

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tumbuh kembang merupakan proses berkesinambungan yang terjadi sejak konsepsi dan terus berlangsung sampai dewasa. Proses mencapai dewasa inilah anak harus melalui berbagai tahapan tumbuh kembang. Tercapainya tumbuh kembang optimal tergantung pada potensi biologik. Tingkat tercapainya potensi biologik seseorang merupakan hasil interaksi antara faktor genetik dan lingkungan bio-fisiko-psikososial (biologis, fisik dan psikososial). Proses yang unik dan hasil akhir yang berbeda-beda memberikan ciri tersendiri pada setiap anak (Soetjiningsih dan Ranuh, 2012: 2).

Anak pra sekolah berada pada masa lima tahun pertama yang disebut *the golden years* karena fisik dan motorik anak berkembang dan bertumbuh dengan cepat, baik perkembangan emosional, intelektual, bahasa maupun moral. Prevalensi anak usia 5 tahun di Indonesia tahun 2017 sebanyak 1.918.125 atau 41,65% dan untuk anak usia lebih dari 6 tahun sebanyak 1.419.361 atau 30,82%. Prevalensi di Provinsi Jawa Tengah tahun 2017 untuk usia 5 tahun sebanyak 310.302 atau 43,57% dan untuk usia lebih dari 6 tahun sebanyak 175.864 atau 24,70%. Prevalensi anak usia 5-9 tahun di kota Surakarta tahun 2018 sebanyak 43.162 (Lasmaida, 2016: 736; Badan Pusat Statistik, 2017: 7; Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Surakarta, 2018: 18).

Anak pada usia tersebut mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk perkembangan fisik dan motorik. Perkembangan fisik merupakan dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya. Pertumbuhan fisik anak diharapkan dapat terjadi secara optimal karena secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi perilaku anak sehari-hari dalam bergerak. Aktivitas atau kondisi bergerak pada anak TK sangat tinggi atau dominan berdasarkan hasil pengamatan 70-80% anak TK melakukan gerak dalam proses belajarnya (Sasi, 2011: 46).

Namun pada zaman modern dengan berbagai bentuk kemajuan teknologi seperti sekarang ini, kebanyakan anak memilih untuk lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain dengan cara menikmati fasilitas yang telah tersedia, dibandingkan untuk melakukan aktivitas bermain yang menggerakkan otot. Kegiatan fisik dengan menggunakan olah tubuh dimaksudkan agar anak mempunyai perkembangan gerak tubuh yang selaras dan harmonis sehingga anak mempunyai kemampuan perkembangan gerak yang baik. Kurang lebih 80% dari sejumlah anak mengalami gangguan perkembangan seperti gangguan keseimbangan yang disebabkan oleh berkurangnya aktivitas anak. Kurangnya aktivitas akan berdampak pada kemampuan jaringan lunak dalam bekerja, penurunan kemampuan fisiologis dari jaringan mengakibatkan penurunan ketrampilan salah satunya adalah keseimbangan (Sasi, 2011: 47).

Keseimbangan statis pada anak usia 5-6 tahun sangat penting untuk ditingkatkan sebab anak yang keseimbangannya terpenuhi akan menjaga keseimbangan pada posisi tetap atau diam sebagai awalan sebelum terjadinya pergerakan. Peningkatan keseimbangan statis pada anak usia 5-6 tahun terjadi seiring dengan meningkatnya kemampuan koordinasi mata, tangan dan kaki. Perkembangan gerak ini akan lebih optimal apabila anak diberi kesempatan cukup besar untuk melibatkan aktivitas fisik dalam bentuk gerakan-gerakan yang melibatkan keseluruhan bagian anggota tubuh (Kartiyani dan Wisnu, 2016: 82; Farida, 2016: 3).

Jika gangguan keseimbangan terjadi pada awal perkembangan, mengakibatkan keterlambatan dalam perkembangan kemampuan motorik. Adapun tujuan diberikan latihan keseimbangan agar anak mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami gangguan, terhindar dari jatuh dan cidera, serta mengoptimalkan perkembangan fisik dan motorik anak. Keseimbangan anak dapat dioptimalkan dengan bermain, karena pada saat bermain anak akan menggerakkan seluruh anggota gerak tubuh. Permainan yang diberikan yaitu permainan papan keseimbangan (*balance board*) yang berjenis *wobble board* (Hastuti, 2015: 3).

Wobble board berbentuk setengah lingkaran atau semi bola, hal ini dapat memungkinkan papan dapat bergerak ke segala arah, maju-mundur, kiri dan kanan dan berputar 360 derajat. *Wobble board* berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot pada anggota tubuh bagian bawah (*lower extremity*), melatih fungsi *visual*, *vestibular* dan somatosensori yang pada akhirnya akan meningkatkan keseimbangan anak. *Wobble board exercise* merupakan salah satu latihan untuk merangsang *proprioceptive* pada *ankle*, terutama *mecanoreseptor* dan mengaktifasi *recruitment motor unit* (Wulandari *et al.*, 2017: 35).

Latihan ini menciptakan gerakan ke segala arah pada kaki ketika berdiri di atas *wobble board*, sama seperti ketika kaki berada pada kondisi berjalan, berlari ataupun melompat. Pada latihan menggunakan *wobble board* akan melatih otot-otot ekstermitas bawah mulai dari panggul sampai *foot and ankle* yang berpengaruh besar dalam menjaga stabilitas tubuh, agar tetap dalam posisi seimbang. Dimana dalam latihan ini harus terdapat koordinasi yang baik antara kekuatan otot, *flexibilitas*, *proprioceptive* serta otot-otot tungkai (Utami, 2017: 5).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di TK Aisyiyah Al Amin Surakarta pada tanggal 26 April 2018 dengan menggunakan metode wawancara dan melakukan skrining dengan alat ukur keseimbangan statis yaitu *stork standing balance test*, peneliti mendapatkan hasil bahwa di TK Aisyiyah Al Amin Surakarta, terdapat 11 dari 15 anak mempunyai keseimbangan dalam klasifikasi *poor*. Dari latar belakang masalah diatas penulis bergerak untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh pemberian *wobble board exercise* terhadap keseimbangan statis pada anak usia 5-6 tahun di TK Aisyiyah Al Amin Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diambil rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh pemberian *wobble board exercise* terhadap keseimbangan statis pada anak usia 5-6 tahun?”.

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis memilih tujuan menjadi tujuan umum dan tujuan khusus, yaitu :

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *wobble board exercise* terhadap keseimbangan statis pada anak usia 5-6 tahun di TK Aisyiyah Al Amin Surakarta

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia di TK Aisyiyah Al Amin Surakarta
- b. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di TK Aisyiyah Al Amin Surakarta
- c. Untuk mengetahui keseimbangan statis sebelum dan sesudah diberikan *wobble board exercise* pada anak usia 5-6 tahun di TK Aisyiyah Al Amin Surakarta
- d. Menganalisis pengaruh pemberian *wobble board exercise* terhadap keseimbangan statis pada anak usia 5-6 tahun di TK Aisyiyah Al Amin Surakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan serta bahan dalam penerapan ilmu metodologi penelitian, khususnya gambaran mengenai *wobble board exercise* terhadap keseimbangan statis pada anak

2. Bagi Institusi Pendidikan TK Aisyiyah Al Amin Surakarta dan Anak

Diharapkan agar *wobble board exercise* dapat digunakan untuk keseimbangan statis pada anak di TK Aisyiyah Al Amin Surakarta dan anak mendapatkan pengalaman langsung tentang *wobble board exercise*

3. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan pengalaman dalam melakukan penelitian dan hasil penelitian menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya. Serta sebagai referensi

untuk mengembangkan penelitian tentang keseimbangan statis pada anak usia 5-6 tahun

4. Bagi Fisioterapi

Agar dapat memberikan penyuluhan dan memberikan perlakuan dengan tepat pada anak mengenai *wobble board exercise* terhadap keseimbangan statis dan tidak hanya untuk anak *wobble board exercise*

E. Keaslian Penelitian

1. Wulandari, Ari, Primayanti, (2016). Permainan Papan Keseimbangan (*Balance Board*) Lebih Meningkatkan Keseimbangan Dinamis daripada Permainan Balok Keseimbangan (*Balance Beam*) pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Pradnyandari I Kerobokan. Tujuan penelitian ini untuk membandingkan permainan papan keseimbangan dan permainan balok keseimbangan dalam meningkatkan keseimbangan dinamis pada anak usia 5-6 tahun di TK Pradnyandari I Kerobokan. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental *randomized pretest-posttest control group design* dengan sampel berjumlah 32 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok. Kelompok 1 diberikan permainan papan keseimbangan dan kelompok 2 diberikan permainan balok keseimbangan. Perbedaan rerata sebelum dan sesudah latihan kelompok 1 diuji dengan *Wilcoxon Match Pair test* dengan hasil $p=0.000$ ($p<0.05$) dan kelompok 2 diuji dengan *Wilcoxon Match Pair test* dengan hasil $p=0.000$ ($p<0.05$). Uji beda selisih antara kelompok 1 dan kelompok 2 dengan *Man-Whitney U-test* menunjukkan ada perbedaan yang bermakna dengan hasil $p=0.000$ ($p<0.05$). Hasil penelitian tersebut adalah permainan papan keseimbangan meningkatkan keseimbangan dinamis, permainan balok keseimbangan meningkatkan keseimbangan dinamis dan permainan papan keseimbangan lebih meningkatkan keseimbangan dinamis daripada permainan balok keseimbangan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah intervensi penelitian hanya satu yaitu *wobble board*, tempat dan waktu penelitian, jenis penelitian, jumlah populasi dan sampel dan analisa data.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah intervensi menggunakan papan keseimbangan (*balance board*) dan usia responden untuk penelitian.

2. Andayani dan Maldi (2017). Perbedaan Pemberian Latihan Keseimbangan dengan *Balance Beam* dan *Balance Board* pada Stabilitas Postural Anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pemberian latihan keseimbangan menggunakan *balance beam* dengan latihan keseimbangan menggunakan *balance board* terhadap stabilitas postural pada anak. Metode penelitian menggunakan jenis penelitian *quasi experimental*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur keseimbangan statis menggunakan *clinical test of sensory interaction and balance*. Populasi dalam penelitian ini adalah anak yang berjumlah 16 sampel. Penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok 1 terdiri dari 8 anak dengan diberikan latihan *balance beam* dan kelompok 2 terdiri 8 anak dengan diberikan latihan *balance board*. Uji normalitas menggunakan analisa statistik *Shapiro Wilk test* dan hasil uji normalitas data didapatkan data berdistribusi tidak normal kemudian homogenitas diuji dengan *levene's test*. Hasil uji hipotesis dengan *Man-whitney U-test* menunjukkan nilai $p=0.066$ ($p>0.05$). Hasil penelitian ini tidak ada perbedaan peningkatan stabilitas postural antara latihan keseimbangan dengan *balance beam* dan latihan keseimbangan *balance board* pada anak.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah hanya satu intervensi, jenis penelitian, jumlah populasi dan sampel dan analisa data.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah intervensi menggunakan *balance board* berjenis *wobble board*, responden yang digunakan adalah anak dan tujuan penelitian untuk meningkatkan keseimbangan statis.