

**PENGARUH BERMAIN PAPAN TITIAN TERHADAP  
KESEIMBANGAN ANAK USIA 5-6 TAHUN**



**PUBLIKASI ILMIAH**

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM  
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

**Disusun oleh:  
Areza Putra Surya  
J120151123**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH BERMAIN PAPAN TITIAN TERHADAP KESEIMBANGAN ANAK  
USIA 5-6 TAHUN**


**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh :

**AREZA PUTRA SURYA**  
**NIM. J120151123**

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Agus Widodo, S.Fis, M.Fis**

## PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi dengan judul Pengaruh Bermain Papan Titian Terhadap Keseimbangan Anak Usia 5-6 Tahun

Naskah Publikasi Ilmiah ini telah disetujui oleh Penguji Skripsi untuk dipublikasikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Diajukan Oleh

**AREZA PUTRA SURYA**  
**J120151123**

Nama Terang (Tanda Tangan)

Penguji I : Agus Widodo, S.Fis, M.Fis (Tanda Tangan)

Penguji II : Isnaini Herawati, SST.FT, M.Sc (Tanda Tangan)

Penguji III : Wahyuni, SST.FT, M.Kes (Tanda Tangan)

Disahkan Oleh :

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Dr. Suwaji, M.Kes)

NIP: 195311231985031002

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 6 Agustus 2016

Penulis



**AREZA PUTRA SURYA**  
**J120151123**

## **PENGARUH BERMAIN PAPAN TITIAN TERHADAP KESEIMBANGAN ANAK USIA 5-6 TAHUN**

### **ABSTRAK**

Anak usia dini merupakan anak yang berusia 0-6 tahun yang mana pada usia ini disebut dengan usia emas (golden age) karena pada masa ini sangat berpotensi untuk melatih dan mengembangkan berbagai aspek perkembangan yang dimiliki anak. Sekitar 80% anak yang mengalami gangguan perkembangan juga mengalami kesulitan dalam pengaturan keseimbangan tubuh. Bermain dapat bermanfaat untuk meningkatkan keseimbangan. Dalam bermain diperlukan adanya sarana yang dapat menunjang supaya tujuan dari permainan tersebut dapat tercapai. Salah satu sarana untuk melatih keseimbangan tubuh yaitu dengan bermain papan titian.. Hasil Penelitian ini ada pengaruh bermain papan titian terhadap peningkatan keseimbangan anak usia 5-6 tahun setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil p-value 0,001 pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mendapatkan hasil p-value 0,004. Sedangkan uji beda pengaruh dengan uji man whitney didapatkan hasil p-value 0,008.

Kesimpulannya ada pengaruh bermain papan titian terhadap peningkatan keseimbangan anak usia 5-6 tahun.

Kata kunci : Anak usia 5-6 tahun, papan titian, dan keseimbangan

### **ABSTRACT**

Early childhood is children aged 0-6 years which at this age is called the golden age because at this time the potential to train and develop the various aspects of developments owned subsidiary. Approximately 80% of children who have developmental disorders also have difficulty in regulating body balance. Playing can be useful to improve the balance. In the play necessary to have the means to support that goal of the game can be achieved. One of them is to train the body balance with playing balance beam. The results of this study is there was an effect of playing balance beam on the increase in the balance of children aged 5-6 years after the statistical test using Wilcoxon test showed a p-value of 0.001 in the treatment group and the control group getting the p-value of 0.004. While the influence of different test with man Whitney test showed a p-value of 0.008.

Conclusion of this study is there is an effect playing balance beam on the increase in the balance of children aged 5-6 years.

Keyword : Children aged 5-6 years, balance beam and balance.

### **PENDAHULUAN**

Pada anak usia dini, keseimbangan tubuh yang dimiliki masih belum stabil, padahal keseimbangan sangat dibutuhkan untuk menjalankan aktivitas mereka sehari-hari (Yuliani, 2009). Menurut Moeslichatoen (2004) bermain dapat bermanfaat untuk meningkatkan keseimbangan. Dalam bermain diperlukan

adanya sarana yang dapat menunjang supaya tujuan dari permainan tersebut dapat tercapai. Salah satu sarana untuk melatih keseimbangan tubuh yaitu dengan bermain papan titian. Menurut Mulyani dan Gracinia (2007) papan titian merupakan media yang dapat mengukur atau melatih keseimbangan anak. Bermain papan titian merupakan dasar untuk melatih keseimbangan, serta dapat melatih keberanian dan kepercayaan diri anak.

Dari observasi dan wawancara yang telah dilakukan di TK (Taman Kanak-Kanak) Darul Arqom Makamhaji dan TK RA Al Muayyad Kusuma Dewi Makamhaji terdapat 33 siswa. Pada kedua TK tersebut masih banyak siswa yang keseimbangannya kurang baik.

## **LANDASAN TEORI**

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan bergerak ataupun diam (Yudanto, 2006). Keseimbangan merupakan integrasi yang kompleks dari sistem sensorik (somatosensoris, vestibular, visual) dan muskuloskeletal (otot, sendi, jaringan lunak) yang kerjanya diatur oleh otak terhadap respon internal dan eksternal tubuh (Batson, 2009). Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah menyanggah tubuh melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak (Brown and Eason, 2006).

Menurut Mulyani dan Gracinia (2007) papan titian merupakan papan atau bangku panjang dengan ketinggian  $\pm 10-30$  cm dan ukuran panjang papan 1,5-2 m serta lebar  $\pm 10$  cm. Papan titian merupakan media yang dapat mengukur atau melatih keseimbangan anak. Menurut Mulyani dan Gracinia (2007) beberapa tujuan dari kegiatan bermain papan titian adalah untuk melatih kekuatan otot kaki, melatih keseimbangan tubuh, melatih keberanian dan kepercayaan diri. Menurut Faruq (2009) papan titian bermanfaat untuk meningkatkan keseimbangan, meningkatkan koordinasi, meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan kesenangan.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperiment. Desain penelitiannya adalah pre and post test design with control group dengan membandingkan antara dua kelompok. Dua kelompok itu adalah kelompok perlakuan yang diberi latihan dengan bermain papan titian dengan variasi gerakan dan kelompok kontrol yang tidak diberi latihan. Pada kelompok perlakuan diberikan latihan selama 4 minggu. Pada penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur Timed Up & Go Test.

Penelitian ini bertempat di TK Darul Arqom Makamhaji dan TK RA Al Muayyad Kusuma Dewi Makamhaji. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April – Mei 2016.

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil uji statistik dengan uji wilcoxon pada keseimbangan dengan Timed Up & Go Test sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan diperoleh hasil p-value sebesar 0,001 dimana  $p < 0,05$  maka  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bermain papan titian cukup berpengaruh terhadap keseimbangan anak usia 5-6 tahun.

Saat anak bermain papan titian anak harus berjalan diatas papan yang lebarnya hanya berukuran 10 cm, sehingga keseimbangan sangat dibutuhkan untuk bermain papan titian ini. Melalui sistem visual yang berperan sebagai monitor tubuh saat melakukan gerakan serta mengatur jarak langkah saat meniti papan. Penglihatan juga sebagai sumber informasi tentang lingkungan, yang mana akan diinformasikan ke cerebellum, sehingga cerebellum akan memberikan informasi agar sistem musculoskeletal dapat bekerja secara sinergis untuk mempertahankan keseimbangan (Batson, 2009).

Hasil uji statistik dengan uji mann whitney menunjukkan selisih keseimbangan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang diperoleh hasil p-value 0,008 dimana  $p < 0,05$  maka  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada beda pengaruh antara kelompok perlakuan yang diberikan latihan dengan bermain papan titian dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Diketahui bahwa terjadi peningkatan keseimbangan yang lebih baik pada kelompok perlakuan.

Pada kelompok kontrol juga terjadi peningkatan keseimbangan, namun tidak sebanyak pada kelompok perlakuan. Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan keseimbangan karena pada anak usia dini juga terjadi perkembangan otot yang sangat pesat sehingga anak mengalami peningkatan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh yang cukup cepat (Soetjoningsih, 2014).

## **PENUTUP**

Berdasarkan dari hasil analisis dan perhitungan uji statistik disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain papan titian terhadap keseimbangan anak usia 5-6 tahun pada kelompok perlakuan

## **PERSANTUNAN**

Dengan rasa syukur, kupersembahkan naskah publikasi ini untuk

1. Bapak dan almarhumah ibu yang aku selalu kusayangi, terimakasih telah memberi dukungan dan kasih sayang serta doa yang tak terhitung banyaknya yang selalu mengiringi setiap langkah ku.
2. Teman-teman seperjuanganku untuk semua rekan S1 Fisioterapi UMS angkatan 2015.
3. Segenap dosen Fakultas Ilmu Kesehatan jurusan Fisioterapi.
4. Novita TN yang sudah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Batson G. 2009. Update on Proprioception Considerations for Dance Education. *Journal of Dance Medicine And Science*. Vol. 13, No. 2
- Brown SP. Miller WC and Eason JM. 2006. *Neuroanatomy and Neuromuscular Control of Movement Exercise Physiology*. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins
- Faruq M. 2009. *Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Melalui 70 Permainan dengan Cone*. Jakarta : Grasindo
- Moeslichatoen R. 2004. *Metode Pengajaran Di Taman Kanak – Kanak*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Mulyani Y dan Gracinia J. 2007. *Mengembangkan Kemampuan Dasar Balita di Rumah Kemampuan Fisik, Seni dan Manajemen Diri*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo
- Soetjoningsih. 2014. *Tumbuh Kembang Anak*. Edisi 2. Jakarta: EGC
- Yudanto. 2006. Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 3, No. 3
- Yuliani N. 2009. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta : PT Indeks