kelompok B di KB Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban.

Permainan papan titian adalah salah satu cara untuk membantu perkembangan motorik kasar anak. Dengan ini dapat membantu anak mengembangkan kemampuan gerak mereka secara terkoordinasi dan seimbang (Kurniati, 2021). Papan titian adalah permainan berbentuk jembatan kecil yang terbuat dari kayu atau besi yang lebar dan tipis yang digunakan untuk melatih ketangkasan anak-anak dengan berjalan dan meniti papan atau bangku panjang dengan ketinggian \pm 30-50 cm dan panjang 1,5-2 m. Dengan itu dapat membantu anak-anak dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, kekuatan otot kaki, dan rasa percaya diri (Prabandari & DINI, 2019). Maka dari itu peneliti membuat judul papan titian karena tertarik dengan permainan tersebut sehingga dibuat pembelajaran yang menyenangkan. Kesimpulannya alikisah permainan papan titian merupakan suatu kegiatan bermain yang menarik dan menyenangkan dalam menggunakan gambar jejak kaki dan dinaikki.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan eksplorasi kuantitatif atau penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu metode eksperimen yang berarti sebagai metode penelitian dengan bertujuan untuk mencari ada dan tidaknya pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Kuantitatif, 2016). Berpengaruh dan tidaknya permainan Papan Titian Terhadap Keseimbangan anak kelompok Bermain Sejahtera 1 maka peneliti menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen. Penelitian eksperimen terdiri dari 4 yaitu desain pra eksperimen, desain faktorial, desain eksperimen sejati dan desain eksperimen kuasi (desain kelompok kontrol nonequivalent). Lembaga ini memilih desain pre eksperimen menggunakan desain satu kelas sebelum ada perlakuan dan setelah ada perlakuan (Observasi Awal dan Observasi Akhir). Desain pre-eksperimen merupakan dasar yang terdiri dari satu kelas yang diberikan observasi awal dan observasi akhir. Dasar dari *one grup pretest dan posttest design* ini, dilakukan terhadap satu kelas pembanding atau kontrol.

Populasi penelitian ini yaitu seluruh anak yang ada di KB Sejahtera 1 sebanyak 27 anak. kelas A sebanyak 14 anak dan kelas B sebanyak 13 anak yang ada di KB Sejahtera 1. Sampel

penelitian ini terdiri dari 13 responden yaitu kelas B. Bagan penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Berikut bagan desain penelitian sebelum diberi perlakuan dan sesudah perlakuan:

O1 X O2

O1 = hasil observasi awal
 X = kelas eksperimen
 O2 = hasil observasi akhir

Dari penjelasan diatas, sebelum adanya perlakuan, maka peneliti melakukan observasi terhadap perkembangan menyeimbangkan tubuh pada anak kelas B yang menjadi sampel untuk mengukur kondisi awal (O1). Kemudian kelas eksperimen akan diberikan perlakuan berupa kegiatan permainan papan titian (X). Tehnik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan observasi dan lembar instrumen penilaian “cek list”. Point lembar instrumen penilaian sangat digunakan dalam penelitian ini. Peneliti menggunakan satu kelas untuk pra dan pasca uji. Maka melakukan observasi terlebih dahulu setelah itu anak diberi perlakuan berupa papan titian kemudian peneliti melakukan observasi yang terakhir guna mengukur ada tidaknya perubahan. Kegiatan ini dilakukan didalam kelas dan peneliti melakukan observasi pada kegiatan itu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan penelitian dan hasil tersebut memiliki point anak sebelum diberi penjelasan (observasi awal) dan setelah diberi penjelasan (observasi akhir) dengan menggunakan media Papan Titian pada Keseimbangan tubuh pada anak Kelompok Bermain Kecamatan Tuban. Sebelum media digunakan dalam eksplorasi ini, maka langkah pertama yang dilakukan yaitu Uji validasi/benar dan uji nyata/realibilitas untuk mengetahui data tersebut layak digunakan atau tidak. Berikut nilai anak kelas B sebelum diberi perlakuan (observasi awal) dan setelah diberi perlakuan (observasi akhir). berikut nilai data anak diKB Sejahtera 1:

Tabel 1. Nilai Anak Saat Observasi Awal dan Observasi Akhir

Sebelum diberi Perlakuan (Observasi Awal)					Sesudah diberi Perlakuan (Observasi Akhir)				
Nama Anak	point 1	point 2	point 3	Total	Nama Anak	point 1	point 2	point 3	Total
Adhit	1	1	2	4	Adhit	1	1	2	4
Alghi	1	2	3	6	Alghi	1	2	3	6
Alim	2	2	3	7	Alim	2	2	3	7
Audy	2	2	3	7	Audy	2	2	3	7
Abi	1	1	2	4	Abi	1	2	2	5
Kiano	1	1	2	4	Kiano	1	2	3	6
Niha	2	2	3	7	Niha	2	2	3	7
Shanum	1	2	3	6	Shanum	1	2	3	6
Yasmin	1	1	2	4	Yasmin	1	1	2	4
Nadhifa	1	2	2	5	Nadhifa	1	2	2	5
Kavin	1	1	1	3	Kavin	1	1	2	4
Arsy	1	2	2	5	Arsy	2	2	2	6
Nindy	1	1	2	4	Nindy	1	2	2	5

Ket : 1=BB 2=MB 3 = BSH dan 4=BSB

Dilakukannya Uji validasi/benar untuk mengetahui tingkat kecermatan dan ketepatan sebuah instrument pengukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Berikut tabel dari hasil pengujian validitas/benar menggunakan SPSS:

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Observasi Awal (sebelum perlakuan)

		point_1	point_2	point_3	Total
point_1	Korelasi pearson	1	.507	.626*	.793**
	Perolehan. (2-ekor)		.077	.022	.001
	Banyaknya Sampel	13	13	13	13
point_2	Korelasi pearson	.507	1	.725**	.867**
	Perolehan. (2-ekor)	.077		.005	.000
	Banyaknya Sampel	13	13	13	13
point_3	Korelasi pearson	.626 *	.725**	1	.927**
	Perolehan. (2-ekor)	.022	.005		.000
	Banyaknya Sampel	13	13	13	13
Total	Korelasi pearson	.793 **	.867**	.927**	1
	Perolehan. (2-ekor)	.001	.000	.000	
	Banyaknya Sampel	13	13	13	13

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Observasi Akhir (setelah perlakuan)

		point_1	point_2	point_3	Total
point_1	Korelasi pearson	1	.365	.386	.746**
	Perolehan. (2-ekor)		.220	.193	.003
	Banyaknya Sampel	13	13	13	13
point_2	Korelasi pearson	.365	1	.507	.778**
	Perolehan. (2-ekor)	.220		.077	.002
	Banyaknya Sampel	13	13	13	13
point_3	Korelasi pearson	.386	.507	1	.822**
	Perolehan. (2-ekor)	.193	.077		.001
	Banyaknya Sampel	13	13	13	13
Total	Korelasi pearson	.746**	.778**	.822**	1
	Perolehan. (2-ekor)	.003	.002	.001	
	Banyaknya Sampel	13	13	13	13

Berikut nilai korelasi pearson dan nilai rubel dalam observasi awal dan akhir:

Tabel 4. Nilai Korelasi Pearson Dan Nilai Rubel dalam Observasi Awal dan Akhir

Kreativitas Observasi awal	Nilai korelasi pearson	Nilai rubel	Ket
Ke- 1	0,793	0,001	Diterima
Ke- 2	0,867	0,000	Diterima
Ke- 3	0,927	0,000	Diterima
Kreativitas Observasi akhir	Nilai korelasi pearson	Nilai rubel	Ket
Ke- 1	0,746	0,003	Diterima
Ke- 2	0,778	0,002	Diterima
Ke- 3	0,822	0,001	Diterima

Correlations

Dari nilai uji validitas diatas, nilai perolehan/signifikan tersebut lebih kecil dari 0,005, maka point penilaian tersebut layak untuk dilanjutkan sebagai bahan untuk melakukan penelitian. Kemudian dilanjutkan dengan uji nyata/realibilitas untuk mengetahui nilai konsisten metode dalam mengukur gejala yang sama. Dalam penelitian ini uji nyata/realibilitas untuk alternatif jawaban menggunakan *Uji reliabilitas tauekuivalen*. Berikut tabel hasil pengujian nyata/realibilitas:

Tabel 5. Hasil Uji Realibilitas Observasi Akhir

Statistic Keandalan	
Reliabilitas tauekuivalen	Banyaknya angket
.682	3

Dari hasil uji realibilitas diatas, nilai *reliabilitas tauekuivalennya* yaitu 0,682 dan jika *reliabilitas tauekuivalennya* lebih dari 0,005, point tersebut dianggap baik dan data reliabel.

Data yang akan dianalisa dari penelitian ini yaitu nilai *observasi awal* dan *observasi akhir*. kemudian peneliti harus mengukur normalitas dan homogenitas data terlebih dahulu. Untuk mengukur normalitas data, peneliti melakukan uji goodness of fit. Berikut hasil pengujian normalitas data *observasi awal* dan *obsevasi akhir*.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Observasi Awal

Goodness of fit		
		ppoint_1
Banyaknya Sampel		13
Parameter normal	Rata-rata	5.08
	Standar deviasi	1.382
Perbedaan yang paling ekstrim	Mutlak	.244
	Positif	.244
	Negatif	-.149
Tes Statistik		.244
Asymp. Perolehan. (2-ekor)		.034c

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Observasi Akhir

Goodness of fit		
		ppoint_1
Banyaknya Sampel		13
Parameter normal	Rata-rata	5.54
	Standar deviasi	1.127
Perbedaan yang paling ekstrim	Mutlak	.197
	Positif	.145
	Negatif	-.197
Tes Statistik		.197
Asymp. Perolehan. (2-ekor)		.175c

Dari tabel di atas bahwa Hasil Uji *goodness of fit* pada Nilai *observasi awal* dan *observasi akhir* kemampuan keseimbangan tubuh anak kelompok B mempunyai nilai perolehan/signifikan lebih dari 0,005 sehingga dapat dikatakan data berdistribusi alami/normal.

Kemudian melakukan uji homogenitas (seragam). Berikut hasil dari pengujian homogenitas data observasi awal dan observasi akhir:

**Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas
Uji Homogenitas Varians**

Statistic Leven		df1	df2	Perolehan	
				n	
prestasi_belajar	Rata-rata	2.332	2	36	.112
	Median	.947	2	36	.397
	Median dan df yang disesuaikan	.947	2	35.220	.397
	Rata-rata terpangkas	2.862	2	36	.070

Dari tabel diatas, nilai perolehan/signifikannya lebih besar dari $0,005 = 0,070 \leq 0,005$, maka data tersebut termasuk homogen (seragam).

Data tersebut sudah bersifat alami dan seragam, maka dapat dilakukan uji hipotesis (anggapan dasar). Dalam penelitian ini, dapat melakukan uji hipotesis (anggapan dasar) untuk mengetahui anggapan dasar mana yang diterima dalam penelitian ini. Peneliti ini menggunakan uji-t (t-test). Berikut hasil dari uji hipotesis (anggapan dasar):

**Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis
Uji Sampel Independen**

		Uji levene untuk persamaan varians			t-menguji persamaan sarana					
		F	Perolehan /sig	T	Df	Perolehan /Sig (2-ekor)	Perbedaan berarti	Std. perbedaan kesalahan	95% interval kepercayaan dari perbedaan	
								Rendah	atas	
point_1	Varian yang sama diasumsikan	.000	1.000	- 4.536	24	.000	-.923	.204	-1.343	-.503
	Varian yang tidak sama diasumsikan			- 4.536	24.000	.000	-.923	.204	-1.343	-.503

Dari table diatas bahwa nilai perolehan/sig yang kurang dari $0,005 = 0,000 \leq 0,005$ dan nilai *thitung* $4,536 \geq t_{tabel} 2,83136$ sehingga H_a dapat diterima dan H_o ditolak, maka terbukti bahwa papan titian berpengaruh Terhadap Keseimbangan tubuh pada anak Kelompok B di KB Sejahtera 1 Tuban.

KESIMPULAN

Menurut perhitungan SPSS yang peneliti gunakan diatas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media papan titian alkisah ada pengaruh yang relevan terhadap keseimbangan tubuh anak kelompok B. Dapat dilihat dari nilai hasil uji hipotesis yang peneliti hitung dengan perolehan pada observasi sebesar $(0,000 \leq 0,005)$ $0,000$ lebih kecil dari $0,005$ dan nilai *thitung* $4,536 \geq t_{tabel} 2,83136$, bahwa H_o ditolak dan H_a diterima. Yang dimaksud nilai H_a yaitu perbedaan antara nilai *observasi awal* dan *observasi akhir* sehingga disimpulkan bahwa “penggunaan media Papan Titian alkisah ada pengaruh yang relevan terhadap keseimbangan tubuh anak kelompok B Kecamatan Tuban Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, W. N. C., Sukamti, E. R., & Kurniawan, F. (2021). Pengembangan rocking bike untuk mengoptimalkan keseimbangan tubuh pada anak usia dini. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), 130–141.
- Anggraini, M. P., & Dwi, D. (2022). *Perkembangan fisik motorik kasar anak usia dini*. CV Kreator Cerdas Indonesia.
- Azizah, F. N., & Adhe, K. R. (2019). Pengaruh Papan Titian Modifikasi Terhadap Keseimbangan Gerak Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal PAUD Teratai*, 8(03), 1–6.
- Efendi, D. I. (n.d.). *Permainan Tradisional Sebagai Media Stimulasi Aspek Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*.
- Ekayati, I. A. S. (2015). Pengaruh permainan tradisional “gobag sodor” terhadap kecerdasan intrapersonal dan interpersonal pada anak usia dini. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*, 2–8.
- Hayati, S. N., & Putro, K. Z. (2021). Bermain dan permainan anak usia dini. *Generasi Emas*, 4(1), 52–64.
- Kuantitatif, P. P. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Kurniati, A. (2021). Stimulasi Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Papan Titian. *Asghar: Journal of Children Studies*, 1(1), 11–21.
- Mukhlisa, N., & Kurnia, S. D. (2021). Penerapan Permainan Papan Titian dalam Mengembangkan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *EDUCHILD (Journal of Early Childhood Education)*, 2(1), 65–75.
- Permata, R. D., & Nugrahani, R. (n.d.). *Implementasi kemampuan berpikir simbolik melalui penggunaan media flannel board pada anak usia 5-6 tahun*.
- Prabandari, N. I., & DINI, P. I. A. U. (2019). Pengaruh Kegiatan Fisik Motorik Berjalan Di Atas Papan Titian Terhadap Keseimbangan Tubuh Anak Kelompok A Di Tk Kuntum Surabaya. *Ayaa*, 8(5), 55.
- Rahman, K. I., & Khadijah, K. (2023). Optimalisasi Perkembangan Fisik Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 429–437.
- Ramlah, F., Mukminin, A., & Jannah, S. R. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Flash Card terhadap Kemampuan Berpikir Simbolik dan Kecerdasan Linguistik Anak Usia 5-6 Tahun. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 259–271.
- Rohmani, N. (2020). Analisis angka partisipasi kasar pendidikan anak usia dini (PAUD) di seluruh Indonesia. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 625.
- Rupnidah, R., & Suryana, D. (2022). Media Pembelajaran Anak Usia Dini. *Jurnal PAUD Agapedia*, 6(1), 49–58.