

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL *ENGKLEK* TERHADAP
KESEIMBANGAN ANAK USIA 4-6 TAHUN DI TK PERTIWI 1**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

INDAH DWI PUJIATI

J120130062

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

2019

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL *ENGKLEK* TERHADAP
KESEIMBANGAN ANAK USIA 4-6 TAHUN DI TK PERTIWI 1

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

Indah Dwi Pujiati

J 120 130 062

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh

Dosen

Pembimbing,


Wijiarto, SSt.FT.M.Or

NIDN : 0616077302

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL *ENGKLEK* TERHADAP
KESEIMBANGAN ANAK USIA 4-6 TAHUN DI TK PERTIWI 1

OLEH

INDAH DWI PUJIATI

J120130062

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari 2019

Dan di nyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

1. Wijianto, SSt.FT., M.OR
(Ketua Dewan Penguji)
2. Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.Kes
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Agus Widodo, S.Fis., Ftr., M.Kes

Dekan,



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK/NDN. 786/06-1711-7301

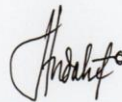
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi 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 oranglain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

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

Surakarta, September 2019

Penulis



Indah Dwi Pujiati

J120130062

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL ENGKLEK TERHADAP KESEIMBANGAN ANAK USIA 4-6 TAHUN DI TK PERTIWI 1

Abstrak

Di era zaman yang serba modern ini permainan tradisional kurang diminati anak. Banyak anak dimanjakan dengan fasilitas yang serba modern dan canggih seperti *play station*, tv, dan *handphone*. Namun disisi lain hal tersebut menimbulkan kerugian yang tidak disadari oleh pengguna. Hal tersebut membuat aktifitas anak berkurang karna mereka terpaku terhadap permainan modern yang tidak banyak membutuhkan gerakan untuk memainkannya serta perkembangan motorik anak khususnya keseimbangan menjadi terhambat. Tujuannya untuk mengetahui adanya pengaruh permainan tradisional engklek terhadap keseimbangan anak usia 4-6 tahun. Metode penelitian ini menggunakan metode *eksperimental murni*(*true experimental design*) dengan pendekatan *pre and post test with control design*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 orang dibagi menjadi 2 kelompok *experiment*. 10 orang *diberikan* permainan tradisional engklek 3 kali seminggu selama 4 minggu. 10 orang *diberikan aktifitas sehari-hari*. Pengukuran *pre-test* dilakukan sebelum terapi pertama dan pengukuran *post-test* setelah dilakukan terapi terakhir menggunakan perhitungan angka untuk mengukur keseimbangan digunakan *standing strock test*. Hasilnya berupa uji beda pengaruh untuk masing masing kelompok menggunakan *wilcoxon test*. Uji beda selisih antar 2 kelompok menggunakan *mann-whitney test* didapatkan hasil $p: ,020$ ($p < 0,05$). Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan pemberian permainan tradisional engklek dengan aktifitas sehari-hari. Kesimpulannya yaitu pemberian permainan tradisional engklek lebih baik dalam keseimbangan anak dibandingkan dengan aktifitas sehari-hari.

Kata Kunci: permainan tradisional engklek, keseimbangan, anak usia 4-6 tahun.

Abstract

In this era of modern times, traditional games are less attractive to children. Many children are spoiled with modern and sophisticated facilities such as play stations, tv and cellphones. But on the other hand it causes losses that are not realized by the user. This makes children's activities reduced because they are fixated on modern games that do not require much movement to play and children's motor development, especially balance is hampered. The objective is to find out the influence of traditional egklek games on the balance of children aged 4-6 years. Method: This study uses a pure experimental method (true experimental design) with a pre and post test with control design approach. The number of samples in this study were 20 people divided into 2 groups of experiments. 10 people were given traditional cricket games 3 times a week for 4 weeks. 10 people are given daily activities. Pre-test measurements were carried out before the first therapy and post-test measurements after the last therapy was done using numerical calculations to measure the balance used the standing strock test. The results are different influence test for each group using Wilcoxon test. Difference test between the two groups using mann-whitney test results obtained p: 0,020 ($p < 0.05$). The results of statistical tests show that there are differences in the provision of traditional games with daily activities. The conclusion is giving a traditional crank game is better in the balance of children compared to daily activities.

Keywords: traditional crank play, balance, children aged 4-6 years

1. PENDAHULUAN

Di era zaman yang serba modern ini permainan tradisional kurang diminati oleh anak. Banyak anak-anak yang dimanjakan dengan fasilitas yang serba modern dan canggih seperti play station, tv dan handphone. Namun disisi lain hal tersebut menimbulkan kerugian yang tidak disadari oleh pengguna. Hal tersebut membuat aktifitas fisik anak berkurang karna mereka terpaku terhadap permainan modern yang tidak banyak membutuhkan gerakan untuk memainkannya serta perkembangan motorik anak khususnya keseimbangan menjadi terhambat (Anwar, 2011).

Menurut Mawaddah (2011), masa anak-anak merupakan masa yang penting dalam proses pertumbuhan. Masa anak-anak adalah masa keemasan sekaligus masa kritis dalam tahapan kehidupan yang menentukan perkembangan anak selanjutnya. Pada dasarnya dunia anak adalah bermain, bermain merupakan bagian yang penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan cenderung merupakan kebutuhan dasar.

Permainan tradisional engklek adalah permainan turun-temurun menggunakan media gambar persegi empat yang dilakukan di halaman rumah dan dilakukan dengan cara melompat menggunakan satu kaki dari kotak satu ke kotak lainnya (Lindawati dkk, 2015).

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk menjaga *body mass center* (BMC) dan *center of gravity* (COG) terhadap *based of support* (BOS) atau perubahan *based of support* selama dalam posisi tegak dan saat melakukan kegiatan menurut (Irfan, 2012). Sedangkan menurut (Nala, 2015) keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi diam.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis eksperimental murni (*True experimental design*). Dengan rancangan penelitian *pre and post with control design*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 33 orang. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebanyak 20 orang. Uji beda pengaruh dari masing-masing kelompok menggunakan *wilcoxon test*, sedangkan untuk uji beda pengaruh antar dua kelompok menggunakan *man whitney test*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Tabel 1 karakteristik berdasarkan umur dan jenis kelamin

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur		
6 Tahun	20	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	50%
Perempuan	10	50%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur, keseluruhan responden berumur 6 tahun sebanyak 20 orang (100%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin seimbang yaitu laki-laki 10 orang (50%) dan perempuan 10 orang (50%).

3.1.2 Keseimbangan Statis

Tabel 2 keseimbangan statis kelompok perlakuan dan kontrol

Nilai	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Pre	Post	Pre	Post
Baik Sekali	-	-	-	-
Diatas Rata-rata	-	-	-	-
Rata-rata	-	9	1	2
Dibawah Rata-Rata	10	1	8	8
Buruk	-	-	1	-

Berdasarkan tabel diketahui karakteristik responden berdasarkan keseimbangan statis pre dan post kelompok 1 dan kelompok 2. Dari tabel diatas tidak ada subjek yang masuk ke nilai baik sekali dan diatas rata-rata. Karakteristik nilai pada kelompok 1 sebelum intervensi 10 anak dibawah rata-rata, setelah dilakukan intervensi 9 anak mendapat nilai rata-rata dan 1 anak dibawah rata-rata. Pada kelompok 2 sebelum intervensi 1 anak mendapat nilai rata-rata, 8 dibawah rata-rata dan 1 buruk. Setelah intervensi 2 anak rata-rata dan 8 dibawah rata-rata.

3.1.3 Uji Statistik Kelompok 1

Tabel 3 uji statistik kelompok 1 perlakuan.

	Mean	Z	P
Pre	20	-2,829	,005
Post	27,1		

Hasil uji willcoxon kelompok 1 didapatkan : ,005 atau nilai $p < 0,05$ yang berarti H_a diterima dimana berarti ada pengaruh pemberian engklek terhadap keseimbangan.

3.1.4 Uji Statistik Kelompok 2

Tabel 4 uji statistik kelompok 2 kontrol

	Mean	Z	P
Pre	17,7	-1,265	,205
Post	20,1		

Hasil uji willcoxon pada kelompok 2 yang tidak diberikan perlakuan didapatkan: ,205 atau nilai $p > 0,05$ Ha ditolak dan Ho diterima yang berarti tidak ada pengaruh aktifitas sehari-hari terhadap keseimbangan.

3.1.5 Uji Beda Pengaruh Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Tabel 5 uji beda pengaruh kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

	Perlakuan	Mean selisih	Z	P
Selisih nilai	Perlakuan	7,1	-2,328	,020
Pre- Post	Kontrol	2,4		

Hasil uji *Mann Withney* didapatkan nilai $p : ,020$ atau nilai $p < 0,05$ Ha diterima dimana ada perbedaan pengaruh pemberian engklek terhadap keseimbangan.

Dari tabel diketahui bahwa pemberian permainan engklek memberikan pengaruh peningkatan keseimbangan dengan melihat selisih mean. Kelompok perlakuan 7,1 sedangkan kelompok kontrol 2,4.

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan subjek berusia 6 tahun dimana pada rentang usia 0-6 tahun. Dimana usia tersebut merupakan masa golden age bagi anak. Anak usia dini sedang dalam perkembangan yang paling pesat, baik fisik maupun mental. Anak usia dini belajar dengan caranya sendiri. Menurut sujiono (2007).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki lebih unggul dalam usia yang sama dalam aktivitas keseimbangan. Otot perempuan terbentuk sempurna pada saat beranjak dewasa dalam proporsi berat dan ukuran sekitar setengah dari kekuatan otot laki-laki. Jaringan otot laki-laki sebesar 43% dari total berat badan, sedangkan pada perempuan hanya 36% dari total berat badan. Kondisi ini tidak menguntungkan bagi perempuan dalam hal mempertahankan keseimbangan menurut (Baley & Field,1976) dalam (Sari, 2016).

Keseimbangan merupakan integrasi yang kompleks dari sistem sensorik (*Vestibular, visual, somatosensorik*, termasuk *proprioceptor* dan *muskuloskeletal* (otot, sendi dan jaringan lunak lain) yang diatur di otak (kontrol motorik, sensorik, basal ganglia, cerebellum, dan area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi *eksternal* dan *internal* . Serta dipengaruhi oleh faktor lain yaitu usia, motivasi, lingkungan dan kelelahan.

Dengan melakukan permainan tradisional engklek memberikan efek terhadap sistem visual, vestibular, somatosensoris, maupun muskular. Pada saat dilakukan gerakan permainan engklek terjadi proses di otak yang disebut *central compentation*, yaitu otak akan berusaha menyesuaikan adanya perubahan signal sebagai akibat dari rangkaian gerakan untuk beradaptasi (Kaesler,2007).

Pada saat otot berkontraksi akan terjadi proses sintesa protein dan kontraksi otot yang berlangsung lebih cepat dari penghancurnya. Sehingga menyebabkan bertambahnya filamen aktin dan miosin secara progresif didalam miofibril. Kemudian miofibril menjadi hipertropi, serat yang mengalami hipertropi akan meningkatkan komponen sistem metabolisme pospagen termasuk ATP dan fosfokreatin akibatnya akan terjadi peningkatan kemampuan sistem metabolisme aerob dan anaerob yang mampu meningkatkan energi dan kekuatan otot. Adanya peningkatan kekuatan otot pada anak-anak usia 4-6 tahun akan membuat tubuh akan membuat tubuh semakin kuat dalam menopang badan demikian pula akan kuat dalam mempertahankan gerakanya sehingga akan membuat anak seimbang posturnya (Guyton,2007).

Berdasarkan hasil uji *willcoxon* diperoleh nilai signifikan sebesar ,005 dari nilai $p < 0,05$ yang berarti H_a diterima dan terdapat peningkatan dari permainan tradisional engklek terhadap keseimbangan anak. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikan sebesar ,205 dari nilai $p > 0,05$ sehingga H_a ditolak yang berarti tidak terdapat peningkatan aktifitas sehari-hari terhadap keseimbangan.

4. PENUTUP

4.1 Simpulan

- 4.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan positif pemberian permainan tradisional engklek terhadap keseimbangan anak usia pemberian permainan tradisional engklek terhadap keseimbangan anak usia 4-6 tahun

4.2 Saran

- 4.2.1 Bagi Orang Tua
Bagi orang tua untuk lebih banyak menekankan permainan yang melibatkan aktifitas fisik anak seperti menerapkan permainan tradisional engklek sendiri di rumah sebagai pilihan permainan untuk keseimbangan yang mudah dilakukan sesuai edukasi yang telah diberikan oleh peneliti
- 4.2.2 Bagi Guru TK
Bagi guru tk untuk lebih banyak melakukan pembelajaran dengan melibatkan aktifitas fisik anak di sekolahan.
- 4.2.3 Bagi Masyarakat
Bagi masyarakat penelitian ini bisa dijadikan pedoman untuk pengambilan keputusan tentang pelatihan yang akan digunakan untuk keseimbangan anak usia 4-6 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar H. 2011. *Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 3. Nomor 1. 2005. 45-46.

- Guyton A. C., Hall J. E. 1997. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 9. Jakarta : EGC.P.
- Irfan M. 2012. *Fisioterapi Bagi Insan Stroke*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Kaesler.2007 A Novel Balance Exercise Program For Postural Stability In Older Adult; A Pilot Study, Journal Of Bodywork And Movement Thetapies. Vol: 4 No 11 Hal: 37-43.
- Lindawati D dan Siti M. 2015. *Pengaruh Permainan Tradisional engklek Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Lompat Satu Kaki di Kelompok A TK Pembina Srengat Blitar*. Jurnal PAUD Teratai. 2013.
- Mawaddah. 2011. *"Perbedaan Brain Gym dan Cone Exercise Terhadap Keseimbangan Anak Usia Dini 4-6 Tahun"*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universita Muhammadiyah Surakarta.
- Nala, IGN, 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga* Denpasar : Udayana University Press.
- Sujiono Bambang, dkk (2007). *Metode Pengembangan Fisik* . Jakarta : Universitas Terbuka.