

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak-anak adalah aset suatu bangsa yang berharga karena sebagai estafet perjuangan bangsa selanjutnya. Pada saat anak-anak fase pertumbuhan dan perkembangannya memerlukan dukungan yang bersifat jasmani dan rohani, untuk memberikan stimulasi potensi anak, sehingga secara *nature* dan *nurture* tumbuh dan kembang anak akan optimal. Menurut Aziz (2010), proses tumbuh kembang anak akan mengalami siklus yang berbeda dari masing-masing individu. Peristiwa tersebut dapat secara cepat maupun lambat tergantung dari kemampuan anak di dalam memproses stimulasi yang masuk secara *nature* dan pengaruh dari *nurture* yang didapatkan.

Dalam hal ini lingkungan, keluarga maupun sekolah ikut berperan guna merangsang potensi anak agar dapat berkembang secara maksimal. Potensi anak dapat dikembangkan lewat kegiatan olahraga seperti sepak bola. Menurut Sidik (2006), pemain sepak bola harus mempunyai kekuatan otot yang baik, kelincahan, mampu menjaga kestabilan dan keseimbangan tubuh. Keseimbangan tubuh sangat membantu pemain agar tidak mengalami resiko jatuh pada saat permainan. Risiko cedera pada anak sejalan dengan kebutuhan waktu bergerak dan bermain. Menurut Sethi (2008) Anak laki-laki memiliki kebutuhan bermain sebesar 78% dan 63% pada anak perempuan. Risiko cedera dan jatuh pada anak-anak dikarenakan adanya dorongan untuk mengeksplorasi

lingkungan namun terjadi ketidaksesuaian antara kapasitas fisik untuk melakukan reaksi dan memahami bahaya yang dijumpai di lingkungan.

Untuk mengurangi risiko jatuh pada anak-anak maka harus memiliki keseimbangan dinamis dan perkembangan kognitif yang baik, termasuk pada perkembangan kognitif anak usia 7 –12 tahun. Anak usia 7-8 tahun memiliki keseimbangan dinamis yang belum optimal. Usia 7 - 8 tahun merupakan fase awal dimulai meningkatnya kemampuan keseimbangan dinamis pada anak perempuan maupun laki-laki. Optimalisasi keseimbangan dinamis membutuhkan adanya pelatihan aktivitas fisik yang dapat menstimulasi komponen-komponen keseimbangan dinamis (Permana, 2013).

Keseimbangan dinamis anak-anak ditentukan oleh kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan spinal cord. Keseimbangan dinamis merupakan sebuah sistem gerak yang berfungsi mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh yang melibatkan sistem neuromuskular, muskuloskeletal dan kognitif dengan perubahan dari center of gravity (Delitto, 2008).

Salah satu upaya untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada anak adalah dengan latihan senam otak. Senam otak atau *brain gym* adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralis), meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah (limbik), serta otak besar (dimensi pemusatan) dan bermanfaat meningkatkan

kemampuan berbahasa konsentrasi, daya ingat meningkat, menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif dan efisien, serta merasa lebih sehat. Dengan latihan senam otak, maka sangat berguna untuk meningkatkan keseimbangan dinamis selain itu juga dapat meningkatkan koordinasi dan konsentrasi yang baik (Setiawan, 2010).

SD Negeri Pabelan 03 Mendungan, Kartasura, Sukoharjo adalah Sekolah Dasar Negeri dengan siswa yang mempunyai prestasi olahraga yang baik, hal ini ditunjukkan dengan penghargaan sebagai pemenang lomba olahraga sepak bola yang diadakan tingkat kecamatan. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pihak sekolah, diketahui bahwa pihak sekolah SDN Pabelan 03 Mendungan Kartasura Sukoharjo mendukung prestasi olahraga sepak bola dengan cara memberikan latihan yang rutin bagi para siswa, namun selama ini belum pernah dilakukan latihan senam otak untuk membantu keseimbangan dinamis para siswa.

Dari uraian di atas, ditambah dengan kurangnya pengetahuan tentang senam otak terhadap keseimbangan pada anak-anak usia 7-8 tahun, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam otak terhadap keseimbangan dinamis pada anak-anak usia 7-8 tahun.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh senam otak terhadap keseimbangan pada anak usia 7-8 tahun?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap keseimbangan dinamis pada anak usia 7-8 tahun.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan dan memperkaya ilmu pengetahuan terutama dalam kajian keseimbangan dinamis anak sekolah dasar usia 7-8 tahun.

2. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan pemberian latihan senam otak untuk meningkatkan keseimbangan dinamis anak sekolah dasar usia 7-8 tahun.