

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Hakikat Anak Usia Dini

a. Pengertian Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada rentang usia 0 sampai dengan 6 tahun. Rentang usia ini dikenal luas sebagai masa *golden age* atau periode emas, karena pada masa inilah pertumbuhan sel-sel otak dan seluruh aspek perkembangan anak berlangsung sangat pesat dan tidak akan terulang pada fase kehidupan berikutnya. (& Fadlillah, 2014)

Penelitian di bidang neurologi bahkan membuktikan bahwa hampir separuh dari kapasitas kecerdasan manusia terbentuk pada empat tahun pertama kehidupan (Adatul'aisy et al., 2023) Kajian lain menambahkan bahwa anak usia dini memiliki karakteristik unik berupa rasa ingin tahu yang tinggi, sifat egosentris, kekayaan imajinasi, dan masa belajar yang paling potensial dibandingkan tahap perkembangan lainnya (Helma & Suryana, 2022) Keunikan tersebut menuntut pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, salah satunya melalui kegiatan bermain yang menyenangkan dan bermakna.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa anak usia dini adalah individu yang berada pada rentang usia 0–6 tahun sebagaimana

diatur dalam UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003. Masa ini disebut sebagai *golden age* karena pertumbuhan otak dan berbagai aspek perkembangan anak terjadi sangat cepat dan bersifat tidak terulang, bahkan penelitian neurologi menunjukkan bahwa hampir 50% kapasitas kecerdasan manusia terbentuk pada empat tahun pertama kehidupannya. Selain pertumbuhan otak yang pesat, anak usia dini juga memiliki karakteristik khas seperti rasa ingin tahu tinggi, sifat egosentris, imajinasi yang kaya, serta potensi belajar yang sangat besar. Karena keunikan tersebut, pendidikan bagi anak usia dini perlu disesuaikan dengan tahap perkembangannya, terutama melalui kegiatan bermain yang menyenangkan dan bermakna sebagai media belajar yang efektif.

b. Karakteristik Anak Usia 3–4 Tahun

Anak usia 3–4 tahun berada pada fase perkembangan yang sangat dinamis, baik dari segi fisik, kognitif, bahasa, maupun sosial-emosional. Dari sisi bahasa, anak pada usia ini umumnya telah menguasai sekitar 250 hingga 500 kosakata, mampu menjawab pertanyaan sederhana, serta mulai gemar bercerita dan bertanya. Dari sisi sosial, anak mulai belajar berbagi, menunggu giliran, dan berinteraksi dengan teman sebaya meskipun sifat egosentrisnya masih cukup dominan.(Fitriyah et al., 2021).

Dari sisi fisik motorik, anak usia 3–4 tahun mengalami perkembangan pesat pada kemampuan gerak dasar seperti berjalan, berlari,

melompat, memanjat, dan menjaga keseimbangan tubuh, meskipun koordinasi gerakanya belum sepenuhnya matang. Menurut teori perkembangan motorik (Gallahue & Ozmun, *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*, 1994), anak pada rentang usia ini berada pada fase gerak dasar (*fundamental movement phase*), tepatnya pada tahap awal (*initial stage*) menuju tahap dasar (*elementary stage*), yaitu periode ketika anak mulai mengontrol pola gerak dasarnya secara lebih terarah walaupun masih memerlukan bimbingan dan latihan berulang agar gerakannya semakin matang dan efisien.

Berdasarkan uraian tersebut, bahwa anak usia 3–4 tahun mengalami perkembangan yang pesat dan dinamis di berbagai aspek. Dari segi bahasa, anak telah menguasai sekitar 250–500 kosakata, mampu menjawab pertanyaan sederhana, serta mulai senang bercerita dan bertanya. Dari segi sosial-emosional, anak mulai belajar berbagi dan menunggu giliran dalam berinteraksi dengan teman sebaya, meskipun sifat egosentrisnya masih cukup menonjol. Sementara itu, dari segi fisik motorik, anak berada pada fase gerak dasar (*fundamental movement phase*) menurut teori Gallahue & Ozmun, tepatnya pada peralihan dari tahap awal (*initial stage*) menuju tahap dasar (*elementary stage*), di mana kemampuan gerak seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, dan menjaga keseimbangan mulai berkembang meskipun koordinasinya belum sepenuhnya matang. Dengan demikian, pada usia ini anak memerlukan stimulasi, bimbingan, dan

latihan yang berulang agar perkembangan bahasa, sosial, dan motoriknya dapat berlangsung secara optimal dan semakin terarah.

2. Keseimbangan Tubuh

a. Pengertian Keseimbangan Tubuh

Keseimbangan tubuh adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan sistem saraf dan otot untuk mempertahankan posisi tubuh tetap stabil, baik pada saat tubuh diam maupun saat bergerak. Dalam kerangka teori Gallahue, keseimbangan tergolong ke dalam keterampilan stabilitas (*stability skills*) yang menjadi salah satu dari tiga pilar keterampilan gerak dasar, sekaligus menjadi unsur yang paling mendasar karena hampir seluruh aktivitas gerak tubuh memerlukan kontrol keseimbangan sebagai penopang utamanya (Gallahue & Ozmun, 2020).

Sengkey, (2023) dalam bukunya tentang perkembangan motorik menjelaskan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan, baik gerak statis maupun gerak dinamis, yang melibatkan kerja sama sistem visual, vestibular (keseimbangan pada telinga bagian dalam), dan *proprioseptif* (kepekaan otot dan sendi terhadap posisi tubuh).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan tubuh merupakan kemampuan mengendalikan sistem saraf dan otot untuk mempertahankan posisi tubuh tetap stabil, baik dalam keadaan diam

maupun bergerak, yang menurut Gallahue tergolong sebagai keterampilan stabilitas (*stability skills*) dan menjadi unsur paling mendasar dari keterampilan gerak dasar karena hampir seluruh aktivitas gerak tubuh memerlukan kontrol keseimbangan sebagai penopangnya. Kemampuan ini melibatkan kerja sama antara sistem *visual*, *vestibular*, dan *proprioseptif* dalam mempertahankan sikap tubuh yang tepat, baik pada gerak statis maupun dinamis.

b. Perkembangan Kemampuan Keseimbangan tubuh pada Anak Usia Dini

Menurut teori perkembangan motorik yang dikemukakan (Gallahue & Ozmun, *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*, 1994), perkembangan motorik manusia berlangsung secara bertahap dan berurutan melalui empat fase utama, 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. Setiap fase saling berkesinambungan; keberhasilan anak melewati satu fase akan menjadi landasan bagi penguasaan fase berikutnya, sehingga stimulasi pada usia dini khususnya usia 3–4 tahun yang berada

pada fase gerak dasar memiliki pengaruh jangka panjang terhadap kematangan motorik anak.

Menurut Gallahue dan Ozmun (1995), sebagaimana dikutip dalam Anggraini, 2022, hlm. 21–24) bahwa keterampilan gerak dasar (*fundamental movement skills*) ke dalam tiga kategori utama, yaitu: (1) keterampilan lokomotor (*locomotor skills*), yaitu kemampuan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat; (2) keterampilan manipulatif (*manipulative skills*), yaitu kemampuan mengontrol objek menggunakan tangan atau kaki seperti melempar, menangkap, dan menendang; dan (3) keterampilan stabilitas (*stability skills*), yaitu kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh baik dalam posisi diam maupun bergerak, misalnya berdiri dengan satu kaki, berjalan pada garis lurus, atau berjalan di atas media yang sempit.

Ketiga aspek tersebut saling berkaitan erat satu sama lain. Keterampilan stabilitas, termasuk keseimbangan tubuh, berperan sebagai fondasi yang mendasari keberhasilan anak menguasai keterampilan lokomotor dan manipulatif, karena hampir seluruh gerakan besar tubuh memerlukan kontrol keseimbangan sebagai penopangnya (Sengkey, 2023). Sejalan dengan pandangan ini, kajian terhadap kemampuan keseimbangan dan koordinasi pada anak menegaskan bahwa tanpa penguasaan keseimbangan dan koordinasi yang memadai, tubuh anak akan

lebih rentan mengalami jatuh serta kesulitan berkonsentrasi saat melakukan gerakan tubuh yang kompleks . Selain itu, pengembangan keterampilan ini sangat bergantung pada pemberian kesempatan yang konsisten, dorongan, dan arahan praktis agar anak mampu mengeksplorasi potensi gerakanya secara optimal (Fitri et al., 2022). Pemberian stimulus yang tepat melalui metode bermain ini tidak hanya mematangkan gerakan secara efisien, tetapi juga menjadi dasar bagi anak untuk menguasai keterampilan gerak yang lebih kompleks di masa depan . Oleh karena itu, penguasaan keterampilan motorik kasar yang matang tidak hanya didorong oleh kematangan otot dan syaraf, tetapi juga memerlukan unsur pendukung seperti kecepatan, kekuatan, kelenturan, dan ketangkasan. Lebih lanjut, kemampuan non-lokomotor mencakup gerakan yang dilakukan tanpa berpindah tempat, seperti menekuk, meregang, mendorong, menarik, serta memutar tubuh (Pradipta, 2017). Secara keseluruhan, integrasi antara keterampilan lokomotor, manipulatif, dan stabilitas ini membentuk dasar kompetensi fisik yang menunjang kesehatan anak secara menyeluruh melalui perbaikan sirkulasi darah dan pembentukan postur tubuh ideal(Sudarni & Harun, 2023). serta memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan fisiologis, kognitif, dan sosial-emosional anak secara berkesinambungan (Ulfah et al., 2021).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dasar anak usia dini terdiri atas tiga kategori utama yang saling

berkaitan, yaitu keterampilan lokomotor, manipulatif, dan stabilitas, di mana keterampilan stabilitas atau keseimbangan berperan sebagai fondasi yang mendasari keberhasilan anak dalam menguasai kedua keterampilan lainnya. Penguasaan keseimbangan dan koordinasi yang memadai sangat penting bagi anak, karena tanpa keseimbangan anak akan lebih rentan mengalami jatuh dan kesulitan berkonsentrasi saat melakukan gerakan tubuh yang kompleks. Pengembangan keterampilan motorik kasar ini tidak hanya dipengaruhi oleh kematangan otot dan saraf, tetapi juga bergantung pada unsur pendukung seperti kecepatan, kekuatan, kelenturan, dan ketangkasan, serta pemberian kesempatan, dorongan, dan arahan praktis secara konsisten melalui metode bermain. Dengan demikian, integrasi antara keterampilan lokomotor, manipulatif, dan stabilitas membentuk dasar kompetensi fisik yang tidak hanya menunjang kesehatan anak melalui perbaikan sirkulasi darah dan pembentukan postur tubuh yang ideal, tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan dan berkesinambungan terhadap perkembangan fisiologis, kognitif, serta sosial-emosional anak secara menyeluruh. tubuh yang tepat, baik pada gerak statis maupun dinamis.

c. Jenis-Jenis Keseimbangan (Statis dan Dinamis)

Secara umum, keseimbangan tubuh dibedakan menjadi dua jenis, yaitu keseimbangan statis (*static balance*) dan keseimbangan dinamis

(*dynamic balance*). Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tetap stabil pada saat tubuh dalam keadaan diam, misalnya berdiri dengan satu kaki tanpa terjatuh. Adapun keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tetap stabil pada saat tubuh sedang bergerak, misalnya berjalan pada media yang sempit atau meniti sebuah garis lurus.(Pristianto et al., 2023).

Kedua jenis keseimbangan tersebut sama-sama penting bagi anak usia dini karena saling melengkapi dalam mendukung berbagai aktivitas gerak sehari-hari. Hasil pengembangan instrumen pengukuran motorik kasar menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan statis dan dinamis pada anak dapat diukur secara valid dan reliabel melalui aktivitas bermain yang dirancang khusus, seperti permainan yang menuntut anak berjalan pada lintasan sempit atau menjaga posisi tubuh pada satu titik tumpu , yang menjadi salah satu dasar pertimbangan penggunaan papan titian sebagai media stimulasi keseimbangan dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa keseimbangan tubuh terdiri atas dua komponen utama, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis, yang masing-masing memiliki peran berbeda namun saling melengkapi dalam mendukung aktivitas motorik anak usia dini. Keseimbangan statis berkaitan dengan kemampuan mempertahankan stabilitas tubuh dalam kondisi diam, sedangkan keseimbangan dinamis berkaitan dengan kemampuan mempertahankan stabilitas tubuh saat

bergerak. Kedua kemampuan ini dapat diukur secara valid dan reliabel melalui aktivitas bermain yang dirancang secara khusus, sehingga penggunaan papan titian sebagai media stimulasi dipandang relevan untuk mengembangkan dan mengukur kemampuan keseimbangan pada anak usia dini.

d. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kemampuan Keseimbangan Tubuh

Perkembangan motorik anak usia dini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Secara umum, faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi faktor internal, seperti kondisi kesehatan, status gizi, dan kematangan sistem saraf-otot anak, serta faktor eksternal, seperti pola asuh orang tua, lingkungan belajar, ketersediaan sarana bermain, dan kualitas stimulasi yang diberikan oleh pendidik (Wiguna & Tridiyawati, 2022).

Bahwasanya asupan gizi yang baik, perhatian dan pola pengasuhan orang tua, serta lingkungan yang kondusif merupakan tiga faktor dominan yang menentukan optimal tidaknya perkembangan fisik motorik anak usia dini. Selain itu, variasi metode pembelajaran dan ketersediaan alat permainan edukatif (APE) yang sesuai dengan kebutuhan stimulasi motorik anak turut menjadi penentu penting, karena tanpa stimulus yang variatif dan menantang, potensi motorik anak termasuk kemampuan

keseimbangan tubuh tidak akan berkembang secara optimal sesuai dengan tahap usianya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik anak usia dini dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu kesehatan, status gizi, dan kematangan sistem saraf-otot, serta faktor eksternal, yaitu pola asuh orang tua, lingkungan belajar, dan kualitas stimulasi yang diberikan. Asupan gizi yang baik, pola pengasuhan orang tua, dan lingkungan yang kondusif merupakan faktor dominan yang menentukan optimalisasi perkembangan fisik motorik anak, sementara variasi metode pembelajaran dan ketersediaan alat permainan edukatif (APE) yang sesuai turut berperan penting dalam menstimulasi kemampuan motorik, termasuk keseimbangan tubuh, agar berkembang secara optimal sesuai tahap usia anak.

3. Bermain bagi Anak Usia Dini

a. Pengertian Bermain

Bermain adalah aktivitas yang dilakukan anak secara sukarela, menyenangkan, spontan, dan tanpa tekanan atau paksaan dari pihak manapun, yang menjadi sarana utama anak dalam belajar mengenal diri dan lingkungannya (Mayasari et al., 2022). Bagi anak usia dini, bermain bukan sekadar aktivitas mengisi waktu luang, melainkan merupakan hak dasar anak yang diakui secara internasional melalui Konvensi PBB tentang

Hak Anak, sekaligus menjadi kebutuhan esensial dalam mendukung tumbuh kembangnya secara menyeluruh.(N. K. Dewi et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan aktivitas alamiah yang dilakukan anak secara sukarela, menyenangkan, spontan, dan bebas dari tekanan, yang berfungsi sebagai sarana utama bagi anak untuk mengenal diri dan lingkungannya. Lebih dari sekadar aktivitas pengisi waktu luang, bermain juga merupakan hak dasar anak yang telah diakui secara internasional melalui Konvensi PBB tentang Hak Anak, sekaligus menjadi kebutuhan esensial yang tidak dapat dipisahkan dari upaya mendukung tumbuh kembang anak usia dini secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, kognitif, sosial, maupun emosional.

b. Manfaat dan Fungsi Bermain bagi Perkembangan Anak

Bermain memberikan manfaat yang luas terhadap berbagai aspek perkembangan anak secara holistik, meliputi aspek fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial, emosional, dan moral. Melalui aktivitas seperti berlari, melompat, dan memanjat, anak melatih koordinasi tubuh sekaligus kekuatan otot-otot besarnya, sedangkan interaksi dengan teman sebaya saat bermain melatih kemampuan bersosialisasi, berbagi, dan menyelesaikan konflik kecil secara mandiri.(Rohmah et al., 2023).

Dari perspektif perkembangan motorik, bermain berfungsi sebagai laboratorium alami bagi anak untuk menerapkan dan melatih keterampilan

gerak yang baru dipelajari dengan cara yang tepat dan berulang (Hidayatullah, 2008, dalam kajian teori Gallahue), sehingga kegiatan bermain yang dirancang secara terarah dapat menjadi media efektif untuk menstimulasi aspek motorik kasar anak, termasuk kemampuan keseimbangan tubuh, tanpa membuat anak merasa terbebani atau tertekan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bermain memiliki kontribusi yang luas terhadap perkembangan anak secara holistik, mencakup aspek fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial, emosional, dan moral. Melalui aktivitas fisik seperti berlari, melompat, dan memanjat, anak mengembangkan koordinasi tubuh serta kekuatan otot besar, sementara interaksi sosial yang terjadi selama bermain turut melatih kemampuan bersosialisasi, berbagi, dan menyelesaikan konflik secara mandiri. Secara khusus dari perspektif perkembangan motorik, bermain berperan sebagai wahana alami bagi anak untuk menerapkan dan mengasah keterampilan gerak yang telah dipelajari secara berulang dan tepat, sebagaimana dikemukakan dalam kajian teori Gallahue. Dengan demikian, kegiatan bermain yang dirancang secara terarah dapat dijadikan media yang efektif dalam menstimulasi aspek motorik kasar, termasuk kemampuan keseimbangan tubuh anak, tanpa menimbulkan tekanan atau beban psikologis bagi anak.

4. Papan Titian sebagai Media Pembelajaran

a. Pengertian dan Bentuk Papan Titian

Papan titian sebagai salah satu alat permainan edukatif memiliki bentuk yang bervariasi, disesuaikan dengan tujuan pembelajaran dan tahap perkembangan anak. Bentuk paling sederhana adalah lintasan lurus, yang biasanya digunakan sebagai tahap awal bagi anak yang baru belajar mengontrol keseimbangan tubuhnya. Seiring dengan meningkatnya kemampuan anak, bentuk papan titian dapat dikembangkan menjadi lintasan dengan belokan atau sudut yang menuntut anak mengubah arah gerak tanpa kehilangan keseimbangan, maupun lintasan bertingkat dengan ketinggian penyangga yang berbeda-beda untuk menambah tantangan (Mukhlisa & Kurnia, 2021). Papan titian modern umumnya dirancang secara modular, yaitu terdiri atas beberapa segmen papan pendek yang dapat disambung serta dilengkapi papan sudut (*corner board*), sehingga guru maupun pendidik dapat mengatur ulang bentuk lintasan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

Bentuk papan titian juga perlu disesuaikan dengan tingkat usia anak yang menggunakannya. Merujuk pada standar spesifikasi alat permainan edukatif luar ruang PAUD, anak yang berusia di bawah 24 bulan memerlukan papan titian dengan penopang tambahan serta pelapis dari bahan lunak (*soft material*) demi menjaga keamanan, mengingat kemampuan keseimbangan anak pada usia tersebut belum berkembang

secara optimal. Sebaliknya, anak yang berada pada rentang usia 4 hingga 6 tahun sudah dapat menggunakan papan titian tanpa bantuan orang dewasa, dengan bentuk lintasan yang boleh dirancang lebih menantang guna menstimulasi perkembangan motorik kasarnya secara maksimal.

Dari segi ukuran, papan titian umumnya memiliki panjang berkisar antara 150 cm hingga 200 cm, dengan lebar sekitar 10 cm hingga 15 cm, serta ketebalan papan sekitar 2 cm hingga 3 cm. Ukuran lebar papan yang relatif sempit inilah yang menjadikan permainan papan titian efektif untuk melatih keseimbangan anak, karena anak dituntut untuk menjaga kestabilan tubuhnya selama berjalan di atas lintasan yang terbatas. Adapun ketinggian permukaan papan dari lantai umumnya dibuat tidak terlalu tinggi, yaitu berkisar antara 10 cm hingga 30 cm, dengan tujuan agar anak tetap merasa aman ketika bermain sekaligus mengurangi risiko cedera apabila sewaktu-waktu anak kehilangan keseimbangan dan terjatuh dari papan.

Spesifikasi ukuran tersebut menunjukkan bahwa dalam perancangan papan titian, terdapat keseimbangan antara aspek edukatif dan aspek keselamatan anak. Lebar papan yang cukup sempit dirancang untuk memberikan tantangan bagi perkembangan motorik kasar anak, sementara ketinggian papan yang dibatasi maksimal 30 cm dari permukaan lantai berfungsi sebagai bentuk antisipasi terhadap risiko kecelakaan saat anak melakukan aktivitas berjalan di atasnya. Dengan demikian, papan titian

yang dirancang sesuai standar ukuran tersebut dapat menjadi media pembelajaran yang efektif sekaligus aman digunakan oleh anak usia dini dalam kegiatan bermain sambil belajar di lingkungan sekolah.



Gambar 2. 1 Bentuk Papan Titian

b. Manfaat Bermain Papan Titian terhadap Keseimbangan Tubuh

Papan titian merupakan salah satu alat permainan edukatif yang sering dijumpai di taman kanak-kanak maupun area bermain anak. Bentuknya berupa papan sempit dan memanjang yang diletakkan sedikit di atas permukaan tanah, sehingga anak harus berjalan di atasnya dengan penuh kehati-hatian. Meski terlihat sederhana, permainan ini menyimpan banyak manfaat penting bagi perkembangan fisik anak, terutama dalam hal keseimbangan tubuh.

Saat berjalan di atas papan titian, anak dituntut untuk menjaga posisi tubuhnya agar tetap stabil dan tidak terjatuh. Proses ini secara alami melatih sistem *vestibular*, yaitu sistem yang berperan dalam mengatur keseimbangan dan orientasi tubuh di ruang. Setiap langkah yang diambil

anak di atas papan sempit tersebut mengaktifkan koordinasi antara mata, telinga bagian dalam, otot, dan sendi, sehingga kemampuan keseimbangannya semakin terasah dari waktu ke waktu.

Selain melatih keseimbangan, bermain papan titian juga memperkuat otot-otot kaki, pinggul, dan inti karena anak harus terus-menerus menyesuaikan postur agar tidak kehilangan keseimbangan. Kegiatan ini turut mengembangkan koordinasi motorik kasar, yaitu kemampuan menggerakkan tubuh secara terarah dan terkontrol, yang menjadi dasar penting bagi berbagai aktivitas fisik lainnya seperti berlari, melompat, atau berolahraga.

Di sisi lain, permainan ini juga memberikan manfaat psikologis. Ketika anak berhasil melewati papan titian tanpa terjatuh, muncul rasa percaya diri dan kebanggaan atas kemampuannya sendiri. Tantangan kecil yang dihadapi selama bermain juga melatih keberanian, konsentrasi, dan kesabaran, karena anak perlu fokus penuh agar dapat menyelesaikan tantangan tersebut dengan baik.

Secara keseluruhan, bermain papan titian bukan sekadar aktivitas fisik biasa, melainkan sarana stimulasi menyeluruh yang mendukung perkembangan motorik, keseimbangan tubuh, serta kepercayaan diri anak secara bersamaan. Oleh karena itu, permainan ini sangat baik diterapkan secara rutin sebagai bagian dari kegiatan bermain sekaligus belajar bagi anak usia dini.

Media ini juga terbukti bersifat adaptif dan dapat diterapkan pada anak dengan berbagai karakteristik, termasuk anak berkebutuhan khusus, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian mengenai pengaruh metode bermain papan titian terhadap kemampuan motorik kasar anak disabilitas autisme (Nabilah & Widajati, 2024). Temuan ini memperkuat keyakinan bahwa papan titian merupakan media yang sesuai untuk diterapkan dalam upaya meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia 3-4 tahun melalui permainan papan titian di KB Tunas Harapan Waruktengah Kec. Pangkur Kab. Ngawi.

c. Langkah-Langkah/Cara Bermain Papan Titian

Pelaksanaan kegiatan bermain papan titian secara umum dapat dilakukan melalui langkah-langkah berikut: (1) guru menyiapkan papan titian pada area bermain yang aman dan diawasi; (2) guru memberikan contoh cara berjalan di atas papan titian dengan posisi tangan direntangkan untuk membantu keseimbangan; (3) anak dipersilakan mencoba berjalan di atas papan titian secara bergiliran dengan pendampingan guru; (4) tingkat kesulitan papan titian ditingkatkan secara bertahap, misalnya dengan memperkecil lebar papan atau menambah sedikit ketinggian, sesuai dengan perkembangan kemampuan anak; dan (5) guru memberikan apresiasi dan penguatan positif atas setiap usaha yang ditunjukkan anak, sehingga anak semakin percaya diri dan termotivasi untuk terus berlatih.

B. Kerangka Berpikir

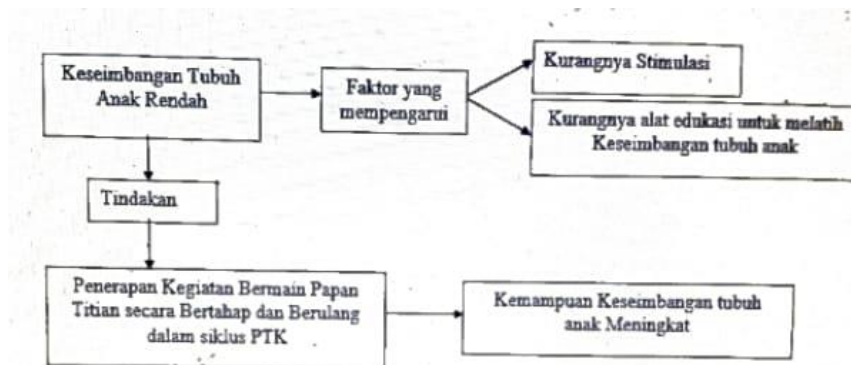
Kemampuan keseimbangan tubuh merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan motorik kasar anak usia dini yang menjadi dasar bagi penguasaan berbagai keterampilan gerak lainnya. Berdasarkan hasil observasi awal, kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 3–4 tahun di KB Tunas Harapan Waruktengah masih tergolong rendah, yang ditandai dengan anak mudah terjatuh, ragu-ragu saat bergerak, dan kurang percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik yang menantang.

Merujuk pada teori perkembangan motorik (Gallahue & Ozmun, *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*, 1994), anak usia 3–4 tahun berada pada fase gerak dasar (*fundamental movement phase*) yang merupakan periode sensitif (*window of opportunity*) bagi penguasaan keterampilan stabilitas, termasuk keseimbangan tubuh. Oleh karena itu, diperlukan suatu tindakan berupa kegiatan bermain yang dirancang secara khusus untuk menstimulasi keseimbangan tubuh anak pada periode kritis ini, salah satunya melalui kegiatan bermain papan titian yang telah terbukti efektif berdasarkan berbagai penelitian relevan sebelumnya.

Melalui kegiatan bermain papan titian yang dilaksanakan secara bertahap, konsisten, dan menyenangkan, anak dilatih untuk mengontrol pusat gravitasi tubuh, mengoordinasikan gerak, serta membangun keberanian dan kepercayaan diri. Dengan demikian, diharapkan terjadi peningkatan yang signifikan pada kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 3–4 tahun di KB Tunas Harapan

Waruktengah Kec. Pangkur Kab. Ngawi setelah diberikan tindakan berupa kegiatan bermain papan titian.

Alur kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut: kondisi awal anak yang memiliki kemampuan keseimbangan tubuh rendah (anak mudah jatuh, ragu-ragu, dan kurang percaya diri saat bergerak) mendorong peneliti memberikan tindakan berupa kegiatan bermain papan titian yang dilaksanakan secara bertahap dalam siklus penelitian tindakan kelas, sehingga menghasilkan kondisi akhir berupa peningkatan kemampuan keseimbangan tubuh anak, baik keseimbangan statis maupun dinamis, disertai tumbuhnya rasa percaya diri anak dalam melakukan aktivitas fisik



Gambar 2. 2 Bagan Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini menggambarkan alur logis penelitian yang dimulai dari kondisi awal, di mana kemampuan motorik kasar anak usia dini masih belum berkembang secara optimal, khususnya dalam aspek keseimbangan tubuh. Kondisi ini menjadi dasar permasalahan yang mendorong perlunya suatu tindakan atau intervensi pembelajaran, yaitu penerapan

permainan papan titian sebagai media pembelajaran untuk melatih dan menstimulasi motorik kasar anak.

Melalui penerapan permainan papan titian secara terencana dan bertahap, anak diberikan kesempatan untuk berlatih menjaga keseimbangan tubuh, mengoordinasikan gerak kaki, tangan, dan tubuh, serta membangun keberanian dan kepercayaan diri dalam beraktivitas fisik. Proses ini pada akhirnya diharapkan menghasilkan kondisi akhir, yaitu meningkatnya kemampuan motorik kasar anak usia dini secara lebih optimal dibandingkan sebelum diberikan tindakan.

Dengan demikian, kerangka berpikir ini menegaskan adanya hubungan sebab-akibat antara penerapan permainan papan titian dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia dini, sekaligus menjadi landasan berpikir yang mengarahkan pada rumusan hipotesis tindakan dalam penelitian ini, yaitu bahwa permainan papan titian dapat digunakan sebagai upaya efektif untuk mengembangkan motorik kasar anak usia dini.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis tindakan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 3-4 tahun dapat meningkat melalui permainan papan titian di KB Tunas Harapan Kec. Pangku Kab. Ngawi.”