

**PENGARUH LATIHAN *STATIS* DAN *DINAMIS* PAPAN TITIAN  
TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH MURID RA AR- RAHMAH  
KOTA BUKITTINGGI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kesehatan dan Rekreasi Sebagai  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**MUHAMAD HAMDANI**

**BP/NIM: 2018/18089081**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *STATIS* DAN *DINAMIS* PAPAN TITIAN  
TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH MURID RA AR- RAHMAH  
KOTA BUKITTINGGI**

Nama : Muhamad Hamdani  
NIM : 18089081  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 27 Juni 2022

**Disetujui Oleh,  
Pembimbing**



**Prof. Dr. Gusril, M.Pd**  
NIP. 19580816198603 1 004

**Mengetahui,  
Kepala Departemen Kesehatan dan Rekreasi**



**Dr. M. Sazeli Rafli, S.Si, M.Pd**  
NIP. 19790704 200901 2 004

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

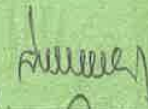
Judul : Pengaruh Latihan *Statis* Dan *Dinamis* Papan Titian  
Terhadap Keseimbangan Tubuh Murid RA AR-  
Rahmah Kota Bukittinggi  
Nama : Muhamad Hamdani  
NIM : 18089081  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 27 Juni 2022

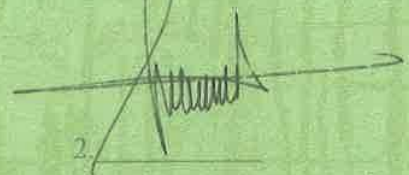
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Pembimbing : Prof. Dr. Gusril, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Anton Komaini, S. Si, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Muhamad Hamdani NIM 18089081 menyatakan:

1. Skripsi saya dengan judul **“Pengaruh Latihan Statis Dan Dinamis Papan Titian Terhadap Keseimbangan Tubuh Murid RA AR- Rahmah Kota Bukittinggi”**. Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, seta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku

Padang, 27 Juni 2022

Saya yang menyatakan



Muhamad Hamdani

NIM. 18089081

## ABSTRAK

**Muhamad Hamdani (2022) : Pengaruh Latihan Statis Dan Dinamis Papan Titian Terhadap Keseimbangan Tubuh Murid RA Ar- Rahmah Kota Bukittinggi.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan *statis* dan *dinamis* papan titian terhadap keseimbangan tubuh murid RA Ar- Rahmah Kota Bukittinggi.. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah murid RA Ar- Rahmah Kota Bukittinggi. yang berjumlah 109 orang yang terdiri dari 5 kelas. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *Purposive Sampling*, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang/ satu kelas yaitu kelas khadijah. Pertimbangannya, murid di kelas tersebut kemampuan keseimbangan tubuhnya sangat kurang dibanding kelas-kelas yang lain. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes keseimbangan *statis* dan *dinamis* dengan media papan titian, untuk mengukur keseimbangan tubuh murid. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu  $t_{hitung} = 4,31 > t_{tabel} = 1,72$ .

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *statis* dan *dinamis* papan titian terhadap keseimbangan tubuh murid RA Ar-Rahmah Kota Bukittinggi, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu  $t_{hitung} = 4,31 > t_{tabel} = 1,72$ . Dapat disimpulkan latihan statis dan dinamis papan titian dapat meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia dini.

**Kata Kunci : Latihan Statis, Dinamis , Keseimbangan Tubuh, Anak Usia Dini**

## ABSTRACT

**Muhamad Hamdani (2022) : *The Effect of Static and Dynamic Exercises on Titian Boards on the Body Balance of RA Ar-Rahmah Students, Bukittinggi City.***

*This study aims to reveal the effect of static and dynamic exercise on the catwalk on the body balance of the students of RA Ar-Rahmah, Bukittinggi City. This type of research is a quasi-experimental research. The population in this study were students of RA Ar-Rahmah, Bukittinggi City. which amounted to 109 people consisting of 5 classes. The sampling technique used was purposive sampling. The sample in this study amounted to 22 people/one class, namely Khadijah class. The consideration is that students in this class have very poor balance skills compared to other classes. The instrument in this study used a static and dynamic balance test with a catwalk media, to measure the student's body balance. Data analysis and hypothesis testing used comparative analysis techniques using the mean difference test formula (t test) with a significant level of  $\alpha = 0.05$ , with the acquisition of the "t" test coefficient, namely  $t_{count} = 4.31 > t_{table} = 1.72$ .*

*From the data analysis carried out, the results obtained: There is a significant effect of static and dynamic boardwalk training on the body balance of the students of RA Ar-Rahmah Bukittinggi City, with the acquisition of the "t" test coefficient, namely  $t_{count} = 4.31 > t_{table} = 1.72$ . It can be concluded that static and sweet exercises on the catwalk can improve the balance of the body in early childhood.*

**Keywords : *Static, Dynamic Exercise, Body Balance, Early Childhood***

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Latihan Statis Dan Dinamis Papan Titian Terhadap Keseimbangan Tubuh Murid RA AR- Rahmah Kota Bukittinggi.**”. Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama pembuatan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd selaku dosen penguji 1 yang telah banyak memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Nuridin, S.Pd., M.Or selaku dosen penguji 2 yang telah banyak memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
5. Bapak H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak, Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah S.W.T senantiasa membalasnya dengan kabaikan dan pahala yang berlipat ganda Aamiin.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Padang, Mei 2022

Muhamad Hamdani



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
 <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasai Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat penelitian .....	9
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	11
1. Motorik Kasar .....	11
2. Unsur-Unsur Motorik Kasar .....	13
3. Keseimbangan Tubuh .....	16
4. Jenis Jenis Keseimbangan.....	23
5. Latihan Keseimbangan.....	24
6. Latihan Statis Papan Titian .....	27
7. Latihan Dinamis Papan Titian .....	28
8. Papan Titian .....	30

9. Karakter Anak Taman Kanak-Kanak.....	33
B. Penelitian Yang Relevan.....	37
C. Kerangka Konseptual.....	41
D. Hipotesis Penelitian .....	42

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Metode Dan Desain Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	43
D. Desain Operasional Variabel .....	45
E. Jenis Sumber Data Dan Pelaksanaan Penelitian .....	50
F. Instrumen Penelitian .....	51
G. Teknik Analisis Data.....	56

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	57
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	60
C. Pengujian Hipotesis .....	63
D. Pembahasan.....	64
E. Keterbatasan Penelitian.....	66

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	68
B. Saran .....	68

### **DAFTAR PUSTAKA .....**

### **LAMPIRAN.....**

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Komponen-komponen keseimbangan .....	20
Gambar 2. <i>Centre of Gravity</i> .....	21
Gambar 3. <i>Line of Gravity</i> .....	22
Gambar 4. <i>Base of Support</i> .....	23
Gambar 5. Papan Titian.....	31
Gambar 6. Bagan Kerangka Konseptual.....	42
Gambar 7. Bagan onegroup pretest-posttest design.....	43
Gambar 8. Bagan onegroup pretest-posttest design .....	43
Gambar 9. Histogram Pre-Test Keseimbangan Tubuh Murid RA AR- Rahmah.....	58
Gambar 10. Histogram Post-Test Keseimbangan Tubuh Murid RA AR- Rahmah .....	60
Gambar 11. Peneliti Memberi Pengarahan Kepada Sampel .....	96
Gambar 12. Peneliti Mengajarkan Contoh Gerakan Latihan .....	96
Gambar 13. Pre-Test .....	97
Gambar 14. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-1 .....	97
Gambar 15. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-2.....	98
Gambar 16. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-3.....	98
Gambar 17. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-4.....	99
Gambar 18. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-5.....	99

Gambar 19. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-6.....	100
Gambar 20. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-7.....	100
Gambar 21. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-8.....	101
Gambar 22. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-9.....	101
Gambar 23. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-10.....	102
Gambar 24. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-11.....	102
Gambar 25. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-12.....	103
Gambar 26. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-13.....	103
Gambar 27. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-14.....	104
Gambar 28. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-15.....	104
Gambar 29. Sampel Melaksanakan Program Latihan Pertemuan Ke-16.....	105
Gambar 30. Post-Test.....	105
Gambar 31. Foto Bersama Sampel.....	106
Gambar 32. Foto Bersama Sampel.....	106

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi Penelitian Murid RA AR- Rahmah .....	44
Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian .....	45
Tabel 3. Instrumen keseimbangan diatas papan titian .....	52
Tabel 4. Skala pengukuran kesimbangan tubuh anak .....	54
Tabel 5. Lembar hasil observasi keseimbangan tubuh anak .....	55
Tabel 6. Distribusi Data Pre-Test dan Post-Test.....	57
Tabel 7. Distribusi Data Pre-Test Keseimbangan Tubuh Murid RA Ar- Rahmah .....	58
Tabel 8. Distribusi Data Post-Test Keseimbangan Tubuh Murid RA Ar- Rahmah .....	59
Tabel 9. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data .....	61
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian .....	62
Tabel 11. Rangkuman Hasil (uji t).....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian .....	75
Lampiran 3. Program Latihan Statis dan Dinamis Papan Titian Kesimbangan Tubuh Anak Usia Dini.....	76
Lampiran 4. Daftar Nama Murid Sampel (Kelas Khadijah).....	84
Lampiran 5. Data Mentah Pre-Test.....	85
Lampiran 6. Data Mentah Post-Test .....	86
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors Pre-Test.....	87
Lampiran 8. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors Post-Test .....	88
Lampiran 9. Uji Homogenitas.....	89
Lampiran 10. Analisis Uji Hipotesis.....	90
Lampiran 11. Luas Kurva Normal .....	92
Lampiran 12. Tabel Nilai Kritis Untuk Uji Liliefours .....	93
Lampiran 13. Distribusi t .....	95
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	97

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Anak usia dini adalah anak yang berada pada umur 0 sampai 6 tahun di mana pada umur tersebut anak tengah menghadapi perkembangan. Sesuai dengan pasal 28 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20/2003 ayat 1 yang menyatakan bahwa anak usia dini adalah anak yang masuk pada rentang usia 0-6 tahun. Anak usia dini adalah pribadi yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, bahkan dikatakan sebagai lompatan perkembangan (Baan, 2020:14-15).

Anak usia dini merupakan individu yang berbeda, unik, dan memiliki karakteristik tersendiri sesuai dengan tahapan usianya. Masa usia dini merupakan masa keemasan (*golden age*) di mana stimulasi seluruh aspek perkembangan berperan penting untuk tugas perkembangan selanjutnya (Komaini, 2019:2). Masa ini merupakan masa yang sangat berpotensi untuk melatih dan mengembangkan berbagai aspek perkembangan yang dimiliki anak. Pada usia ini anak memiliki kemampuan untuk belajar yang luar biasa khususnya pada masa kanak-kanak awal. Mengingat usia dini merupakan usia emas, maka pada masa itu perkembangan anak harus dioptimalkan.

Anak taman kanak-kanak merupakan pondasi awal yang perlu mendapatkan perhatian. Tujuannya untuk memenuhi kebutuhan yang diperlukan oleh anak sehingga dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Dalam

mengembangkan potensi yang ada pada anak taman kanak-kanak dapat dilakukan melalui Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 angka 14 menyatakan bahwa:

“Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.”

Pendidikan anak usia dini merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitik beratkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan 5 perkembangan, yaitu: perkembangan moral dan agama, perkembangan 2 fisik (koordinasi motorik halus dan kasar), kecerdasan/kognitif (daya pikir, daya cipta), sosio-emosional (sikap dan emosi) bahasa dan komunikasi, sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan sesuai kelompok usia yang dilalui oleh anak yang tercantum dalam Permendiknas no 58 tahun 2009.

Tujuan penyelenggaraan PAUD adalah sebagai upaya yang diberikan kepada anak sejak lahir hingga anak berusia 6 tahun yang dilakukan dengan pemberian rangsangan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Penyelenggaraan pendidikan anak usia dini merupakan salah satu langkah yang tepat dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Aspek motorik merupakan salah satu aspek yang memiliki peranan dalam kehidupan anak, maka perlu adanya pemberian stimulus yang tepat pada aspek motorik anak.



Perkembangan motorik kasar anak lebih teroptimalkan, jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung mereka untuk bergerak bebas. Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot. Jika kegiatan anak di dalam ruangan, pemaksimalan ruangan bisa dijadikan strategi untuk menyediakan ruang gerak yang bebas bagi anak untuk berlari, berlompat, dan menggerakkan seluruh tubuhnya dengan cara-cara yang tidak terbatas. Selain itu, penyediaan peralatan bermain di luar ruangan bisa mendorong anak untuk memanjat, koordinasi, dan pengembangan kekuatan tubuh bagian atas dan juga bagian bawah. Stimulasi-stimulasi tersebut membantu pengoptimalaan motorik kasar.

Kemampuan motorik anak berkaitan erat dengan self-image anak atau rasa percaya diri. Anak yang memiliki kemampuan motorik yang lebih baik di bidang olah raga akan menyebabkan dia dihargai teman-temannya. Peranan kemampuan motorik pada anak juga berpengaruh terhadap dorongan anak dapat menghibur dirinya dan memperoleh perasaan senang. Seperti anak merasa senang dengan memiliki keterampilan memainkan komputer, bermain bola bola atau memainkan alat elektronik atau mainan lainnya. Jadi peran pengoptimalan kemampuan motorik anak usia dini perlu dilakukan karena ini merupakan jembatan menuju perkembangan yang lebih baik. (Setyawan dkk, 2018:19).

Perkembangan motorik kasar anak akan berkembang, apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan gerakan yang melibatkan anggota tubuh. Kenyataannya setiap anak memiliki perbedaan dalam tahap perkembangan motorik

kasar. Hal ini karena setiap anak memiliki laju perkembangan karakteristik yang berbeda dengan anak yang lainnya. Perbedaan laju perkembangan pada setiap anak tentunya tidak terlepas dari kondisi yang mempengaruhinya. Kondisi yang mempengaruhi laju perkembangan motorik kasar anak diantaranya pemberian makanan yang mengandung gizi dimana makanan yang mengandung gizi akan membantu pertumbuhan pada anak, dan pemberian stimulasi yang sesuai dengan masa perkembangan anak. Demikian juga pemberian makanan bergizi dan stimulus yang tepat akan membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. (Wahyuseptiana, 2014:3).

Anak TK juga memiliki kecenderungan mempunyai minat yang besar untuk selalu melakukan aktivitas gerak fisik, sehingga tampak selalu aktif bergerak dan selalu ingin bermain. Agar bisa tumbuh dan berkembang secara baik, anak memerlukan aktivitas fisik yang cukup dalam berbagai bentuk permainan yang bersifat memacu penggunaan otot-otot besar.

Motorik kasar yang baik, anak lebih dapat beradaptasi dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah. Kemampuan beradaptasi tersebut adalah anak dapat lebih dapat berteman dengan sesama saat melakukan aktifitas dengan minat yang sama dengan bermain bola atau menggambar. Sehingga dengan perkembangan motorik kasar yang normal memungkinkan anak dapat bermain atau bergaul dengan teman sebayanya, dan memiliki rasa percaya diri sedangkan yang tidak normal akan menghambat anak untuk dapat bergaul dengan teman sebayanya bahkan dia akan terkucilkan atau menjadi anak yang terpinggirkan. Maka perlu dilakukan

pengoptimalan kemampuan setiap unsur-unsur motorik kasar pada anak. Menurut (Gusril, 2017, p. 109) adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik kasar, yaitu: kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan yang dapat dikembangkan secara penuh melalui program latihan.

Berdasarkan hasil observasi, pada proses pembelajaran di RA AR- Rahmah Kota Bukittinggi, ditemukan permasalahan tentang keseimbangan anak yang masih belum optimal. Ketika pembelajaran melompat dengan satu kaki kedalam tiga simpai, Sebanyak 60% dari 109 murid RA AR- Rahmah Kota Bukittinggi belum mampu mempertahankan posisi tubuh dengan tumpuan satu kaki. Anak sesekali menjatuhkan kaki yang diangkat ketika melakukan gerakan melompat dengan satu kaki tersebut. Sebagian besar anak masih kurang stabil, goyang ketika melakukan kegiatan melompat dengan satu kaki. Kemudian ketika pembelajaran bermain bebas dengan alat permainan edukatif outdoor anak masih ragu dalam bermain permainan yang menantang yang membutuhkan keberanian dan keseimbangan yang baik seperti memanjat pada jaring-jaring, bermain bola dunia dengan bergelantung, yang semuanya dilakukan saat bersosialisasi dengan teman sepermainannya.

Guru menyatakan bahwa pembelajaran melatih keseimbangan dilakukan dalam kegiatan pengembangan motorik kasar diantaranya melompat kedalam simpai, menirukan gerakan hewan seperti melompat menirukan kelinci. Dengan stimulasi yang masih monoton, membuat pengalaman gerak anak menjadi kurang, terutama dalam hal gerakan latihan keseimbangan.

Keseimbangan tubuh berperan penting dalam kehidupan manusia, apabila keseimbangan tubuh seseorang tidak baik maka, ketika berlari, berjalan, melompat dan melakukan aktivitas dia akan sempoyongan atau tidak stabil, bagi anak taman kanak-kanak pada saat senam dan melakukan permainan edukatif mereka akan tidak stabil dan mudah terjatuh. Apabila keseimbangan baik akan memungkinkan seseorang melakukan aktivitas atau gerak yang efektif dan efisien dengan risiko jatuh yang minimal.

Di masa usia dini sangat optimal untuk melatih keseimbangan karena masa ini merupakan masa yang berpotensi untuk melatih dan mengembangkan berbagai aspek perkembangan yang dimiliki anak. Pada usia ini anak memiliki kemampuan untuk belajar yang luar biasa khususnya pada masa kanak-kanak awal. Mengingat usia dini merupakan usia emas, maka pada masa itu perkembangan keseimbangan anak harus dioptimalkan.

Karena pentingnya peran keseimbangan tubuh dalam kehidupan dan perlu di stimulasikan secara optimal pada usia dini, peneliti menyimpulkan perlunya diadakan kegiatan yang dapat menstimulasi perkembangan keseimbangan. peneliti memilih untuk melatih keseimbangan anak dengan menggunakan media papan titian, dengan bentuk latihan *statis* dan *dinamis* papan titian.

Latihan *statis* papan titian bermanfaat untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia dini. Bentuk latihan *statis* papan titian anak berdiri di atas papan titian dengan ukuran panjang 200 cm lebar 10 cm dan tinggi 30 cm. Latihan *statis* papan titian, anak memelihara sikap dan posisi tubuh, ketika tubuh dalam keadaan

diam di atas papan titian. Di atas papan titian anak berdiri selama 10 detik dengan variasi posisi, seperti berdiri satu kaki dengan kedua tangan merentang, kedua tangan di pinggang, kedua tangan di lipat didepan dada, dan membuat sikap kapal terbang. (Fitriani, 2018: 48)

Latihan *dinamis* papan titian bermanfaat untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia dini. Bentuk latihan *dinamis* papan titian anak berjalan di atas papan titian dengan ukuran panjang 200 cm lebar 10 cm dan tinggi 30 cm. Latihan *dinamis* papan titian, anak memelihara sikap dan posisi tubuh, ketika tubuh bergerak atau berjalan di atas papan titian. Di atas papan titian anak berjalan di titian dengan variasi gerakan, seperti berjalan maju di atas papan titian dengan kedua tangan merentang, berjalan menyamping, berjalan dengan tangan dipinggang, berjalan maju dengan tangan dilipat di depan dada. (Fitriani, 2018: 49)

Alasan peneliti menggunakan papan titian karena papan titian merupakan alat untuk melatih keseimbangan statis dan dinamis yang optimal untuk anak usia dini. Selain itu papan titian merupakan alat permainan yang menantang dan dapat membuat anak tertarik dan merasa senang.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti mengambil judul “Pengaruh latihan *statis* dan *dinamis* papan titian terhadap keseimbangan tubuh murid RA AR-Rahmah Kota Bukittinggi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Pada umumnya kemampuan keseimbangan anak di RA AR Rahmah Kota Bukittinggi masih kurang.
2. Sebagian besar anak masih selalu roboh, kurang stabil ketika melompat kedalam tiga simpai dengan satu kaki.
3. Sebagian besar anak masih ragu dan ada yang terjatuh ketika bermain dengan alat permainan edukatif outdoor yang membutuhkan keberanian dan keseimbangan yang baik.
4. Belum ada latihan khusus kesimbangan statis dan kesimbangan dinamis untuk pemingkatan keseimbangan tubuh anak di RA AR- Rahmah Kota Bukittinggi.
5. Belum diketahui pengaruh latihan statis dan dinamis papan titian terhadap kesimbangan tubuh murid RA AR- Rahmah Kota Bukittinggi.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan, agar penelitian tidak terlalu meluas, maka penelitian memfokuskan pada pengaruh latihan statis dan dinamis papan titian terhadap kesimbangan tubuh murid RA AR- Rahmah Kota Bukittinggi.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dengan batasan masalah di atas maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh latihan *statis* dan *dinamis* papan titian terhadap keseimbangan tubuh murid RA AR- Rahmah Kota Bukittinggi?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengungkap pengaruh latihan *statis* dan *dinamis* papan titian terhadap keseimbangan tubuh murid RA AR- Rahmah Kota Bukittinggi.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk pengembangan teori pada bidang motorik kasar anak usia dini khususnya dalam unsur keseimbangan dengan latihan statis dan dinamis papan titian.
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan ilmiah yang dapat berguna untuk bahan kajian atau informasi bagi pihak-pihak yang membutuhkan.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi RA, dengan adanya kegiatan penelitian ini dapat meningkatkan kualitas RA untuk mengembangkan aspek motorik kasar anak usia dini khususnya unsur keseimbangan.

- b. Bagi Guru, memperoleh pengetahuan bagaimana cara meningkatkan keseimbangan tubuh anak dengan latihan statis dan dinamis papan titian.
- c. Bagi Peneliti, dengan adanya kegiatan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.