

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Kemampuan Keseimbangan Tubuh Anak

a. Pengertian Keseimbangan Tubuh Anak .

Kemampuan keseimbangan tubuh anak merupakan salah satu komponen penting dalam perkembangan mototrik kasar anak usia dini . Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk menjaga *body mass center (BMC)* dan *center of gravity (COG)* terhadap *based of support (BOS)* atau perubahan bidang tumpu selama tegak dan melakukan aktifitas. Keseimbangan dibagi menjadi 2 jenis, yaitu statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisi dimana *center of gravity (COG)* dalam keadaan diam, tidak bergerak. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dimana *center of gravity (COG)* selalu berubah dan bergerak. (Muja-hidin & Rachman, 2022) . Pendapat lain mengatakan bahwa keseimbangan tubuh adalah usaha anak untuk belajar menyeimbangkan tubuhnya dan menahan agar tidak jatuh ketika seorang anak dalam posisi badan berdiri tegak (Mangkuwibawa, dkk, 2022)

Pada fase anak usia dini terutama umur 4-5 tahun perkembangan kemampuan keseimbangan tubuh ini akan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Anak akan mulai menyempurnakan kemampuan keseimbangan tubuhnya dengan mengontrol kemampuan tubuhnya baik secara statis

maupun dinamis . Perkembangan kemampuan keseimbangan yang baik akan meningkatkan kemandirian anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta berpartisipasi aktif dalam permainan fisik.

Kemampuan keseimbangan tubuh anak merupakan bagian dari aspek kemampuan motorik kasar. Kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi gerakan otot-otot besar sebagian besar tubuh anak usia dini (Sujiono ;2014). Menurut Gallahue (1989: 45-46) gerakan kematangan fisik ini mencakup sebagai berikut :

- 1.) Kemampuan lokomotor adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain meliputi berjalan, berlari, melompat dan meluncur. Keterampilan
- 2.) Keterampilan nonlomotor adalah keterampilan yang digunakan untuk bergerak di tempat. Misalnya seperti membungkuk, meregangkan, mendorong, menarik, berjalan di tempat, melompat di tempat, berdiri dengan satu kaki dan menendang secara bergantian.
- 3.) Kemampuan manipulatif adalah keterampilan yang berkembang ketika anak-anak lebih banyak menggunakan anggota tubuh mereka dan menguasai berbagai objek. Antara lain seperti melempar, memukul, menendang, menangkap benda, memutar tali, memantulkan atau menggiring bola

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan

pusat gravitasi tubuh agar tidak jatuh baik secara statis maupun dinamis yang dapat meningkatkan kemandirian anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

b. Pentingnya Keseimbangan Tubuh Anak.

Tumbuh kembang anak perlu diperhatikan sejak usia dini termasuk diperhatikan secara optimal baik fisik, mental, maupun sosial. *World Health Organization* (WHO) memberikan pernyataan bahwa gangguan kesehatan pada anak paling banyak dialami adalah gangguan pada *musculoskeletal* (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Sistem ini memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan tubuh, Hal ini dikarenakan keseimbangan merupakan komponen utama dalam menjaga dan mempertahankan posisi tubuh (Yuliana at all., 2014). Inilah yang menjadi potensi besar bangsa Indonesia apabila kondisi tumbuh kembang anak tidak diperhatikan dengan baik (Kemenkes, 2014).

Di usia prasekolah (4-5 Tahun) perkembangan kemampuan keseimbangan tubuh ini sangat penting dimana anak berada pada fase sangat aktif berpetualang dan mengeksplorasi lingkungan terutama hal-hak baru yang baru di lihat atau ditemui. Keseimbangan tubuh yang optimal ini sangat krusial untuk di kembangkan secara baik karena :

1. Mendukung perkembangan fisik-motorik . Merupakan prasyarat untuk mengembangkan ketrampilan motorik kasar yang lebih kompleks. Jika keseimbangan ini tidak berkembang dengan baik maka anak akan

kesulitan untuk berlari, melompat , dan memanjat dengan aman

2. Meningkatkan rasa percaya diri . Anak yang mempunyai kemampuan yang baik akan cenderung lebih percaya diri dalam berpartisipasi kegiatan fisik dengan teman sebayanya.
3. Mencegah resiko cedera. Keseimbangan yang baik akan menurunkan resiko terjadinya cedera karena jatuh saat beraktivitas.
4. Mendukung kesiapan belajar. Kemampuan motoric kasar yang baik akan menjadi fondasi utama dalam perkembangan aspek lainnya terutama yang berkaitan dengan kemampuan kognitif (Wahyuningsih.2023)

Maka dapat disimpulkan bahwa pentingnya keseimbangan tubuh anak usia dini ini untuk dikembangkan karena merupakan komponen utama dalam menjaga dan mempertahankan posisi tubuh. Serta keseimbangan yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri untuk mendukung kemampuan lain seperti kemampuan kognitif.

c. Indikator Kemampuan Keseimbangan Tubuh Anak usia 4-5 Tahun.

Menurut Soekamti (2007:94) keseimbangan tubuh itu dua macam yaitu keseimbangan statik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh untuk tidak bergoyang-goyang atau roboh. Keseimbangan dinamik adalah kemampuan mempertahankan tubuh agar tidak terjatuh pada saat melakukan gerakan berpindah posisi . Artinya keseimbangan statis adalah keseimbangan tubuh dalam posisi diam, sedangkan keseimbangan dinamik adalah keseim-

bangun tubuh dalam posisi bergerak (Ashandi, D. A 2022). Stimulasi terbaik untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia 4-5 tahun dilakukan melalui permainan fisik yang menyenangkan (*fun games*). Stimulasi ini berfokus pada aktivitas motorik kasar seperti melompat, berjalan di garis lurus, bermain engklek, bermain simpai (hula hoop), dan berjalan menggunakan satu kaki (Fitri & Imansari, 2021). Berdasarkan Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STTPA) usia 4-5 Tahun sesuai dengan Permendikbud No. 137 Tahun 2014 dan didukung oleh teori perkembangan motorik, maka indikator keseimbangan tubuh pada usia 4-5 Tahun sebagai berikut :

1. Keseimbangan Statis .
 - a.) Anak mampu berdiri dengan 1 kaki selama 3- 5 detik tanpa terjatuh.
 - b.) Anak mampu berdiri dengan 2 kaki rapat sambil menutup mata sejenak.
2. Keseimbangan Dinamis.
 - a.) Anak mampu berjalan diatas garis lurus tanpa keluar dari jalur
 - b.) Anak mampu berjalan diatas papan titian dengan tangan di rentangkan.
 - c.) Anak mampu melompat dengan satu kaki atau dua kaki dan berhasil mendarat dengan seimbang.
 - d.) Anak mampu berjalan jinjit dalam jarak tertentu.

Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan beberapa indikator kemampuan keseimbangan itu dapat dibagi menjadi keseimbangan statis dan dinamis. Dalam penelitian ini akan di gunakan beberapa indikator yang

hanya merujuk pada metode permainan tradisional engklek saja. Contohnya kemampuan melompat dengan satu atau dua kaki dan dapat mendarat dengan stabil, mampu berdiri dengan satu kaki tanpa terjatuh dalam 3-5 detik, dan mampu berjalan jinjit dalam jarak tertentu.

2. Permainan Tradisional

a. Pengertian Permainan Tradisional

Keberagaman budaya dan permainan di Indonesia sangat beragam. Permainan tradisional merupakan sebuah permainan yang tidak dapat dipisahkan dari kultur budaya yang ada di masyarakat Indonesia, namun mengandung unsur yang sama dengan konsep bermain pada anak usia dini. Menurut Huck Helper dan Hilman permainan tradisional merupakan sesuatu permainan yang disebarkan secara turun temurun dari generasi ke generasi dan tidak jelas siapa yang menemukannya (Ardini, P. P., & Lestarinigrum, A.2018) Permainan tradisional umumnya menggunakan alat-alat atau bahan yang sederhana mudah ditemukan di alam sekitar. Permainan tradisional merupakan permainan yang tidak hanya dimanfaatkan sebagai hiburan tetapi juga dapat sebagai sarana internalisasi dan sosialisasi. Pendapat lain mengemukakan bahwa permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu yang sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat serta di ajarkan secara turun temurun atau generasi ke generasi..

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional merupakan suatu permainan yang diwariskan secara turunt-emurun dengan nilai nilai budaya dan tumbuh berkembang di daerah tertentu.

b. Urgensi Permainan Tradisional

Diera saat ini yaitu dengan berkembangnya zaman dengan penggunaan media digitalisasi , urgensi permainan tradisional sangat tinggi . Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia dini seringkali menyebabkan kurangnya gerak fisik yang memicu keterlambatan motoric kasar anak (Baan.et.al.2020). Permainan tradisional hadir sebagai solusi yang holistic , selain murah dan mudah tetapi juga dapat membuat aktifitas fisik seperti berlari, melompat dan bersosialisasi dengan teman bermain. Perkembangan zaman atau kemajuan IPTEK bermain tidak lagi menjadi aktivitas fisik yang mendukung tumbuh kembang anak. Kegiatan bermain pada anak semakin mengalami perubahan, yang semula anak bermain permainan tradisional berubah menjadi memainkan permainan modern yang memanfaatkan kemajuan teknologi seperti *game online* atau permainan pada *gadget* .

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional semakin tenggelam atau punah karena perkembangan zaman di era digitalisasi sehingga lebih memanfaatkan teknologi gadget.

c. Nilai Edukatif Permainan Tradisional

Permainan tradisional memiliki banyak manfaat yang holistik bagi perkembangan anak usia dini, antara lain:

1. Aspek Fisik-Motorik: Banyak permainan tradisional yang mengharuskan anak berlari, melompat, menyeimbangkan badan, dan melempar, yang secara langsung menstimulasi motorik kasar dan halus.
2. Aspek Kognitif: Anak belajar memecahkan masalah, mengatur strategi, dan memahami aturan main.
3. Aspek Sosial-Emosional: Permainan ini umumnya dilakukan secara berkelompok, sehingga mengajarkan anak untuk berbagi, menunggu giliran, bekerja sama, dan mengelola emosi saat menang atau kalah.
4. Aspek Pelestarian Budaya: Mengenalkan anak pada warisan budaya bangsa sejak dini (Winarsih,B,D.2026).

Maka dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional mempunyai banyak manfaat untuk mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak usia dini. Dengan berbagai jenis permainan yang sesuai dengan aspek apa saja yang ingin dikembangkan secara optimal.

3. Permainan Tradisional Engklek

a. Pengertian Permainan Engklek.

Salah satu permainan tradisional yang akan digunakan dalam penelitian untuk meningkatkan motorik kasar utamanya kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 4-5 tahun yaitu permainan tradisional engklek .

Permainan Tradisional Engklek (dalam Bahasa Jawa) merupakan permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang datar yang digambar di atas tanah , dengan membuat gambar kotak-kotak kemudian melompat dengan 1 kaki dari kotak 1 ke kotak berikutnya. Cara mainnya dapat dilakukan 2 – 5 anak dan harus dilakukan di halaman. Sebelum mulai harus menggambar kotak-kotak bidangnya terlebih dahulu dengan beberapa pilihan gambar yang bisa di pakai. Seperti menggambar 5 segi empat vertikal kemudian disebelah kanan dan kiri di beri lagi sebuah segi empat (Apriani , 2016).

Menurut Butsi (2015) permainan engklek merupakan permainan tradisional dengan nama asli “Zondag Mandag” yang berasal dari bahasa Belanda. Permainan engklek juga dikenal sebagai tapak gunung, merupakan permainan tradisional yang populer dikalangan masyarakat pedesaan Indonesia (Febriyanti, Prasetya & Irawan, 2018).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan engklek merupakan permainan yang memiliki nilai budaya, melatih motorik kasar, serta memiliki perbedaan nama di setiap daerah.

b. Sejarah Permainan Engklek

Sebuah teori pertama kali mengatakan permainan engklek di perkenalkan pertama kali pada zaman Belanda menjajah Indonesia . Dalam bahasa Belanda permainan engklek ini disebut permainan Zondaag Mandaag yang kemudian di adopsi oleh masyarakat setempat dengan

sebutan Sunda Manda. Permainan ini sering dimainkan oleh anak-anak Belanda yang kemudian tetap bertahan di Indonesia sampai saat ini. Permainan ini dikenal di seluruh pelosok negeri dengan sebutan yang bermacam-macam. Ada pendapat lain yang mengatakan bahwa permainan tradisional ini sama dengan permainan dari Britania Raya yang dikenal dengan nama *Hopscotch* yang sudah ada sejak zaman kekaisaran Romawi Kuno (Supriyatin dkk., 2022).

Permainan tradisional engklek atau zondag-mandag ini dapat ditemukan di berbagai wilayah Indonesia baik Sumatra, Jawa, Bali, Kalimantan, Sulawesi dan di daerah bagian timur seperti Ambon, Pulau Timor dan Papua dengan nama yang berbeda-beda tentunya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan sejarah permainan tradisional engklek berkembang sejak jaman Belanda bahkan ada sejak zaman kekaisaran Romawi Kuno serta tersebar luas di seluruh wilayah Indonesia dengan berbagai sebutan atau nama yang berbeda-beda.

c. Manfaat Permainan Engklek

Permainan engklek secara langsung menstimulasi indikator capaian motorik kasar. Gerakan melompat satu kaki melatih keseimbangan dinamis dan kekuatan otot tungkai bawah. Gerakan membungkuk untuk mengambil *gacuk* saat berdiri dengan satu kaki melatih koordinasi postur dan kelenturan. Sementara itu, melempar *gacuk* ke dalam kotak menstimu-

lasi koordinasi mata dan tangan serta kemampuan memperkirakan jarak (Anggita & Hasanudin, 2025).

Menurut Supriatin (2022) permainan engklek selain permainan yang menyenangkan juga memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Membiasakan anak untuk berperilaku jujur dalam mentaati peraturan.
2. Melatih anak untuk bersosialisasi dengan teman bermainnya.
3. Membentuk kecerdasan logika.
4. Melatih kemampuan Fisik yang kuat .

Berdasarkan penjelasan dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan engklek mempunyai berbagai manfaat untuk meningkatkan kemampuan fisik motoric juga sosial emosional anak.

d. Aspek Perkembangan dalam Permainan Engklek

Permainan Engklek juga dapat memberikan manfaat untuk perkembangan anak . Selain menyenangkan dan menantang ada beberapa aspek perkembangan anak yang dapat dikembangkan dari permainan ini yaitu :

1. Kognitif . Anak belajar menganalisis berapa jumlah kotak yang dilewati dan berapa teman yang ikut dalam permainan ini.
2. Bahasa. Anak berdiskusi tentang strategi yang akan dilakukan dalam permainan ini saat menunggu giliran.

3. Sosial Emosional. Anak belajar antri menunggu giliran dan mentaati peraturan yang ditentukan.
4. Perkembangan Fisik . melatih kemampuan kekuatan dan kelenturan otot-otot kaki agar anak tidak kaku dalam melakukan kegiatan sehari - hari, dan menjaga keseimbangan tubuh (Supriyatin dkk., 2022)

Dari berbagai aspek yang dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa permainan engklek kaya akan manfaat dalam berbagai aspek perkembangan anak. Tidak hanya sebagai media untuk mengembangkan aspek kemampuan motorik kasar saja.

e. Bahan dan cara bermain Permainan Engklek

Permainan tradisional engklek ini merupakan permainan sederhana yang hanya menggunakan bahan-bahan yang ada di lingkungan sekitar seperti arang/kapur , pecahan genting (untuk gaco) dan lahan halaman baik lahan berpasir maupun sudah beton. Cara bermainnya juga mudah namun juga menantang . Permainan engklek dapat dimainkan bersama-sama bisa 2 – 5 anak . Sebelum dimulai anak yang bermain terlebih dahulu melakukan suit atau hompimpah untuk menentukan siapa urutan pertama hingga terakhir yang bermain. Kemudian gaco dari pecahan genteng tadi di lempar ke kotak pertama . Lalu pemain mulai melompat dengan 1 kaki dari satu kotak ke kotak yang lain secara berurutan kecuali kotak tempat gaco dilemparkan. Selanjutnya pemain setelah mencapai puncak kembali berbalik dengan tetap melompat dengan satu kaki lalu mengambil gaco

yang dilempar dan melompat sampai finish . Permainan selanjutnya gaco harus dilempar ke kotak selanjutnya dan seterusnya sampai selesai. Jika sudah menyelesaikan semua kotak, maka gaco akan dilempar ke kotak dan di ambil dengan badan membelakangi gambar kotak yang digunakan. Jika berhasil mengambilnya artinya pemain sudah selesai dan pemain berhak memberi tanda silang pada kotak yang di ambil gaco nya dengan miliknya sebagai sawah yang tidak boleh di injak oleh teman bermain lainnya .(Supriyatin,2022).

Menurut (Nailufar et al., 2023) Tata cara permainan ini sangat sederhana. Berikut ini merupakan tata cara permainan tradisional engklek :

1. Sebelum mulai bermain, pemain melemparkan gacuk atau kwereng miliknya kedalam kotak. Gacuk tidak boleh dilempar hingga melebihi garis kotak yang ada. Jika pemain melempar gacuk melebihi garis kotak, ia dianggap gugur dan permainan diganti pemain selanjutnya.
2. Pemain melompat-lompat dari satu kotak ke kotak lainnya menggunakan sstu kaki. Dan tidak boleh bergantian. Namun, ketika sampai di dua kotak samping, kedua kaki haeus menginjak tanah.
3. Kotak yang terdapat gacuk tidak boleh diinjak oleh setiap pemain. Jadi, para pemain harus melompat ke petak berikutnya dan mengelilingi petak-petak yang ada. Saat melompat, pemain tidak boleh menginjak garis atau keluar kotak. Jika melakukan hal tersebut, ia dinyatakan gugur dan permainan dilanjutkan oleh pemain selanjutnya.
4. Pemain yang telah menyelesaikan satu putaran, lalu melemparkan gacuk dengan cara membelakangi bidang permainan. Jika

gacukjatuh tepat pada salah satu petak, petak tersebut menjadi milik (sawah) pemain itu. Pemilik sawah boleh menginjak petak tersebut dengan dua kaki. Sementara itu, pemainpemain lain tidak boleh menginjak petak tersebut selama permainan . Pemenang dari permainan ini adalah pemain yang memiliki sawah paling banyak (Waldo dkk., 2025).



Gambar 2.1 Contoh Bidang Permainan Engklek.

B. Kerangka Berfikir

Aspek perkembangan anak usia dini perlu dikembangkan secara holistik terutama pada aspek motorik baik motorik. Perkembangan motorik kasar anak terutama pada keseimbangan tubuh anak ini sangat penting . Hal ini akan berpengaruh pada kegiatan sehari-hari anak . Pada hasil observasi awal di TK Dharma Wanita Paras ditemukan bahwa banyak anak kemampuan keseimbangan tubuhnya belum berkembang secara optimal. Banyak anak belum mampu berdiri dengan 1 kaki secara seimbang, masih ragu-ragu dalam melompat serta belum terarah dalam melemparkan suatu bola atau benda . Rendahnya capaian perkembangan ini

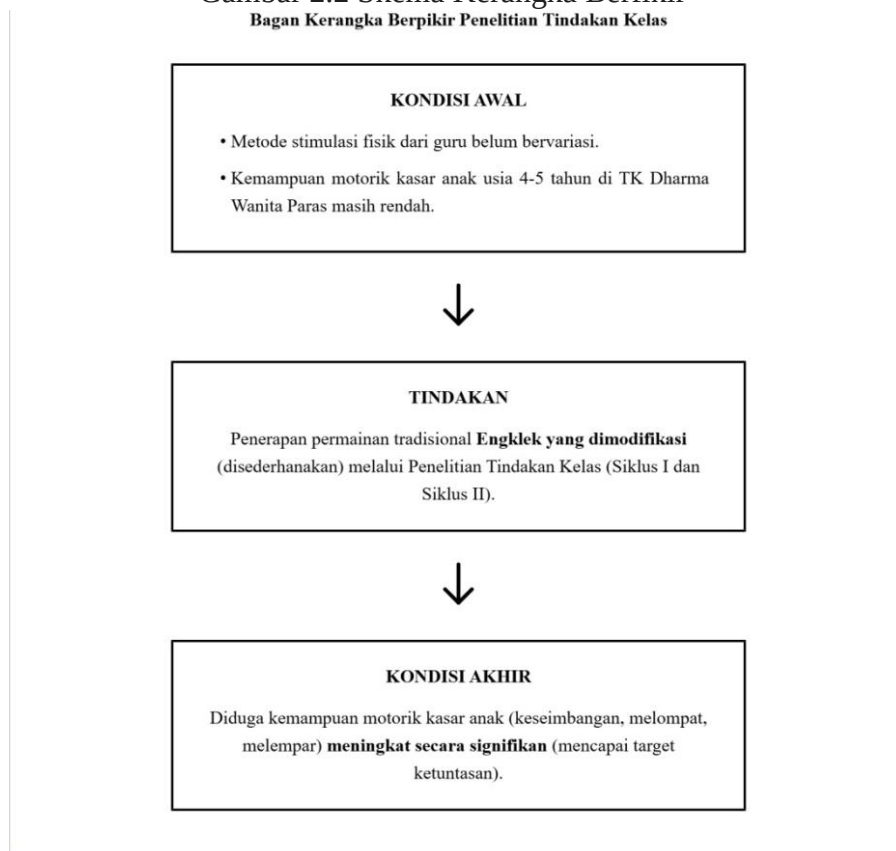
disebabkan oleh metode pembelajaran yang masih monoton , sarpras yang belum memadai , serta kegiatan pembelajaran yang di dominasi kegiatan di dalam kelas.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menerapkan tindakan dengan metode permainan tradisional engklek . Permainan ini di pilih karena pada pembelajaran di TK Dharma Wanita Paras belum pernah menggunakan metode pembelajaran ini. Serta permainan ini menyenangkan , menantang untuk merangsang koordinasi gerak otot-otot besar tubuh anak.

Proses penerapan tindakan ini akan dilakukan melalui beberapa siklus . Pada setiap siklus guru akan memotivasi dan mengevaluasi gerakan tubuh anak dalam menjaga kesseimbangan tubuhnya. Melalui pembiasaan yang menyenangkan ini , kekuatan otot kaki , keseimbangan tubuh dan ketepatan melempar anak akan terus dilatih . Dari yang awalnya kemampuan anak masih rendah kemudian diterapkan metode permainan tradisional engklek ini maka diduga kemampuan motoric kasar keseimbangan tubuh anak akan meningkat signifikan mencapai target kurang lebih 80 %.

Secara skematis kerangka berpikir penelitian ini dapatdigambarkan sebagai berikut :

Gambar 2.2 Skema Kerangka Berfikir
Bagan Kerangka Berpikir Penelitian Tindakan Kelas



C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka diatas , maka hipotesis dalam tindakan penelitian ini adalah “ *Melalui permainan tradisional kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 4-5 tahun di TK Dharma Wanita Paras ada peningkatan secara signifikan* “.