

MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS MELALUI BERJALAN DI ATAS GARIS LURUS DI TK A ABA KRAJAN YOGYAKARTA

INCREASE DYNAMIC BALANCE THROUGH EXERCISE BALANCED WALKING ABOVE THE STRAIGHT LINE OF A GROUP OF CHILDREN IN KINDERGARTEN ABA KRAJAN

Oleh: riska lasmaida, pgpaud/paud fip uny
riska.laksma@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis melalui latihan seimbang berjalan di atas garis lurus anak kelompok A di TK ABA Krajan Yogyakarta. Jenis penelitian ini PTK menggunakan desain Kemmis dan Mc Taggart. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan dokumentasi. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Teknik analisis data menggunakan deskripsi kualitatif dan kuantitatif. Indikator keberhasilan dalam penelitian ini minimal 80% dari 28 anak Kelompok A2 di TK ABA Krajan, dan berhasil mencapai kriteria berkembang sangat baik. Adapun perolehan hasil dari penelitian tindakan kelas kegiatan berjalan di atas garis lurus anak ditunjukkan dengan data dari pra tindakan kriteria berkembang sesuai harapan memperoleh persentase sebanyak 0%(0 anak), sedangkan pada siklus I menjadi 7%(2 anak), selanjutnya pada siklus II meningkat menjadi 82%(23 anak).

Kata kunci: *anak, keseimbangan dinamis, berjalan di atas garis lurus.*

Abstract

This study aims to improve the dynamic balance through exercise balanced walking on a straight line A group of children in kindergarten ABA Krajan Yogyakarta . This type of research design using PTK Kemmis and Mc Taggart . Data collection technique used observation and documentation . The research instrument used observation sheet . Data were analyzed using qualitative and quantitative description . Indicators of success in the study of at least 80 % of 28 children in kindergarten ABA Group A2 Krajan , and managed to achieve the criteria developed very well . The acquisition of the results of a classroom action research activities walking on a straight line of children is shown by the data of the pre-action criteria developed in accordance hopes of acquiring a percentage from 0 % (0 children) , while the first cycle to 7 % (2 children) , then in the second cycle increased to 82 % (23 children) .

Keywords: child, dynamic balance, walking above the straight line

PENDAHULUAN

Saat ini pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan yang paling mendasar menempati posisi yang sangat strategis dalam pengembangan sumber daya manusia. Pendidikan anak usia dini diselenggarakan sebelum pendidikan dasar. Tidak mengherankan apabila banyak negara menaruh perhatian yang sangat besar terhadap penyelenggaraan pendidikan anak usia dini. Di Indonesia sesuai pasal 28 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan anak usia dini

telah ditempatkan sejajar dengan pendidikan lainnya.

Partini (2010: 2) menyatakan bahwa usia dini bisa disebut *golden age* karena fisik dan motorik anak berkembang dan bertumbuh dengan cepat, baik perkembangan emosional, intelektual, bahasa maupun moral (budi pekerti). Perkembangan yang dilalui anak sangat penting untuk di stimulasi sesuai dengan tahap usianya. Banyak aspek yang mendukung perkembangan anak usia dini diantaranya adalah aspek fisik-motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, dan moral. kelima aspek tersebut saling berkaitan dan

sangat penting, maka dari itu dalam menstimulasinya harus seimbang sesuai dengan tahap pertumbuhan anak.

Montessori dalam Patmonodewo Soemiarti (2003: 9) mengatakan bahwa perkembangan anak usia dini sebagai suatu proses yang berkesinambungan. Proses pertumbuhan anak tidak dapat diputus dan disambung, melainkan *continue* pada kegiatan-kegiatan yang mendukung anak beraktivitas sehari-hari. Anak belajar untuk hidup mandiri, disiplin dan pengarahannya sendiri. Seperti pada pendidikan jasmani dalam Montessori yang mengembangkan otot-otot, berkebun dan belajar tentang alam. Untuk kegiatan yang dilakukan dalam pendidikan Montessori, umumnya menggunakan berbagai alat yang dirancang secara khusus. Dari kelima aspek perkembangan anak, motorik kasar menjadi salah satu aspek terpenting bagi perkembangan anak. Di dalam suatu perkembangan, keadaan fisik motorik seorang anak memegang sangat menjadi perhatian dan menjadi suatu pembahasan, sebab proses tumbuh kembang anak akan mempengaruhi mereka pada masa mandatang. Dalam kaitannya dengan kecerdasan motorik anak, tentu saja dipengaruhi oleh aspek perkembangan yang lainnya, terutama dengan fisik dan intelektual anak (Slamet Suyanto, 2005: 5).

Sumantri (2005: 46) mengatakan bahwa perkembangan motorik merupakan aspek perkembangan individu yang menonjol dan jelas bisa dilihat. Gerak merupakan sifat kehidupan. Tanpa gerak maka manusia tidak akan bisa hidup dan melakukan aktivitas, seperti gerak

pernafasan, gerak peredaran darah, dan gerak pencernaan makanan. Hurlock (1978: 151) mengatakan bahwa perkembangan bentuk kegiatan motorik yang berbeda dengan perkembangan daerah (area) sistem syaraf yang berbeda. Perkembangan pusat syaraf pada *urat syaraf tulang belakang* lebih rendah, maka perkembangannya lebih baik dari pada otak yang letaknya lebih atas atau *cerebrum*, maka perkembangan gerak reflek lebih baik distimulasi perkembangannya.

Perkembangan fisik motorik meliputi perkembangan badan, otot kasar (*gross muscle*) dan otot halus (*fini muscle*), yang selanjutnya selanjutnya disebut motorik kasar dan motorik halus. Perkembangan badan meliputi: empat unsur yaitu: a) kekuatan, b) ketahanan, c) kecekatan dan d) keseimbangan (Slamet Suyanto, 2005: 49-50). Hal yang perlu diperhatikan yaitu pada proses perkembangannya baik dari segi sensorik dan motorik. Masih banyak hal yang perlu dipertimbangkan para orang tua untuk membentuk karakter dan kepribadian anak. Tidak semua anak yang berkembang tanpa hambatan, melainkan perlu partisipatif yang ekstra untuk meminimalisir gangguan-gangguan yang terjadi pada proses perkembangan anak. Tidak heran jika orang tua sampai mengeluarkan uang yang lebih demi perkembangan optimal pada anak.

Patmonodewo (2003: 26) mengatakan bahwa pada waktu anak berusia 3 tahun umumnya anak mampu berjalan mundur, berjalan di atas jari kaki (berjinjit) dan lari. Anak mampu mengendarai sepeda roda tiga pada usia 4 tahun anak-anak telah memiliki keterampilan yang lebih baik, anak mampu melambungkan bola,

melompat dengan satu kaki, telah mampu menaiki tangga dengan kaki yang berganti-ganti. Sedangkan beberapa anak yang berusia 5 tahun mampu melompat dengan mengangkat dua kaki sekaligus dan belajar melompat tali. Pada usia 6 tahun diharapkan anak sudah mampu melempar dengan tujuan yang tepat dan mampu mengendarai sepeda roda dua.

Soemiarti (2003: 25) mengatakan bahwa dengan bertambahnya usia, perbandingan antara tubuh akan berubah. Dengan bertambahnya usia letak gravitasi makin berada di bawah tubuh dengan demikian bagi anak yang makin berkembang usianya, keseimbangan tersebut ada pada tungkai bagian bawah. Gerakan anak prasekolah lebih terkendali, dan terorganisasi dalam pola-pola seperti menegakkan tubuh pada posisi berdiri, tangan dapat berjuntai secara santai, dapat melangkahkan kaki dengan menggerakkan tungkai dan kaki. Terbentuknya pola dan tingkahlaku ini memungkinkan anak untuk merespon dalam berbagai situasi.

Patmonodewo (2003: 25) mengatakan bahwa melalui pengamatan perkembangan jasmani, pertumbuhan bersifat *cephalo-caudal* (mulai dari kepala menuju bagian tulang ekor) dan *proximo-distal* (mulai dari bagian tengah ke arah tepi tubuh). Gerakan otot kasar lebih dahulu berkembang sebelum otot halus. Pengendalian otot kepala dan lengan lebih dulu berkembang dari pengendalian otot kaki. Demikian pula anak-anak lebih dahulu mampu mengendalikan otot lengan dan baru kemudian otot tangan yang akan dipergunakan untuk menulis dan memotong dengan gunting.

Peneliti melakukan observasi lapangan kegiatan motorik kasar yang dilakukan anak di TK ABA Krajan diantaranya berlari, melompat, meloncat, berdiri satu kaki, dan lain sebagainya. Beberapa dari anak dapat dengan mudah melakukan kegiatan tersebut dengan baik, namun tidak sedikit anak jatuh bangun saat melakukan berbagai hal tersebut. Maka dari itu anak diberikan stimulasi kegiatan yang mengasah motorik kasar, agar anak dapat berkembang sesuai dengan tahapannya. Berdasarkan hasil observasi di TK Kelompok A ABA Krajan pada tanggal 8, 9 dan 10 Februari 2016 mengenai perkembangan motorik kasar anak masih mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan tubuhnya ketika melakukan gerakan perpindahan tempat. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan dalam mengembangkan motorik kasar anak dilakukan melalui beberapa permainan, namun kurang variatif sehingga kurang maksimal dalam meningkatkan motorik kasar anak. Kegiatan yang menstimulasi keseimbangan membutuhkan waktu yang diulang-ulang sehingga anak mampu mempertahankan badan pada posisinya ketika berpindah tempat. Pembelajaran motorik khususnya untuk meningkatkan keseimbangan di TK ABA Krajan terlalu monoton, yaitu penilaian pembelajaran motorik hanya dilakukan pada hari dimana anak melakukan kegiatan senam saja. Selain itu ada beberapa alat permainan seperti *playground* yang terlalu sulit atau menantang dapat menimbulkan kecemasan sehingga stimulasi yang diserap kurang maksimal. Misalkan pada kegiatan berjalan di atas papan titian, bagi anak usia 4-5 tahun akan mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan badannya saat

berjalan di atas papan titian. Anak harus menjaga badan agar tetap seimbang dengan tumpuan kaki berpijak pada papan yang terlampau sempit dan tinggi. Papan titian memiliki kelemahan yaitu ada jarak antara papan dengan lantai yang membuat anak lebih beresiko untuk jatuh apabila tidak seimbang pada saat berjalan.

Kegiatan berjalan di atas garis lurus akan menstimulasi anak untuk bertahan menyeimbangkan badannya. Untuk stimulasi keseimbangan motorik yang dilakukan akan terus meningkatkan keberhasilan anak dalam mencoba permainan. Kemampuan berjalan di atas garis lurus secara simbang tidak dapat dilakukan dengan satu kali pertemuan saja, dibutuhkan beberapa kali pengulangan agar anak mampu untuk menyeimbangkan tubuhnya ketika melakukan perpindahan tempat dengan tumpuan secara tepat dan luwes. Permainan yang efektif yaitu dilakukan dengan senang hati dan menyenangkan oleh anak, sehingga hasil yang diperoleh dari tujuan bermain akan maksimal.

Melalui kegiatan berjalan di atas garis lurus yang diterapkan di TK A ABA Krajan, diharapkan anak mampu dan mengalami peningkatan keseimbangan motorik kasar. Guru dapat memvariasikan kegiatan anak dalam meningkatkan keseimbangan dinamis melalui berjalan di atas garis lurus. Sekolah dapat menjadikan berjalan di atas garis lurus sebagai program pembelajaran yang dapat diterapkan di TK ABA Krajan untuk anak usia 4-5 tahun. Kegiatan ini juga dapat menjadi salah satu alternatif permainan yang menstimulasi keseimbangan motorik kasar anak yang menyenangkan. Guru dapat lebih ringan dalam

menyiapkan permainan ini, hanya bermodal garis lurus dan banyak variasi yang dapat dilakukan. Anak akan menjadi lebih senang dan semangat bermain dan kemampuan motoriknya dapat meningkat.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Bentuk penelitian adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di dalam kelas (Suharsimi Arikunto, 2008: 2). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya dalam Suharsimi Arikunto (2015: 124).

Menurut Wijaya Kusumah (2010: 9), Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan cara: (1) merencanakan, (2) melaksanakan, dan (3) merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerja sebagai guru, sehingga hasil belajar anak dapat meningkat.

Prinsip utama dalam PTK adalah pemberian tindakan dalam Siklus yang bertahap dan berkelanjutan sampai memperoleh hasil yang ditetapkan. Siklus yang dinamis dengan tindakan yang sama. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Suhardjono dalam Suharsimi Arikunto (2008: 73), bahwa PTK dilaksanakan dalam bentuk Siklus berulang yang di dalamnya terdapat empat tahapan utama kegiatan, yaitu (a) perencanaan; (b) tindakan; (c) pengamatan; dan (d) refleksi.

Subjek Penelitian

Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah anak kelompok A1 di TK ABA Krajan Yogyakarta dengan jumlah sebanyak 28, laki laki berjumlah 16 dan perempuan berjumlah 12 anak.

Setting Penelitian

Tempat yang digunakan sebagai penelitian adalah TK ABA Krajan kelas A1 yang beralamat di Krajan, Wedomartani, Ngemplak, Sleman D.I Yogyakarta. Dengan kondisi lingkungan fisik kelas berukuran 6x4 meter², berlantai keramik putih dan meja kursi sejumlah anak disusun menjadi 4 kelompok. Dalam kelas juga terdapat rak mainan dan rak buku anak, seperti LKA, crayon, buku gambar, buku tulis, kertas lipat dan lain sebagainya.

Kondisi sosial lingkungan kelas A1 termasuk kurang dapat di kondisikan, anak akan ramai ketika bersama guru tertentu dan akan diam ketika kembali dengan guru kelas. Sosialisasi anak satu dengan yang lainnya cukup baik, tidak ada kelompok atau *gank* di dalam kelas. Namun ada salah satu anak yang memiliki musuh dalam kelas, dia tidak pernah mau bekerjasama dengan si musuh. Kecepatan mengerjakan tugas anak rata-rata sama, hanya beberapa saja yang tekun dan lebih cepat.

Desain Penelitian

Model yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah model Kemmis & McTaggart merupakan pengembangan dari konsep dasar yang diperkenalkan oleh Kurt Lewin.

Kurt Lewin dalam Wina Sanjaya (2009: 49) menjelaskan bahwa ada empat hal yang harus

dilakukan dalam proses penelitian tindakan, yakni perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

Tahap Penelitian

Berikut adalah tahap atau rancangan penelitian tindakan kelas menurut Suharsimi Arikunto (2015: 143-144) :

1) Perencanaan

Pada tahap perencanaan, akan menyiapkan dan membuat lembar observasi yang akan digunakan dalam penelitian, membuat RKH yang di susun sesuai dengan tema dan persetujuan dari TK ABA Krajan, mempersiapkan alat kegiatan berjalan di atas garis lurus yaitu, papan *banner* dengan gambar garis lurus sebagai alas dan alat dokumentasi.

2) Tindakan

Melaksanakan dari perencanaan yang telah dibuat sebelumnya. Dalam penelitian ini peneliti berkolaborasi dengan guru kelas dalam proses pembelajaran, peneliti sebagai pengamat dan mencatat dari hasil tindakan yang di lakukan anak. Tindakan yang dilakukan berdasarkan RKH yang telah dibuat. Mengingat banyaknya jumlah anak di TK, makan di bantu teman sejawat dalam pengambilan foto selama tindakan.

3) Pengamatan

Pengamatan dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang terjadi di dalam kelas. Dalam pengamatan ini peneliti ata pengamat terlibat langsung dalam pembelajaran, sehingga dapat mengetahui secara lebih mendalam. Peneliti melakukan pengamatan terhadap tindakan yang dilakukan dengan mengisi lembar observasi atai check list yang sudah dipersiapkan sebelumnya. Pengumpulan dokumentasi juga dilakukan

melalui pengambilan fot dan video pada saat berlangsungnya tindakan.

4) Refleksi

Refleksi dilakukan untuk mengevaluasi dari hasil data-data yang di peroleh pada saat pengamatan tindakan. Guru dan peneliti memberikan penilaian terhadap hasil data kasar hasil tindakan dan melakukan analisis tentang hambatan dalam pembelajaran. Apabila telah ditemukan solusi mengatasi hambatan tersebut maka akan dilakukan refleksi untuk mengatasi hambatan di Siklus 2.

Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian tindakan kelas ini dibutuhkan pedoman penelitian yang ditujukan untuk memperoleh data yang diinginkan. Peneliti menggunakan lembar observasi untuk mengamati pembelajaran anak, khususnya dalam keseimbangan. Hal yang diamati adalah bagaimana anak dapat menyeimbangkan tubuh ketika melakukan perpindahan tempat, disini anak akan diberikan kegiatan berjalan di atas garis lurus sebagai alat untuk meningkatkan keseimbangan dinamis. Lembar observasi yang akan digunakan menggunakan penghitungan skor atau nilai. Perolehan skor atau nilai siswa berasal dari rubrik penilaian yang telah ditetapkan.

Meningkatkan keseimbangan dinamis dapat dilakukan kegiatan pembelajaran melalui berjalan di atas garis lurus, maka dibutuhkan lembar penilaian berupa skor yang akan digunakan sebagai acuannya. Untuk menentukan skor dibutuhkan kisi-kisi instrumen penelitian. Berdasarkan teori yang telah dipaparkan di atas, dapat diperoleh kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut:

Tabel 1
Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Keseimbangan Dinamis

Variabel	Sub Variabel	Indikator
Keseimbangan dinamis	Kemampuan anak dalam mempertahankan kan tubuh ketika bergerak dari satu titik menuju titik lainnya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anak mampu seimbang pada saat berjalan maju melewati garis lurus dengan kedua tangan merentang dengan menempuh jarak 3 meter. 2. Anak mampu seimbang pada saat berjalan maju melwati garis lurus dengan tangan disilangkan di dada dengan menempuh jarak 3 meter. 3. Anak mampu seimbang pada saat berjalan maju melewati garis lurus dengan kaki jinjit dan tangan dipinggang dengan menempuh jarak 3 meter.
Berjalan di atas garis lurus	Anak mampu berjalan di atas garis lurus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anak mampu berjalan di atas garis lurus sejauh 3 meter dengan kedua tangan terlentang. 2. Anak mampu berjalan di atas garis lurus sejauh 3 meter dengan tangan disilang di dada. 3. Anak mampu berjalan di atas garis lurus dengan jinjit dan kedua tangan di pinggang.

Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan adalah diskriptif kuantitatif dan kualitatif. Deskripsi kuantitatif digunakan untuk menganalisis data berupa angka. Menurut Suharsimi Arikunto, dkk (2008: 209), analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan bahwa tindakan yang dilaksanakan dapat menimbulkan adanya perbaikan, peningkatan, dan peribahan ke arah yang lebih baik. Data yang dapat dijadikan sebagai acuan dalam perencanaan tindakan (Siklus) selanjutnya.

Untuk mengetahui keberhasilan, dilakukan analisis dengan membandingkan jumlah skor yang diperoleh dengan skor ideal dalam kelas, dalam Suharsimi Arikunto (2011: 249). Membandingkan jumlah skors yang di peroleh dengan skor ideal dalam kelas dapat dilakukan dengan perhitungan sebagai berikut:

$$\text{persentase nilai} = \frac{\text{skor yang di peroleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Dalam penelitian ini menganalogikan kriteria dalam pengkatagorian hasil penelitian merujuk pada pendapat Acep Yoni (2010: 176) yaitu:

Tabel 2
Kriteria Keberhasilan Peneliian

Interval	Kategori
76-100%	Berkembang Sangat Baik (BSB)
51-75%	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)
26-50%	Mulai Berkembang (MB)
0-25%	Belum berkembang (BB)

Kriteria Keberhasilan

Jenis penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas yang akan dilaksanakan bertujuan untuk menanggulangi berbagai kesulitan mengajar oleh guru. Untuk mengevaluasi adanya dampak positif dari hasil tindakan diperlukan kriteria keberhasilan yang ditetapkan sebelum tindakan. Kriteria keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini dikatakan berhasil jika hasil dari mendapatkan rata-rata persentase minimal 80% dengankriteria

baik yang dapat melakukan semua gerakan latihan keseimbangan dinamis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Pembahasan Hasil Penelitian pada Pratinindakan

Pra tindakan dilakukan dengan mengajak anak melakukan latihan keseimbangan dinamis melalui kegiatan berjalan di atas garis lurus. Jarak yang ditempuh yaitu sejauh 6 meter, pada pelaksanaan pra tindakan guru menjelaskan bagaimana cara berjalan di atas garis lurus. Beberapa anak kebingungan dan meminta bantuan untuk melakukannya, anak belum dikenalkan bagaimana posisi tangan dan kaki ketika melakukan latihan keseimbangan melalui berjalan di atas garis lurus.

Berdasarkan hasil pengamatan di pra tindakan anak belum mampu melakukan latihan keseimbangan. Beberapa anak masih goyah dan keluar dari diameter garis lurus sebagai lintasan. Dengan demikian peneliti menemukan permasalahan yang akan diteliti dan ditingkatkan.

2. Pembahasan Hasil Penelitian pada Siklus I

Setelah melakukan persiapan, pengamatan, observasi dan refleksi pada penelitian tindakan kelas Siklus I dapat di simpulkan bahwa hasil tindakan pertemuan yang di lakukan sebanyak tiga kali mengalami perubahan dibandingkan dengan hasil pengamatan sebelun dilakukan tindakan. Pada pertemuan pertama beberapa anak masih belum memahami bagaimana cara melakuka kegiata berjalan di atas garis lurusn dengan tangan merentang. Anak yang telah melakukan kegiatan di pertemuan pertama masih banyak yang

berjalan keluar dari garis setelah 2 meter perjalanan. Dan beberapa anak masih kaku, hingga berjalan sambil kepala merunduk. Hal ini dapat dikatakan bahwa perkembangan anak belum meningkat.

Untuk pertemuan kedua, peneliti memberikan variasi pada posisi tangan yaitu berjalan di atas garis lurus sejauh 6 meter dengan posisi tangan di silangkan di dada. Beberapa anak mampu melakukan kegiatan berjalan di atas garis lurus dengan posisi tangan disilangkan di dada, namun masih banyak anak yang berjalan sambil merunduk dan keluar dari garis. Akibatnya pada pertemuan kedua ini hasil penelitian masih dikatakan belum berhasil. Walaupun ada sejumlah anak yang telah mengalami peningkatan. Kegiatan pada Siklus I pertemuan ketiga peneliti memberikan variasi pada kegiatan berjalan di atas garis lurus sejauh 6 meter dengan memperkecil bidang tumpu yaitu jinjit. Tujuannya adalah untuk melatih keseimbangan dinamis anak agar lebih cepat dalam perkembangannya.

Dari hasil pengamatan pertemuan ketiga Siklus I, lebih banyak anak yang mengalami kesulitan dalam melakukan berjalan di atas garis lurus sejauh 6 meter sambil berjinjit. Kemampuan berjalan di atas garis lurus anak di pertemuan ini anak mampu berjalan sesuai garis sejauh 2 sampai 3 meter. Melihat dari hasil observasi pelaksanaan tindakan pada pertemuan pertama sampai dengan ketiga, dapat di simpulkan bahwa anak telah mengalami peningkatan perkembangan keseimbangan dinamis namun belum belum mencapai kriteria keberhasilan yang diinginkan

peneliti, sehingga perlu dilakukan dalam refleksi pada pelaksanaan tindakan di Siklus I ini.

Refleksi yang dilakukan dalam Siklus I adalah kemampuan anak dalam melakukan kegiatan berjalan di atas garis lurus dengan jarak 6 meter terlalu sulit atau terlalu jauh bagi jangkauan kemampuan anak usia 4-5 tahun, anak masih menundukkan pandangan ketika pelaksanaan berjalan di atas garis lurus, pijakan garis lurus yang dibuat peneliti kurang menarik. Untuk menyikapi refleksi di Siklus I, peneliti telah memperbaiki pelaksanaan di Siklus II.

3. Pembahasan Hasil Penelitian pada Siklus II

Hasil penelitian pada Siklus II, mengalami peningkatan yang signifikan. Sebagian besar anak telah mampu seimbang melalui kegiatan berjalan di atas garis lurus. Serta pada saat berjalan di atas garis lurus anak mampu menstabilkan anggota badannya, sehingga tidak melewati batas diameter garis sebagai pijakan. Hal ini sesuai dengan teori Sugiyanto (2008: 4.19) bahwa keseimbangan dinamik adalah kemampuan mempertahankan untuk tidak jatuh saat melakukan gerakan, misalnya saat berjalan, berlari, berjinjit. Anak mampu mempertahankan diri (tidak terjatuh) untuk tidak melewati batas diameter garis lurus dan berjalan sampai selesai. Hal ini sesuai dengan Rini Sukamti (2007: 94) mengatakan bahwa keseimbangan dinamik adalah kemampuan mempertahankan tubuh untuk tidak jatuh pada saat melakukan gerakan.

Dalam tindakan Siklus II ini memiliki tiga variasi gerakan yang digunakan, berjalan di atas garis lurus (tangan terentang, tangan disilang didada dan tangan di pinggang sambil jinjit) dan

memiliki jarak lebih panjang yaitu 6 meter. Hal ini sesuai dengan teori aturan permainan kecil yaitu suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan tertentu, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alatnya yang digunakan, ukuran lapangan, maupun waktu untuk melakukannya (Aip Syaifudin, 1992: 135). Hal ini disesuaikan dengan daerahnya masing-masing dari itu belum ada wadahnya atau organisasinya, baik yang bersifat nasional maupun internasional. Oleh karena itu tidak ada ketentuan jarak yang membatasi ukuran panjang garis yang ditempuh anak selama berjalan di atas garis lurus.

Pada pertemuan pertama anak melakukan kegiatan berjalan di atas garis lurus dengan jarak 6 meter, kedua tangan merentang sesuai ukuran pundak. Variasi posisi tangan sama dengan posisi tangan pada pertemuan pertama Siklus I namun ukuran jarak tempuh bertambah, hal ini untuk meningkatkan kemampuan anak dalam menyeimbangkan tubuhnya pada saat berjalan. Hasil dari penelitian tindakan kelas pertemuan pertama Siklus II sebagian besar anak telah mampu mempertahankan keseimbangan tubuhnya ketika berjalan sampai pada 3-4 meter, dalam melakukan kegiatan masih ada beberapa anak yang melewati diameter garis yang ada.

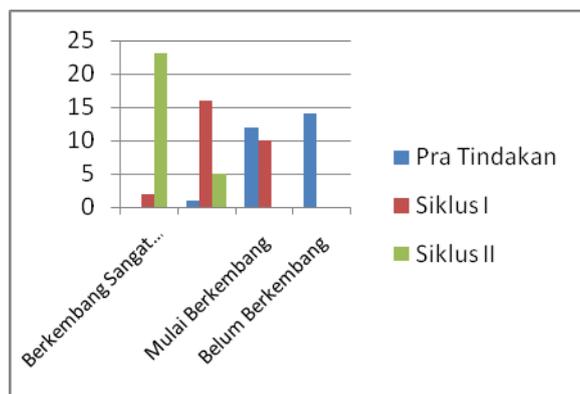
Hasil tindakan pertemuan kedua pada Siklus kedua sudah cukup meningkat dari hasil tindakan di pertemuan sebelumnya. Anak mampu melewati garis lurus dengan jarak tempuh 5-6 meter dengan seimbang. Kegiatan berjalan di atas garis lurus dengan jarak 6 meter sambil menyilangkan kedua tangan didada pada pertemuan kedua ini telah meningkatkan

kemampuan anak dalam menyeimbangkan tubuhnya dari beberapa kali percobaan. Untuk hasil pertemuan ketiga di Siklus II yaitu berjalan di atas garis lurus dengan jarak 6 meter sambil jinjit dan tangan di pinggang ini telah meningkat sesuai dengan harapan peneliti. Hasil dari pengamatan di Siklus dua membuktikan bahwa keseimbangan dinamis anak TK A ABA krajan telah mencapai kriteria keberhasilan yang diharapkan peneliti. Dengan demikian peneliti menghentikan penelitian tindakan kelas pada Siklus kedua.

Hasil akhir rata-rata presentase dari kemampuan latihan keseimbangan dinamis telah meningkat dan telah mencapai target tingkat keberhasilan yaitu 80%. Dari hasil observasi yang dilakukan di Siklus II ini untuk latihan keseimbangan dinamis berjalan di atas garis lurus, presentase yang diperoleh adalah 88,01%. Hal ini telah melebihi target maksimal yang ditetapkan.

Tabel 3.
Perbandingan Rekapitulasi Data Keseimbangan Dinamis Anak Pra Tindakan, Siklus I, dan Siklus II

No	Kriteria	Pra Tindakan		Siklus I		Siklus II	
		F	%	F	%	F	%
1	BSB	0	0 %	2	7 %	23	82 %
2	BSH	1	4 %	16	57 %	5	18 %
3	MB	12	45 %	10	36 %	0	0 %
4	BB	14	51 %	0	0 %	0	0 %



Gambar 1.
Histogram Perbandingan Keseimbangan Dinamis
Pra Tindakan, Siklus I, dan Siklus II

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan berjalan di atas garis lurus dapat meningkatkan keseimbangan dinamis anak kelompok A di TK ABA Krajan Yogyakarta. Kegiatan latihan menyeimbangkan tubuh pada saat berjalan di atas garis lurus dengan tiga macam variasi posisi tangan dan menempuh jarak sejauh 3-6 meter dapat meningkatkan keseimbangan dinamis anak. Hal ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan persentase pada Siklus II. Hasil latihan keseimbangan dinamis saat pra tindakan dengan nilai rata-rata persentase sebesar 39,81%, Siklus I dengan nilai rata-rata persentase sebesar 61,9% dan meningkat pada Siklus II dengan nilai rata-rata persentase sebesar 88,01%. Langkah-langkah meningkatkan keseimbangan dinamis melalui berjalan di atas garis lurus pada proses pembelajaran yaitu melakukan gerakan berjalan maju tangan merentang, berjalan maju dengan tangan disilang didada, berjalan maju tangan dipinggang sambil jinjit.

Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka dalam usaha mengembangkan keseimbangan dinamis anak usia dini melalui berjalan di atas garis lurus adanya saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Kegiatan berjalan di atas garis lurus dapat menjadi rekomendasi dalam meningkatkan keseimbangan dinamis di TK A ABA Krajan

2. Bagi Guru

Kegiatan berjalan di atas garis lurus dapat memberikan informasi tentang meningkatkan keseimbangan dinamis anak usia dini. Guru juga dapat memadukan berbagai variasi gerakan pada saat berjalan di atas garis lurus.

3. Bagi Peneliti

Kegiatan berjalan di atas garis lurus dengan 3 variasi gerakan dapat menambah wawasan tentang kegiatan fisik motorik kasar untuk anak usia dini khususnya cara mengembangkan keseimbangan dinamis sehingga dapat diterapkan dikemudian hari ketika peneliti menjadi seorang guru anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Acep Yoni, dkk. (2010). *Menyusun Penelitian tindakan kelas*. Yogyakarta: Familia
- Aip Syaifudin & Muhadi. (1992). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdiknas. (2009). *Permendiknas no . 58/200 tentang standar tingkat pencapaian perkembangan*. Jakarta: Depdikbud.

- Endang Rini Soekamti. (2007). *Diklat perkembangan motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hurlock, Elizabeth B. (1978). *Perkembangan anak jilid 1. (alih bahasa: dr. Med Meitasari Tjandrasa dan Muchlichah Zakasih)*. Jakarta: Erlangga.
- Partini. (2010). *Pengantar pendidikan anak usia dini*. Grafindo Litera Media: Yogyakarta.
- Patmonodewo Soemiarti. (2003). *Pendidikan anak prasekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slamet Suyanto. (2005). *Dasar-dasar pendidikan anak usia dini*. Yogyakarta: Hikayat.
- Sugiyanto. (2008). *Perkembangan belajar motorik*. Jakarta Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto. (2015). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. (2010). *Penelitian tindakan*. Jakarta. Bumi Aksara.
- _____, Suhardjono, & Supardi. (2008). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sumantri. (2005). *Model pengembangan keterampilan motorik anak usia dini*. Jakarta : Depdiknas, Dirjen Dikti.
- Wina Sanjaya. (2009). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Kencana.
- Wijaya Kusuma dan Dedi Dwitagama (2010). *Mengenal penelitian tindakan kelas*. Jakarta: PT. Indeks
- Undang-undang Republik Indonesia no 20 Tahun 2003. *Sistem pendidikan nasional*. Jakarta: CV. Eko Jaya