

**PERBEDAAN *BRAINGYM* DAN *CONE EXERCISE* TERHADAP
KESEIMBANGAN PADA ANAK USIA DINI 4 – 6 TAHUN**



SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi**

Disusun oleh :

**MAWADDAH
J 110 070 041**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2011

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PERBEDAAN *BRAINGYM* DAN *CONE EXERCISE* TERHADAP
KESEIMBANGAN PADA ANAK USIA DINI 4 – 6 TAHUN**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Diajukan Oleh :

MAWADDAH
J 110 070 041

Hari : Selasa

Tanggal : 16 Agustus 2011

Pembimbing I

(Wahyuni, SSt.FT., M.Kes)

Pembimbing II

(Agus Widodo, SSt.FT., M.Fis)

PENGESAHAN

**PERBEDAAN *BRAINGYM* DAN *CONE EXERCISE* TERHADAP
KESEIMBANGAN PADA ANAK USIA DINI 4 – 6 TAHUN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

MAWADDAH
J 110 070 041

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji

Pada tanggal : 16 Agustus 2011

Dan telah dinyatakan telah memenuhi syarat.

1. Isnaini Herawati, SSt.FT., M.Sc (_____)
2. Wahyuni, SSt.FT., M.Kes (_____)
3. Agus Widodo, SSt.FT., M.Fis (_____)

Surakarta, 16 Agustus 2011

Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan

Arif Widodo, A.Kep., M.Kes

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mawaddah

Nim : J 110 070 041

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : Diploma IV Fisioterapi

Judul Skripsi : Perbedaan *Braingym* dan *Cone Exercise* Terhadap Keseimbangan
Pada Anak Usia Dini 4 – 6 Tahun.

Menyatakan bahwa Skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini di buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Surakarta, 16 Agustus 2011

Peneliti

Mawaddah

MOTTO

Ilmu itu lebih baik daripada harta.

Ilmu menjaga engkau dan engkau menjaga harta.

Ilmu itu penghukum (hakim) dan harta terhukum.

Harta itu kurang apabila dibelanjakan tapi ilmu bertambah bila dibelanjakan.

Kata Mutiara Ali Bin Abi Thalib.

*Berusahalah untuk tidak menjadi manusia yang berhasil
tapi berusahalah menjadi manusia yang berguna.*

Einstein

*Sesuatu yang belum dikerjakan, sering kali tampak mustahil.
Kita baru yakin, kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik.*

Evelyn underhill

PERSEMBAHAN

Terima kasih kupanjatkan hanyalah padaMu Allah SWT yang telah memberikan saya kehidupan yang bermakna, memberikan kesehatan dan kesempatan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kupersembahkan skripsi ini kepada :

- ❖ Allah SWT Rob Semesta Alam, Rasulullah SAW semoga sholawat dan salam selalu tercurah kepada Junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga & sahabatnya, Islamku, Indonesiaku tercinta dan almamaterku yang saya banggakan.*
- ❖ Kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan doa, motivasi, kasih sayang, kebahagiaan dan materi yang tiada hentinya dan tiada terhitung, serta pengharapan terbaik. Karena engkaulah penulis bisa seperti sekarang ini.*
- ❖ Adekku.... yang Kakak cintai dan sayangi yang telah memberikan Kakak semangat dan do'a untuk terus maju dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga kita bisa menjadi anak yang soleha serta sukses dunia dan akhirat. Amin.*
- ❖ Seluruh keluarga besarku yang telah memberikan motivasi, do'a, dan bantuan moril selama saya kuliah sampai sekarang ini.*
- ❖ Seseorang yang istimewa, yang selalu meluangkan waktu, memberikan kasih sayang, semangat, dukungan dan doa demi kelancaran hingga selesainya skripsi ini dan selalu setia menemaniku. Terima kasih.*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah mencurahkan limpahan rahmat, berkah dan karunia yang tiada terbatas sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ***“Perbedaan Braingym Dan Cone Exercise Terhadap Keseimbangan Pada Anak Usia Dini 4 – 6 Tahun “***. Skripsi ini diajukan guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi pada Program Pendidikan Diploma IV Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Arif Widodo, A.Kep., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Umi Budi Rahayu, SSt.FT., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Wahyuni, SSt.FT., M.Kes sebagai pembimbing I dan Bapak Agus Widodo, SSt.FT., M.Fis sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dengan sabar dan ikhlas dalam pembuatan Skripsi ini.
5. Ibu Isnaini Herawati, SSt.FT., M.Sc sebagai penguji saya yang telah meluangkan waktunya untuk menguji saya dan memberikan masukan saran dan nasihat untuk skripsi ini agar lebih sempurna.

6. Para dosen dan staff karyawan Program Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Kak Eka, selaku kepala sekolah KB dan TK Ta'mirul Islam yang telah memberikan saya ijin untuk penelitian disana serta kakak-kakak lainnya sebagai tim pengajar disana yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.
8. Bapak Munawir selaku pimpinan TPA Al Islah Masjid Daman yang telah memberikan saya ijin untuk penelitian disana serta ustazah dan ustazt sebagai tim pengajar yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.
9. Kedua orang tuaku, Abah dan mama tercinta dan tersayang, adikku serta seluruh keluarga besar, terimakasih atas semua doanya dan motivasi sehingga anakmu dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Seseorang yang teristimewa, yang selalu meluangkan waktu, memberi semangat, dukungan dan doa demi kelancaran hingga selesainya skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman Fisioterapi DIV angkatan 2007, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terima kasih untuk supportnya dan telah menjadi teman yang baik, SUKSES untuk kita semua.
12. Teman-teman kostku semua terima kasih untuk semangatnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 16 Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kerangka Teori.....	9
1. Keseimbangan.....	9
a. Pengertian Keseimbangan	9
b. Komponen-komponen Keseimbangan	10
c. Faktor-faktor Keseimbangan	12
d. Perkembangan Keseimbangan Anak 4 – 6 tahun	13
e. <i>Clinical Test Of Sensory Interaction and Balance (CTSIB)</i>	15
2. <i>Braingym</i>	16
a. Pengertian <i>Braingym</i>	16
b. Gerakan <i>Braingym</i>	19

c. Mekanisme Antara <i>Braingym</i> Terhadap Keseimbangan.....	26
3. Latihan Kinestetik Berbasis Permainan.....	27
a. Permainan dengan <i>Cone</i>	27
b. Mekanisme Antara <i>Cone Exercise</i> Terhadap Keseimbangan.....	29
B. Kerangka Berfikir	31
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tempat dan Waktu Penelitian	33
B. Metode Penelitian.....	33
1. Jenis Penelittian	33
2. Desain Penelitian	33
3. Rancangan Penelitian	33
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	34
1. Populasi	34
2. Metode Pengambilan Sample	34
D. Variabel Penelitian	35
1. Variabel Bebas.....	35
2. Variabel Terikat.....	35
E. Definisi Operasional.....	35
F. Jalannya Penelitian.....	38
G. Tehnik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	40
A. Deskripsi Data.....	40
1. Karakteristik Responden	40
a. Karakteristik Responden Menurut Umur dan Jenis Kelamin.....	40
b. Hasil Pengukuran Keseimbangan Pada Anak Usia Dini 4 – 6 Tahun dengan <i>Clinical Test Of Sensory Interaction and Balance (CTSIB)</i>	41
B. Hasil Uji Analisis Data.....	42

1. Uji Normalitas Data.....	42
2. Paired Sample T-test.....	42
3. Independent Sample T-test	43
BAB V PEMBAHASAN	44
A. Karakteristik Responden Menurut Umur dan Jenis Kelamin.....	44
B. Pengaruh <i>Braingym</i> Terhadap Keseimbangan Pada Anak Usia Dini 4 – 6 Tahun.....	45
C. Pengaruh <i>Cone Exercise</i> Terhadap Keseimbangan Pada Anak Usia Dini 4 – 6 Tahun	46
D. Perbedaan <i>Braingym</i> dan <i>Cone Exercise</i> Terhadap Keseimbangan Pada Anak Usia Dini 4 – 6 Tahun.....	47
E. Keterbatasan Penelitian	48
BAB VI PENUTUP	50
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi.....	50
C. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 4.2 Hasil Pre test Keseimbangan dengan CTSIB	41
Tabel 4.3 Hasil Post test Keseimbangan dengan CTSIB.....	42
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data.....	42
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Paired Sample T-test</i>	43
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Independent T-test</i>	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Minum air.....	20
Gambar 2.2 Saklar Otak (<i>Brain Button</i>)	21
Gambar 2.3 Gerakan Silang (<i>Cross Crawl</i>).....	22
Gambar 2.4 Kait Rileks (<i>hook-ups</i>)	23
Gambar 2.5 Gerakan Silang (<i>Cross Crawl</i>).....	24
Gambar 2.6 Gerakan Gajah (<i>The Elephant</i>)	24
Gambar 2.7 Putaran Leher (<i>Neck Rolls</i>)	25
Gambar 2.8 Tombol Imbang (<i>Balance Buttons</i>).....	26
Gambar 2.9 Kerangka Teori	31
Gambar 2.10 Kerangka Konsep	32

ABSTRAK

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 16 AGUSTUS 2011

MAWADDAH / J 110 070 041

“PERBEDAAN *BRAINGYM* DAN *CONE EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN PADA ANAK USIA DINI 4 – 6 TAHUN”

VI Bab, 51 Halaman, 6 Tabel, 10 Gambar.

(Dibimbing oleh : Wahyuni, SSt.FT., M.Kes dan Agus Widodo, SSt.FT., M.Fis)

Latar Belakang: Masa anak-anak merupakan masa yang menyenangkan dan menggembirakan. Berbagai aktivitas dan kreativitas berkembang sesuai tingkat usia anak. Pengaturan keseimbangan tubuh diperlukan anak untuk melakukan aktifitas yang lebih sulit dan kompleks seperti melompat, berdiri diatas satu kaki atau berjalan dititian. Akibat dari ketidakseimbangan pada anak adalah kesulitan dalam mengatur dan mengontrol gerakan anggota tubuh sehingga terkesan gerakannya ragu-ragu dan tampak canggung, hal ini disebabkan karena keseimbangan tubuh anak masih belum sempurna saat aktivitas. Salah satu upaya untuk meningkatkan keseimbangan adalah dengan *Braingym* dan *Cone Exercise*.

Tujuan Penelitian: Mengetahui Pengaruh *Braingym* Terhadap Keseimbangan pada Anak Usia Dini 4 – 6 tahun, mengetahui Pengaruh *Cone Exercise* Terhadap Keseimbangan pada Anak Usia Dini 4 – 6 tahun, dan mengetahui Perbedaan *Braingym* dan *Cone Exercise* Terhadap Keseimbangan pada Anak Usia Dini 4 – 6 tahun.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada anak usia dini 4 – 6 tahun sebagai kelompok *Braingym* dan kelompok *Cone Exercise* dengan pengambilan sampel 19 anak pada masing masing kelompok. Pengukuran keseimbangan dengan menggunakan *Clinical Test Of Sensory Interaction and Balance* (CTSIB). Teknik pengambilan data dilakukan dengan desain penelitian *pre – post test* dengan analisis data menggunakan uji t-test.

Hasil Penelitian: 2 minggu pemberian *Braingym* dan *Cone Exercise* terhadap keseimbangan sebelum dan sesudah didapatkan hasil yang signifikan. Hasil uji beda pengaruh antara *Braingym* dan *Cone Exercise* diperoleh p-value 0,001, sehingga didapatkan adanya beda pengaruh antara pemberian *Braingym* dan *Cone Exercise*.

Kesimpulan: Pemberian *Braingym* terhadap keseimbangan memberikan pengaruh positif yang signifikan daripada *Cone Exercise*.

Kata kunci : *Braingym*, *Cone Exercise*, Anak Usia Dini

ABSTRACT

DIPLOMA IV PROGRAM STUDY OF PHYSIOTHERAPY
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, 16 AUGUST 2011

MAWADDAH / J 110 070 041

"DIFFERENCE *BRAINGYM* AND *CONE EXERCISE* ON BALANCE IN EARLY CHILDHOOD 4-6 YEARS "

VI Chapter, 51 Page, 6 Table, 10 Fig.

(Supervised by : Wahyuni, SSt.FT., M. Kes and Agus Widodo, SSt.FT., M.Fis)

Background: The period of children are a fun and happy time. A variety of activities and creativity of children develop according to the age level. Setting body balance required children to perform activities more difficult and complex such as jumping, standing on one foot or walk on catwalks. The impact of the imbalance in children is the difficulty in regulating and controlling the movement of the limbs that impressed her movements are hesitant and awkward, this is because the balance of the child's body when the activity is still not perfect. One effort to improve balance is by Braingym and Cone Exercise.

Research purposes: Knowing Effect Braingym Of Balance in Early Childhood 4-6 years, know Effect the Cone Exercise Of Balance in Early Childhood 4-6 years, and Know the Difference Braingym and Cone Exercise Of Balance in Early Childhood 4-6 years.

Research Methods: This study is a quasi-experimental studies. The implementation of the research performed on early childhood 4-6 years as a group Braingym and a group of Cone Exercise with respondents taking 19 children in each group. Measurement of balance by using the Clinical Test Of Sensory Interaction and Balance (CTSIB). Techniques of data retrieval is done by the research design pre - post test with data analysis using t-test.

Research Results: 2 weeks of Braingym and Cone Exercise on the balance before and after the significant results get. The effect between the different test results and Cone Exercise Braingym obtained p-value 0.001, so we get the difference between giving Braingym effect and Cone Exercise

Conclusion: Giving Braingym to balance giving a significant positive effect than Cone Exercise.

Keywords: *Braingym*, *Cone Exercise*, Early Childhood