

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan anak usia dini merupakan fondasi penting yang menentukan kualitas perkembangan anak pada tahap kehidupan selanjutnya. Secara neurologis, rentang usia 0–6 tahun merupakan periode kritis (*critical period*) dalam perkembangan otak manusia, di mana terjadi pembentukan dan penguatan koneksi sinaptik secara menyeluruh. Periode ini kerap disebut sebagai *golden age*, yaitu masa ketika stimulasi yang diberikan akan memberikan pengaruh signifikan dan cenderung permanen terhadap perkembangan kognitif, bahasa, motorik, sosial, dan emosional anak (Jati et al., 2022)

Secara teoretis, urgensi pendidikan anak usia dini dapat dijelaskan melalui beberapa perspektif perkembangan anak. Teori konstruktivisme yang dikemukakan oleh Jean Piaget menekankan bahwa anak membangun pengetahuannya secara aktif melalui interaksi dengan lingkungan, sehingga stimulasi pendidikan pada usia dini berperan penting dalam mengoptimalkan proses asimilasi dan akomodasi kognitif anak. Sejalan dengan hal tersebut, Lev Vygotsky melalui teori *sociocultural development* menekankan pentingnya peran interaksi sosial dan bimbingan orang dewasa dalam *zone of proximal development* (ZPD), yaitu jarak antara kemampuan aktual anak dengan kemampuan potensial yang dapat dicapai melalui bantuan pendidik atau orang

tua. Kedua teori ini menegaskan bahwa pendidikan anak usia dini bukan sekadar persiapan menuju jenjang pendidikan formal, melainkan proses fundamental dalam membangun struktur kognitif dan sosial anak.

Salah satu aspek perkembangan yang wajib mendapat perhatian serius dari pendidik maupun orang tua adalah perkembangan fisik motorik, khususnya motorik kasar, karena kemampuan ini menjadi dasar bagi anak untuk melakukan berbagai aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu komponen penting dalam perkembangan motorik kasar anak usia dini adalah kemampuan keseimbangan tubuh (*balance*). Keseimbangan tubuh adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan sistem saraf dan otot untuk mempertahankan posisi tubuh tetap stabil, baik dalam keadaan diam (keseimbangan statis) maupun ketika tubuh sedang bergerak (keseimbangan dinamis). Kemampuan ini tidak berdiri sendiri, melainkan menjadi unsur dasar yang mendukung terbentuknya keterampilan gerak lain seperti berjalan, berlari, melompat, dan memanjat. tanpa penguasaan keseimbangan yang memadai, anak akan mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan gerak dasar lainnya sehingga aktivitas fisik maupun aktivitas belajarnya turut terhambat. (Maryadi et al., 2022)

Kajian tentang tahapan perkembangan motorik anak tidak dapat dilepaskan dari teori perkembangan motorik yang dikemukakan oleh David L. Gallahue. Menurut, perkembangan motorik manusia berlangsung melalui empat fase, yaitu fase gerak refleksif (*reflexive movement phase*) pada usia 0–1 tahun,

fase gerak rudimenter (*rudimentary movement phase*) pada usia 1–2 tahun, fase gerak dasar/fundamental (*fundamental movement phase*) pada usia 2–7 tahun, dan fase gerak khusus (*specialized movement phase*) pada usia 7 tahun ke atas. Anak usia 3–4 tahun berada pada fase gerak dasar, tepatnya pada tahap awal (*initial stage*) menuju tahap dasar (*elementary stage*), yaitu periode ketika anak mulai mempelajari dan menguasai pola-pola gerak dasar secara lebih terkontrol meskipun koordinasinya belum sempurna.

Keseimbangan tubuh termasuk ke dalam keterampilan stabilitas yang menjadi elemen paling mendasar karena hampir seluruh gerak lokomotor dan manipulatif memerlukan kontrol keseimbangan sebagai penopangnya. Fase usia 3–4 tahun merupakan periode sensitif yang sangat menentukan bagi penguasaan keterampilan gerak dasar tersebut, sehingga stimulasi yang tepat dan terarah pada usia ini akan sangat berpengaruh terhadap kematangan motorik anak pada tahap perkembangan berikutnya.

Kemampuan keseimbangan tubuh berperan penting dalam menunjang aktivitas fisik anak sehari-hari, mulai dari berjalan di permukaan yang tidak rata, berlari menghindari rintangan, melompat, hingga naik-turun tangga. Anak yang memiliki kemampuan keseimbangan yang baik cenderung lebih percaya diri dan lebih berani dalam mengeksplorasi lingkungan sekitarnya, sedangkan anak dengan kemampuan keseimbangan yang rendah lebih mudah terjatuh, ragu-ragu dalam bergerak, dan cenderung menghindari aktivitas fisik yang menantang (Maryadi et al., 2022). Kondisi ini apabila dibiarkan berlarut-larut

dapat berdampak pada rendahnya rasa percaya diri anak serta terhambatnya perkembangan motorik kasar secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil observasi awal pada tahun ajaran 2025/2026 semester 2 yang dilakukan peneliti di KB Tunas Harapan Waruktengah, ditemukan bahwa kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 3–4 tahun di kelompok tersebut masih tergolong rendah. Sebagian anak yaitu 8 dari 10 anak masih mudah terjatuh saat berjalan pada bidang yang sempit maupun sedikit meninggi, tampak ragu-ragu dan berhati-hati secara berlebihan ketika diminta bergerak pada media yang membutuhkan keseimbangan, serta menunjukkan kurangnya rasa percaya diri saat melakukan aktivitas fisik yang melibatkan kontrol tubuh. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa stimulasi terhadap aspek keseimbangan tubuh anak di kelompok bermain tersebut belum berjalan secara optimal.

Kemampuan keseimbangan tubuh merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan motorik kasar anak usia dini yang perlu mendapat perhatian serius dari pendidik maupun orang tua. Keseimbangan yang baik tidak hanya berperan dalam menunjang aktivitas fisik seperti berjalan, berlari, dan melompat, tetapi juga menjadi fondasi bagi perkembangan koordinasi tubuh, kepercayaan diri, serta kesiapan anak dalam menghadapi berbagai aktivitas fisik yang lebih kompleks di jenjang pendidikan selanjutnya. Namun, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan, ditemukan bahwa sebagian besar anak masih menunjukkan kemampuan keseimbangan tubuh yang rendah. Hal ini terlihat dari kesulitan anak saat diminta berjalan di atas garis lurus, berdiri

dengan satu kaki dalam beberapa detik, maupun melakukan gerakan yang membutuhkan kestabilan tubuh lainnya.

Rendahnya kemampuan keseimbangan tubuh anak tersebut diduga disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya penerapan metode pembelajaran motorik yang masih kurang variatif dan minimnya ketersediaan alat permainan edukatif (APE) yang secara khusus dirancang untuk menstimulasi keseimbangan tubuh anak, serta kurangnya kegiatan fisik yang cukup menantang untuk memacu perkembangan motorik kasar anak secara optimal. Kondisi tersebut sejalan dengan pandangan bahwa perkembangan fisik motorik anak usia dini sangat bergantung pada kualitas dan variasi stimulus yang diterima anak dari lingkungan belajarnya.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui permainan papan titian. Papan titian merupakan alat permainan edukatif berupa papan panjang dan sempit yang digunakan sebagai media bagi anak untuk berlatih berjalan sambil menjaga keseimbangan tubuhnya. Beberapa hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kegiatan bermain papan titian efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar dan keseimbangan tubuh anak usia dini (Mukhlisa & Kurnia, 2021) Bahkan, metode bermain papan titian juga terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan motorik kasar pada anak berkebutuhan khusus menurut (Nabilah & Widajati, 2024), yang menegaskan bahwa media ini bersifat adaptif dan dapat diterapkan pada berbagai karakteristik anak.

Annisa, (2021) menyatakan pemilihan permainan papan titian sebagai solusi dilandasi oleh prinsip belajar melalui bermain (*learning by playing*) yang menjadi karakteristik utama pembelajaran anak usia dini. Melalui permainan papan titian, anak dilatih untuk mengontrol keseimbangan, koordinasi gerak, serta keberanian secara menyenangkan tanpa tekanan, sehingga stimulasi motorik yang diberikan dapat diterima anak secara alami. Hal ini sejalan dengan kajian sistematis terbaru yang menegaskan bahwa program intervensi berbasis permainan gerak terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar anak usia dini secara signifikan sekaligus memperkuat temuan bahwa kompetensi motorik yang terbentuk sejak usia dini berkorelasi erat dengan tingkat kebugaran fisik anak hingga tahap perkembangan selanjutnya. (A. P. Dewi et al., 2023)

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti memandang perlu untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul "Meningkatkan Kemampuan Keseimbangan Tubuh Anak Usia 3-4 Tahun Melalui Permainan Papan Titian di KB Tunas Harapan Waruktengah Kec. Pangkur Kab. Ngawi". Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh anak, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan tahapan usianya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini disusun ke dalam tiga pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana kondisi awal kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 3–4 tahun di KB Tunas Harapan Waruktengah Kec.Pangkur Kab.Ngawi sebelum diterapkan permainan papan titian?
2. Bagaimana proses pelaksanaan permainan papan titian dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia 3–4 tahun di KB Tunas Harapan Waruktengah Kec.Pangkur Kab.Ngawi?
3. Apakah permainan papan titian dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 3–4 tahun di KB Tunas Harapan Waruktengah Kec.Pangkur Kab.Ngawi

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk hal-hal berikut. :

1. Kondisi awal kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 3–4 tahun di KB Tunas Harapan Waruktengah sebelum diterapkan permainan papan titian.
2. Mendeskripsikan proses pelaksanaan permainan papan titian dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia 3–4 tahun di KB Tunas Harapan Waruktengah Kec.Pangkur Kab.Ngawi

3. Membuktikan dan menganalisis peningkatan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 3–4 tahun di KB Tunas Harapan Waruktengah Kec.Pangkur Kab.Ngawi melalui permainan papan titian.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan di bidang pendidikan anak usia dini, khususnya yang berkaitan dengan stimulasi kemampuan keseimbangan tubuh melalui kegiatan bermain, serta memperkuat kajian mengenai penerapan teori perkembangan motorik Gallahue dalam konteks pembelajaran di kelompok bermain.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi anak, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh sekaligus menumbuhkan rasa percaya diri anak dalam melakukan aktivitas fisik.
- b. Bagi guru/pendidik, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi metode dan media pembelajaran motorik kasar yang variatif dan menyenangkan.

- c. Bagi lembaga/sekolah, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran motorik anak di lembaga tersebut.
- d. Bagi peneliti, kegiatan penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK), khususnya pada kajian perkembangan motorik anak usia dini.

E. Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami judul penelitian ini, berikut dikemukakan definisi dari beberapa istilah kunci yang digunakan.

1. Keseimbangan Tubuh.

Keseimbangan tubuh adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan sistem saraf otot untuk menjaga posisi tubuh tetap stabil, baik dalam kondisi statis (diam) maupun dinamis (bergerak). Dalam kajian teori perkembangan motorik Gallahue, keseimbangan tergolong ke dalam keterampilan stabilitas (*stability skills*) yang menjadi dasar bagi penguasaan keterampilan gerak lokomotor dan manipulatif lainnya.

Indikator keseimbangan tubuh anak terdiri dari keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis

a. Keseimbangan Statis

Diukur melalui kemampuan anak untuk berdiri di atas satu kaki dalam berbagai variasi posisi tangan dan tingkat kesulitan, meliputi:

- 1) Berdiri diatas satu kaki dengan kedua tangan merentang selama 10 detik
- 2) Berdiri diatas satu kaki dengan kedua tangan dipinggang selama 10 detik

b. Keseimbangan Dinamis

Diukur melalui kemampuan anak berjalan di atas papan titian dengan berbagai variasi, meliputi:

- 1) Berjalan maju melewati papan titian dengan kedua tangan merentang
- 2) Berjalan maju tangan dipinggang melewati papan titian

Kedua indikator ini saling melengkapi dalam menggambarkan kemampuan keseimbangan tubuh anak secara menyeluruh keseimbangan statis mengukur kestabilan tubuh dalam kondisi diam, sedangkan keseimbangan dinamis mengukur kestabilan tubuh saat bergerak. Variasi posisi tangan dan tingkat kesulitan gerakan pada masing-masing sub variabel berfungsi sebagai gradasi pengukuran, sehingga instrumen ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi tingkat perkembangan kemampuan motorik keseimbangan anak secara lebih rinci dan bertahap.

2. Permainan Papan Titian

Permainan papan titian adalah suatu kegiatan yang melibatkan aktivitas berjalan, melangkah, atau melintasi papan titian, baik dilakukan secara mandiri maupun dengan bimbingan, yang bertujuan untuk melatih kemampuan keseimbangan, koordinasi, dan kepercayaan diri anak.

Dalam penelitian ini, permainan papan titian dijadikan sebagai perlakuan (*treatment*) untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini.

Desain papan titian untuk anak usia dini harus disesuaikan dengan usia dan mempertimbangkan keseimbangan antara aspek edukatif dan keselamatan. Anak di bawah 24 bulan memerlukan papan titian dengan penopang tambahan dan pelapis lunak karena keseimbangannya belum berkembang optimal, sedangkan anak usia 4–6 tahun sudah dapat menggunakan lintasan yang lebih menantang tanpa bantuan orang dewasa untuk menstimulasi motorik kasar.

Secara ukuran, papan titian standar memiliki panjang 150–200 cm, lebar 10–15 cm, ketebalan 2–3 cm, dan ketinggian dari lantai 10–30 cm. Lebar yang sempit berfungsi melatih keseimbangan anak, sementara ketinggian yang dibatasi bertujuan meminimalkan risiko cedera saat anak terjatuh.

Dengan spesifikasi tersebut, papan titian dirancang agar tetap menantang bagi perkembangan motorik anak namun tetap aman digunakan, sehingga dapat berfungsi sebagai media pembelajaran keseimbangan yang efektif bagi anak usia dini.

3. Anak Usia 3–4 Tahun

Anak usia 3–4 tahun merupakan anak yang berada pada rentang usia tertentu dengan karakteristik perkembangan motorik kasar yang sedang berkembang pesat, yang menurut teori Gallahue tergolong ke dalam fase gerak dasar (*fundamental movement phase*) pada tahap awal menuju tahap dasar.