BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak usia dini merupakan individu unik yang berada dalam rentang usia emas (*golden age*), sebuah fase krusial dalam siklus kehidupan manusia di mana seluruh aspek perkembangan mengalami akselerasi yang sangat pesat. Pada masa ini, sistem saraf pusat, fungsi otak, dan struktur muskuloskeletal anak sedang berada dalam kondisi yang sangat plastis, adaptif, dan responsif terhadap berbagai stimulasi lingkungan. Kesalahan atau kelalaian dalam memberikan stimulasi pada fase ini dapat berdampak pada tidak optimalnya potensi anak di masa depan. Oleh karena itu, pemenuhan hak anak untuk mendapatkan stimulasi yang menyeluruh dan seimbang mencakup aspek kognitif, bahasa, sosial-emosional, nilai agama dan moral, seni, serta fisik-motorik menjadi sebuah keniscayaan yang harus dipenuhi oleh para pendidik maupun orang tua (Shonkoff, J.P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000); Pundir, A. (2019).

Dalam ranah perkembangan anak usia dini, aspek fisik-motorik merupakan fondasi awal yang menopang aspek-aspek perkembangan lainnya. Perkembangan fisik-motorik secara garis besar terbagi menjadi dua komponen utama, yaitu motorik halus (*fine motor skills*) dan motorik kasar (*gross motor skills*). Motorik kasar melibatkan aktivitas otot-otot besar yang memerlukan koordinasi, kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan seluruh anggota tubuh. Salah satu komponen biomekanika dan kinesiologi yang paling mendasar sekaligus vital dalam kemampuan motorik kasar adalah kemampuan keseimbangan tubuh (Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017).

Keseimbangan tubuh, baik yang bersifat statis (mempertahankan posisi postur dalam kondisi diam) maupun dinamis (mempertahankan stabilitas postur saat bergerak dan berpindah tempat), merupakan kemampuan biomotorik kompleks. Secara fisiologis, keseimbangan dinamis yang baik sangat diperlukan oleh anak usia 4 sampai 5 tahun agar mereka dapat mengeksplorasi lingkungan sekitarnya secara aman, mandiri, dan efisien. Anak yang memiliki kemampuan keseimbangan dinamis yang optimal akan mampu melakukan aktivitas motorik dasar seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, dan meniti dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi serta meminimalkan risiko cedera fisik akibat terjatuh (Haywood, K. M., & Getchell, N. (2019).

Kemampuan keseimbangan ini dikendalikan oleh integrasi harmonis antara sistem saraf pusat (*cerebellum*), sistem vestibular di telinga dalam, sistem proprioseptif pada otot dan sendi, serta bantuan sistem visual (mata) Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2017). Namun, realitas empiris yang terjadi pada era digital dan modernisasi saat ini menunjukkan adanya pergeseran pola aktivitas anak usia dini yang cukup memprihatinkan. Keterbatasan lahan bermain di area pemukiman serta tingginya intensitas penggunaan gawai (*gadget*) telah memicu menjamurnya gaya hidup pasif (*sedentary lifestyle*) pada anak-anak. Anak-anak cenderung menghabiskan waktu berjam-jam duduk diam di depan layar (*screen time*) daripada bergerak aktif secara fisik di luar ruangan. Dampak nyata dari kurangnya aktivitas bergerak ini adalah terjadinya keterlambatan motorik (*motor delay*), penurunan tonus otot, serta lemahnya kemampuan koordinasi dan keseimbangan postur tubuh anak (World Health Organization (WHO). (2019);

Webster, E. K., et al. (2019).

Kondisi tersebut selaras dengan fenomena objektif yang ditemukan oleh peneliti saat melakukan observasi awal pada bulan Juli tahun 2026 di Kelompok A (anak usia 4 sampai 5 tahun) di TK-IT Harapan Ummat Pangkur, Kecamatan Pangkur, Kabupaten Ngawi. Berdasarkan pengamatan mendalam terhadap aktivitas fisik anak saat jam istirahat maupun kegiatan olahraga, peneliti mengidentifikasi adanya permasalahan yang cukup signifikan terkait kemampuan keseimbangan tubuh dinamis anak. Banyak anak yang menunjukkan gejala ketidakstabilan postur yang kentara, seperti tubuh yang sering oleng atau limbung saat berjalan cepat, kesulitan besar mempertahankan posisi tegak saat berjalan di atas papan titian, serta kurangnya koordinasi bilateral antara gerakan kaki kanan dan kaki kiri. Selain itu, frekuensi anak terjatuh atau tersandung saat melakukan aktivitas berpindah tempat tergolong cukup tinggi (Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012); Sugiyono. (2019).

Setelah dilakukan analisis lebih mendalam bersama guru kelas, akar permasalahan ini diduga kuat bersumber dari sistem stimulasi fisik-motorik yang kurang bervariasi dan minimnya alokasi waktu aktivitas fisik luar kelas yang terstruktur. Sebagai lembaga pendidikan anak usia dini yang berbasis Islam Terpadu (IT), TK-IT Harapan Ummat Pangkur memiliki keunggulan kurikulum pada penguatan ranah kognitif keagamaan, seperti hafalan surah pendek (tahfidz), pengenalan huruf hijaiyah, doa harian, dan pembiasaan akhlakul karimah. Aktivitas pembelajaran harian lebih banyak dihabiskan di dalam ruangan kelas dengan posisi duduk (*indoor-centered learning*). Akibatnya, porsi pemenuhan hak perkembangan motorik kasar anak di luar kelas menjadi terpinggirkan dan kurang mendapatkan

porsi intervensi yang seimbang. Guru sering kali mengalami keterbatasan ide dalam merancang media atau model variasi aktivitas fisik luar kelas (*outdoor*) yang menarik, menyenangkan, aman, namun kaya akan muatan stimulasi kinesiologis (Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017); Hasanah, U., & Tanu, I. (2021).

Untuk mengatasi problematik tersebut, diperlukan sebuah inovasi pembelajaran fisik luar kelas yang bersifat rekreatif sekaligus edukatif. Salah satu solusi alternatif strategis yang dapat diimplementasikan adalah mengintegrasikan warisan kearifan lokal berupa permainan tradisional ke dalam proses pembelajaran, khususnya permainan tradisional bakiak (terompah panjang). Pemilihan permainan tradisional didasarkan pada pandangan filosofis bahwa dunia anak adalah dunia bermain, dan permainan tradisional memiliki karakteristik yang padat aktivitas fisik, meriah, murah, mudah direplikasi, serta terbukti aman bagi anak usia dini (Akbari, H., et al. (2019); Putri, D. A., & Yuliyanto, A. (2021).

Secara mekanika gerak dan fisiologis, permainan tradisional bakiak bertindak sebagai media latihan motorik terstruktur yang sangat intensif dan efektif dalam merangsang sistem keseimbangan dinamis anak. Karakteristik permainan bakiak mengharuskan sekelompok anak (terdiri dari 2 sampai 3 anak) memasukkan kaki mereka ke dalam tali karet pengikat yang terpaku pada sepasang papan kayu panjang yang sama. Untuk dapat bergerak maju menuju garis finis tanpa terjatuh, anak-anak tersebut secara mekanis dipaksa untuk menyelaraskan ritme langkah kaki mereka secara simultan (Haywood, K. M., & Getchell, N. (2019); Pratama, A., & Nurhafizah, N. (2021).

Saat satu kaki anak diangkat untuk melangkah maju, bidang tumpu tubuh (*base of support*) secara instan menjadi sangat sempit, sehingga pusat gravitasi

tubuh (*center of gravity*) mengalami pergeseran radikal. Ketidakstabilan posisi ini secara otomatis memicu sistem vestibular di dalam telinga mengirimkan sinyal darurat ke sistem saraf pusat, yang kemudian direspons berupa kontraksi refleks pada kelompok otot-otot inti (*core muscles*) tubuh anak, terutama otot tungkai kaki (*quadriceps* dan *gastrocnemius*) serta otot perut untuk mempertahankan stabilitas postur agar tetap tegak dan lurus. Selain melatih stabilitas postur, hambatan sosial-motorik dalam bakiak juga memaksa anak melatih fokus, konsentrasi yang tinggi, serta kerja sama kelompok demi menyinkronkan gerakan bilateral kaki kanan-kiri mereka (Fitriani, R., & Wulandari, S. (2022).

Melalui penerapan permainan tradisional bakiak yang dirancang secara terstruktur, progresif, dan bertahap melalui format Penelitian Tindakan Kelas (PTK), diharapkan kemampuan keseimbangan dinamis anak Kelompok A di TK-IT Harapan Ummat Pangkur dapat dioptimalkan. Stimulasi yang diberikan secara berulang dan kontinu diduga kuat mampu mempercepat proses maturasi sensor motorik anak, sehingga keolengan postur tubuh dapat direduksi secara signifikan. Penelitian ini juga menjadi penting sebagai upaya nyata menyeimbangkan capaian kurikulum institusi TK-IT Harapan Ummat Pangkur agar tidak hanya unggul pada aspek kognitif-keagamaan, melainkan juga paripurna pada aspek perkembangan fisik-motorik anak (Sugiyono. (2019); Arikunto, S. (2021).

Berpijak pada argumentasi ilmiah, urgensi perkembangan motorik, serta kebutuhan praktis pemecahan masalah pembelajaran di atas, peneliti tertarik dan memandang perlu untuk melakukan sebuah penelitian tindakan kelas kolaboratif dengan judul: **"Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak Usia 4 Sampai 5 Tahun Melalui Permainan Tradisional Bakiak Di Tk-It Harapan Ummat**

Pangkur Ngawi"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian tindakan kelas ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah proses penerapan permainan tradisional bakiak yang terstruktur dan progresif untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 4 sampai 5 tahun (Kelompok A) di TK-IT Harapan Ummat Pangkur?

2. Seberapa besarkah peningkatan kemampuan keseimbangan tubuh dinamis anak usia 4 sampai 5 tahun (Kelompok A) di TK-IT Harapan Ummat Pangkur setelah diberikan intervensi melalui permainan tradisional bakiak?

C. Tujuan Penelitian

Berpijak pada rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis proses penerapan permainan tradisional bakiak yang terstruktur dan progresif dalam mengoptimalkan aktivitas fisik-motorik luar kelas anak usia 4 sampai 5 tahun (Kelompok A) di TK-IT Harapan Ummat Pangkur.
2. Untuk mengetahui dan mengukur besaran peningkatan kemampuan keseimbangan tubuh dinamis anak usia 4 sampai 5 tahun (Kelompok A) di TK-

IT Harapan Ummat Pangkur secara klasikal setelah diberikan intervensi melalui permainan tradisional bakiak.

D. Manfaat Penelitian

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti, baik secara ilmiah maupun aplikatif dalam dunia pendidikan anak usia dini. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

   Memberikan sumbangan pemikiran dan memperkaya khazanah literatur ilmiah dalam ranah Pendidikan Anak Usia Dini, khususnya mengenai stimulasi fisik-motorik kasar melalui pendekatan kearifan local, menjadi referensi teoritis yang memvalidasi bahwa permainan tradisional bakiak memiliki nilai fisiologis, kinesiologis, dan mekanika tubuh yang efektif dalam merangsang sistem vestibular dan mengoptimalkan stabilitas postur serta keseimbangan dinamis anak usia dini.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Guru PAUD (Khususnya di TK-IT Harapan Ummat Pangkur):

      Sebagai rujukan metodologis, inspirasi, dan panduan praktis dalam merancang variasi aktivitas fisik luar kelas (*outdoor*) yang kreatif dan inovatif, Membantu guru dalam mengintegrasikan stimulasi motorik kasar yang terstruktur ke dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) tanpa mengurangi esensi dunia anak, yaitu bermain.

b. Bagi Orang Tua:

Memberikan pemahaman, wawasan, dan panduan praktis bagi orang tua mengenai pentingnya stimulasi keseimbangan tubuh anak, serta bagaimana memanfaatkan permainan tradisional bakiak sebagai alternatif aktivitas bergerak yang murah, aman, dan mudah direplikasi di lingkungan rumah, Menjadi opsi solusi konkret bagi orang tua untuk mengalihkan perhatian anak dari ketergantungan gawai (*gadget addiction*), sehingga dapat mereduksi dampak buruk *sedentary lifestyle* melalui aktivitas fisik yang menyenangkan bersama keluarga, Membantu orang tua dalam mengenali dan memantau perkembangan fisik-motorik kasar anak secara lebih akurat, khususnya dalam melihat stabilitas postur dan koordinasi gerak anak, sehingga jika terdapat keterlambatan (*motor delay*) dapat dilakukan penanganan sejak dini.

c. Bagi Sekolah (TK-IT Harapan Ummat Pangkur):

Menjadi bahan pertimbangan dan masukan strategis bagi pengelola lembaga dalam menyusun variasi kurikulum muatan lokal atau program kegiatan ekstrakurikuler berbasis permainan tradisional guna meningkatkan mutu layanan institusi, Memberikan sumbangsih nyata dalam menyeimbangkan capaian kurikulum institusi, sehingga tidak hanya unggul pada ranah kognitif keagamaan dan tahfidz di dalam kelas, namun juga optimal pada pemenuhan hak perkembangan fisik-motorik anak di luar kelas.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Sebagai bahan referensi, data pembanding, dan pijakan awal bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji atau mengembangkan penelitian sejenis dengan variabel terikat yang berbeda (seperti kelincahan, kekuatan, atau kerja sama anak) melalui media permainan tradisional bakiak.

E. Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dan memberikan kejelasan penafsiran terhadap istilah-istilah yang terkandung dalam judul penelitian ini, maka peneliti memberikan batasan istilah secara operasional sebagai berikut:

1. Kemampuan Keseimbangan Tubuh

   Keseimbangan tubuh yang dimaksud dalam penelitian ini dibatasi pada keseimbangan dinamis, yaitu kemampuan fisik anak Kelompok A (usia 4–5 tahun) di TK-IT Harapan Ummat Pangkur untuk mengontrol, mengarahkan, dan mempertahankan posisi postur tubuhnya agar tetap tegak, terarah, dan stabil saat bergerak atau melakukan perpindahan dari satu titik ke titik lain di atas bidang tumpu.

2. Permainan Tradisional Bakiak

   Permainan tradisional bakiak (terompah panjang) dalam penelitian ini adalah instrumen intervensi atau media pembelajaran fisik-motorik luar kelas berupa sepasang papan kayu panjang menyerupai sandal raksasa yang dilengkapi dengan tali pengikat kaki dari karet ban. Permainan ini diaplikasikan secara berkelompok (3 sampai 4 anak) di

mana anak-anak harus memasukkan kaki mereka ke dalam tali bakiak yang sama, lalu berjalan bersama-sama menyelaraskan ritme langkah menuju garis finis.

3. Anak Usia 4 Sampai 5 Tahun (Kelompok A)

   Anak usia 4 sampai 5 tahun dalam penelitian ini merujuk pada rentang usia kronologis anak didik yang terdaftar aktif sebagai siswa pada Kelompok A di TK-IT Harapan Ummat Pangkur, Kecamatan Pangkur, pada tahun ajaran berjalan. Pada fase ini, anak berada dalam periode pematangan fungsi motorik kasar yang membutuhkan stimulasi fisik secara intensif, terstruktur, dan bervariasi