

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Anak prasekolah berada pada masa lima tahun pertama yang disebut *the golden years* merupakan masa emas perkembangan anak. Memasuki usia 5 tahun anak sudah mempunyai keterampilan khusus (*specialized skills*). Anak pada usia tersebut mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk perkembangan fisik- motoriknya (Endah, 2008).

Samsudin (2005) mengungkapkan bahwa aktivitas atau kondisi bergerak pada anak TK sangat tinggi (dominan) berdasarkan hasil pengamatan 70- 80% anak TK melakukan gerak proses belajarnya. Kegiatan fisik dengan menggunakan olah tubuh dimaksudkan agar peserta didik mempunyai perkembangan gerak tubuh yang selaras dan harmonis sehingga yang bersangkutan kelak mempunyai kemampuan perkembangan gerak yang baik. Hildayani (2005) menyatakan bahwa lebih kurang dari 80% dari sejumlah anak mengalami gangguan perkembangan, juga mengalami kesulitan pada pengaturan keseimbangan tubuh. Pengaturan keseimbangan tubuh diperlukan anak pada saat melakukan kegiatan bermain, sehingga anak memiliki kesempatan untuk mengekspresikan sesuatu yang anak rasakan dan pikirkan. Melalui bermain, anak sebenarnya mempraktekkan keterampilan dan mengembangkan dirinya sendiri sehingga anak mendapatkan kepuasan dalam melakukan permainan.

Keseimbangan merupakan proses mempertahankan pusat gravitasi agar tetap berada pada bidang tumpu, agar semua resultan yang ada menjadi nol dan dalam posisi seimbang. Keseimbangan yang diperlukan seseorang untuk mempertahankan posisi tertentu adalah keseimbangan statik, sedangkan kemampuan tubuh menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan atau aktivitas fungsional merupakan keseimbangan dinamis (Bougie, 2001).

Pengaturan keseimbangan tubuh diperlukan anak untuk melakukan kegiatan- kegiatan yang lebih sulit dan kompleks seperti melompat, berdiri diatas satu kaki atau berjalan di titian. Dampak dari ketidakseimbangan pada anak adalah kesulitan dalam mengatur dan mengontrol gerakan anggota tubuh sehingga terkesan gerakannya ragu- ragu dan tampak canggung. Masalah keseimbangan tubuh berhubungan dengan visual, vestibular dan somatosensoris termasuk *proprioceptor* atau sistem yang mengatur keseimbangan tubuh.

Vestibular merupakan sistem sensoris yang berfungsi penting dalam keseimbangan, kontrol kepala, dan gerak bola mata. Anak- anak terkadang susah untuk menghadapi perubahan posisi tubuh dengan cepat, sehingga apabila terjadi reaksi perubahan posisi dengan cepat, anak belum mampu dengan cepat untuk menyesuaikannya. Sistem somatosensoris terdiri dari taktil atau proprioseptif serta persepsi- kognitif merupakan sistem yang mengatur keseimbangan tubuh, pada anak- anak terlihat masih rendahnya persepsi terhadap suatu gerakannya.

Beberapa upaya dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan anak, agar anak memperoleh keterampilan keseimbangan yang diperlukan untuk menjaga stabilitas tubuh, mengasah kelincahan anak dan menyempurnakan keterampilan koordinasi anak sehingga anak dengan cepat berubah posisi dan mampu melakukan aktivitas fisik secara akurat dan konsisten (Michelle, 2003). Salah satu upaya untuk meningkatkan keseimbangan adalah dengan senam irama. Senam irama adalah senam di mana setiap gerakannya berdasarkan pada irama. Gerakan yang dilakukan dalam senam irama tidak terputus-putus sehingga membuat tubuh menjadi lentur. Ada dua jenis senam irama, yaitu senam irama tanpa menggunakan alat dan senam irama dengan menggunakan alat. Adapun alat yang digunakan dalam senam irama dapat berupa tongkat, gada, pita, simpai, topi, ataupun bola (Harsono, 2010).

Senam irama merupakan olahraga gerak senam yang mengutamakan pembentukan sikap, keharmonisan, dan keindahan gerak tubuh. Di dalam senam irama ini mengkombinasikan antara musik dan gerakan, karena dalam keseimbangan ada komponen pengontrol berupa visual dan vestibular yang perlu dilatih dan komponen tersebut berfungsi membantu anak agar tetap fokus untuk mempertahankan keseimbangannya. Ada tiga penekanan yang harus diberikan dalam senam irama, yaitu irama, kelentukan tubuh (*fleksibilitas*), dan kontinuitas gerakan. Seseorang yang melakukan senam irama secara rutin akan

mengembangkan kemampuan daya tahan otot, kekuatan, tenaga, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan.

Setelah dilakukan observasi di TK Al- Kautsar desa Serangan RT01/01, Bluluk, Colomadu, Karanganyar dengan jumlah 25 anak, dan setelah dilakukan tes keseimbangan statis dengan *Stork Standing Balance Test* didapatkan 10 anak yang mengalami gangguan keseimbangan. Tujuan latihan keseimbangan adalah untuk mempertinggi perasaan keseimbangan dan perasaan kerja otot, dan mempunyai arti dan kegunaan yang besar dalam pembentukan sikap dan gerak (Suyati dan Agus Margono, 1996). Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang pengaruh senam irama terhadap keseimbangan anak usia 5 tahun.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu apakah ada pengaruh senam irama terhadap keseimbangan anak usia 5 tahun?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam irama terhadap keseimbangan anak usia 5 tahun.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti

Untuk menambah ilmu, pengalaman dan wawasan, pengetahuan penulis tentang pengaruh senam irama terhadap keseimbangan anak usia 5 tahun.

2. Bagi profesi

Memberi gambaran tentang pengaruh senam irama terhadap keseimbangan anak usia 5 tahun.

3. Bagi institusi

Penulisan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi S I Fisioterapi sebagai lahan referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

4. Bagi masyarakat

Penulisan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan dan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pengaruh senam irama terhadap peningkatan keseimbangan anak usia 5 tahun.