

## **PENGARUH MODIFIKASI AKTIFITAS FISIK KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN MOTORIK ANAK USIA DINI PADA MASA ADAPTASI KEHIDUPAN BARU**

**Dede Rahman**

S1- Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
dede.18092@mhs.unesa.ac.id

**Abdul Aziz Hakim**

S1- Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
abdulaziz@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Aktivitas fisik menjadi perhatian yang sangat penting bagi masyarakat khususnya pada masa adaptasi kehidupan baru, salah satunya dengan memodifikasi gerakan aktifitas fisik bagi anak usia dini. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh modifikasi aktivitas fisik keseimbangan anak usia dini yayasan panti al-ichlas Tanjungsari Surabaya pada masa adaptasi kehidupan baru. Penelitian eksperimen ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode One Group pretest-posttest Design sebagai pengambilan data, instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi, SOP dan dokumentasi kemudian untuk pengambilan data menggunakan intervensi tes modifikasi aktifitas fisik keseimbangan dengan Simple Random sampling untuk mengetahui pengaruh modifikasi aktivitas fisik keseimbangan terhadap keterampilan motorik dengan analisis deskriptif dan rating scale. Subjek penelitian adalah anak usia dini yayasan panti al-ichlas Tanjungsari Surabaya dengan jumlah Populasi 20 anak dan sampel 10 anak. Hasil penelitian ini menunjukkan aktifitas fisik keseimbangan didominasi oleh perempuan dengan 55% sedangkan laki-laki 45%. Didapatkan hasil analisis TGMD-2 bahwa keterampilan aktifitas fisik keseimbangan mengalami peningkatan sebesar 30% keseimbangan dinamis maupun statis. Kesimpulan yang didapat adalah modifikasi aktifitas fisik mempengaruhi keterampilan motorik anak usia dini Panti Al-Ichlas Tnjungsari, Surabaya dengan baik.

Kata Kunci: Modifikasi aktivitas fisik, Motorik anak usia dini, adaptasi kehidupan baru.

### **Abstract**

*Physical activity is a very important concern for the community, especially during the adaptation period to a new life, one of which is by modifying the movement of physical activity for early childhood. The purpose of this study was to determine the effect of modifying physical activity on the balance of early childhood at the Al-Ichlas Tajungsari Foundation in Surabaya during the adaptation period to a new life. This experimental research is included in quantitative descriptive research with the One Group pretest-posttest Design method as data collection, the instruments used were observation sheets and SOPs and then for data collection using a balance physical activity modification test intervention with Simple Random sampling to determine the effect of balance physical activity modification on motor skills. The subject of the research is the early childhood foundation of Al-Ichlas Tanjungsari Surabaya Foundation with a population of 20 children and a sample of 10 children. The results of this study indicate that physical activity balance is dominated by women with 55% while men with 45%. It was found that the TGMD-2 analysis showed that balance physical activity skills increased by 30%, both dynamic and static balance. The conclusion obtained is that the modification of physical activity affects the motor skills of early childhood at the Al-Ichlas Tnjungsari Panti, Surabaya well.*

*Keywords: physical activity modification, early childhood motor, new normal*

## **PENDAHULUAN**

Kondisi Negara Indonesia setelah masuknya Virus COVID-19 menjadi perhatian penting bagi seluruh masyarakat, tidak terkecuali dari aparat pemerintah yang menjadi pemangku kebijakan. Propinsi Jawa Timur menjadi salah satu yang terpapar virus ini. Menurut Ketua Satgas penanganan Virus COVID-19 sekaligus Sekertaris Daerah Provinsi Jawa Timur Bapak Heru Tjahjono mengatakan bahwasanya terhitung sejak awal bulan maret 2020 terdapat delapan warga yang positif virus COVID-19, yang berasal dari daerah Malang Kota dan juga Surabaya (baskoro, 2020). Propinsi yang saat ini menduduki posisi kedua setelah Provinsi Ibukota Jakarta dengan jumlah penduduk terbanyak menjadikan wilayah ini rentan akan terpaparnya virus COVID-19, Dengan memiliki 29 kabupaten dan 9 kota Provinsi Jawa Timur menjadi pusat perhatian. Kota Surabaya dinyatakan zona merah karena terus mengalami lonjakan pasien positif covid-19, terhitung per tanggal 1 Januari 2021 jumlah kasus positif bertambah 48 orang menjadi 18.164 pasien (maulidiya, 2021) hal ini menyebabkan seluruh aktifitas masyarakat di berbagai sektor sangatlah terganggu, baik dari sektor ekonomi bisnis, industri serta dari sektor pendidikan pun juga terkena dampak Virus COVID-19 ini, dengan adanya pembatasan kegiatan bagi masyarakat harapannya mampu memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19 salah satunya menutup kegiatan belajar mengajar mulai dari jenjang sekolah dasar sampai jenjang perguruan tinggi guna membatasi kontak secara langsung antara peserta didik dan mahasiswa dengan pendidik/guru dan dosen, permasalahan ini harus segera ditindak lanjuti bersama, melalui kolaborasi antara pemerintah pusat, daerah dan elemen masyarakat.

Di jenjang pendidikan sekolah dasar dan menengah sudah memberlakukan kegiatan belajar mengajar secara online selama kondisi pandemic COVID-19, peserta didik diminta untuk bisa beradaptasi menggunakan media pembelajaran online setiap jam pelajaran dimulai. Menatap layar laptop, Hp, dan media lainnya sudah menjadi kebiasaan selama pembelajaran via online, hal ini membuat peserta didik mulai malas untuk sekedar bergerak dan bahkan mereka akan jarang berolahraga terutama menjalani aktifitas fisik. Dengan rutinitas keseharian yang dilakukan secara terus-menerus membuat peserta didik akan semakin kurang bahkan tidak pernah bergerak dan lebih banyak memilih berdiam diri daripada beraktifitas fisik di masa adaptasi kehidupan

baru (Bao, 2020; Kusumawardhani et al., 2021). Melihat kondisi saat ini, peserta didik dituntut untuk tetap bugar dengan cara melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terukur sesuai dengan intensitasnya masing-masing guna meningkatkan imunitas tubuh (Laddu et al., 2020). Manfaat melakukan aktifitas fisik dapat dirasakan pikiran maupun tubuh. Salah satunya merasa lebih bahagia karena meningkatnya hormon endorphin dalam tubuh. Ditegaskan dalam penelitian lain bahwa melakukan aktifitas fisik dimasa adaptasi kehidupan baru sangat penting guna imunitas tubuh tetap terjaga (Bull et al., 2020; Narici et al., 2021).

Aktifitas fisik di kalangan anak-anak dan remaja telah mengalami tingkat penurunan yang mengkhawatirkan dalam dua dekade terakhir, banyak faktor yang menyebabkan problematika saat ini, salah satunya kurang berkembangnya keterampilan motorik pada usia anak-anak dan remaja. Hubungan antara aktifitas fisik dan keterampilan motorik adalah dua arah yang saling berkaitan, dua faktor ini merupakan komponen penting dalam proses perkembangan dan pengaruh motorik, aspek kognitif atau emosional kesehatan anak. Dengan demikian, meningkatkan aktifitas fisik memberikan lebih banyak peluang untuk mendorong perkembangan saraf motorik guna memperkuat kompetensi motoriknya. Di sisi lain, keterampilan motorik yang berkembang dengan baik ketika anak tersebut berkontribusi untuk terlibat dalam kegiatan aktifitas fisik (Bonvin et al., 2013; Chowdhury et al., 2020; Shi et al., 2020; Taghizadeh-Hesary and Akbari, 2020). Keseimbangan merupakan prasyarat penting untuk sebagian besar aktifitas dalam kehidupan sehari-hari bagi anak-anak, ini adalah kemampuan kompleks untuk mempertahankan, mencapai, atau memulihkan keadaan keseimbangan tubuh saat anak berdiri diam, bersiap untuk bergerak, bergerak, atau bersiap untuk berhenti bergerak (Melo et al., 2020). Dalam bukunya, (Decaprio, 2017) menjelaskan bahwa motorik terbagi menjadi beberapa unsur pokok yaitu kekuatan, kecepatan, power, ketahanan, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi. Keterampilan motorik para peserta didik yang dihasilkan dari pembelajaran aktifitas fisik motorik di sekolah berbeda-beda, tergantung pada banyaknya pengalaman gerakan dan unsur-unsur pokok yang dikuasai oleh mereka. Keseimbangan merupakan salah satu unsur pokok pada motorik, kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan gerakan, tingkah laku, sikap dan konsentrasi otak ketika melakukan praktik gerakan. Keseimbangan pun dapat diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (center of mass) atau

pusat gravitasi ( center of gravity) terhadap keterampilan motorik yang sedang dilakukan. Kemudian unsur pokoknya dibagi menjadi dua : 1) keseimbangan statis yaitu kemampuan seorang siswa dalam menjaga keseimbangan pada posisi diam. Sedangkan, 2)Keseimbangan dinamis yaitu kemampuan seorang siswa dalam mempertahankan keseimbangan ketika bergerak.

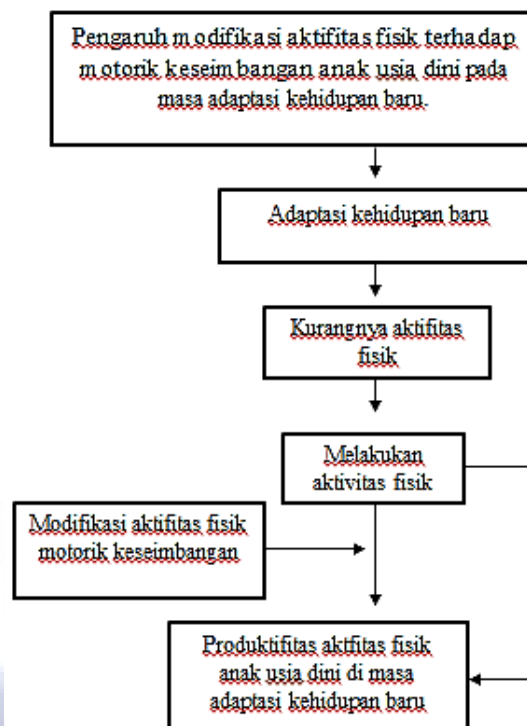
Melihat pentingnya aktifitas fisik dimasa adaptasi kehidupan baru, perlu adanya kegiatan untuk anak usia dini agar turut aktif berpartisipasi (Nurfadillah, 2020; Pragholaapati, 2020). Kegiatan yang menyenangkan akan membuat peserta didik cenderung melakukan aktifitas fisik tersebut, ditegaskan juga dalam penelitian (Showab and Djawa, 2019) dengan memodifikasi aktifitas fisik anak usia dini akan merasa termotivasi untuk melakukannya, dan sangat tertarik dengan kegiatan yang membuat perasaan mereka menjadi senang dan bahagia. Dalam penelitian ini modifikasi dilakukan hanya pada unsur motorik keseimbangan statis dan dinamis secara individu maupun berkelompok dengan konsep pertandingan.

Yayasan panti al-ichlas tanjungsari Surabaya merupakan rumah kedua bagi anak usia dini yang orangtuanya mengalami kondisi ekonomi kurang baik. Keseharian mereka banyak menghabiskan waktu di panti tersebut pada saat situasi dan kondisi normal. kegiatan mengaji, belajar bersama hingga melakukan rutinan doa bersama setiap minggunya sudah menjadi kebiasaan mereka. Sejak pandemi covid-19 melanda Indonesia, seluruh proses kegiatan rutinan tersebut harus terhenti sehingga anak-anak di panti tersebut kurang melakukan aktifitas fisik.

Dari penjelasan diatas, peneliti memiliki maksud dan tujuan untuk ingin mengetahui Pengaruh Modifikasi Aktivitas Fisik Keseimbangan terhadap keterampilan motorik pada Masa Adaptasi Kehidupan Baru.

## METODE

Penelitian eksperimen ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode One Group pretest-posttest test design approach (Sugiyono, 2015).



Gambar 1. Bagan kerangka berpikir

Pada penelitian ini sebelumnya dilakukan intervensi berupa modifikasi aktifitas fisik keseimbangan dan keterampilan motorik pada anak usia dini di Yayasan Panti asuhan Al-Ichlas Tanjungsari Surabaya selama masa adaptasi kehidupan baru. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak usia dini Yayasan Panti asuhan Al-Ichlas Tanjungsari, Surabaya sebanyak 20 anak dan sampel 10 anak. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi dan SOP yang diadaptasi dari Sari (2021) dengan parameter yaitu keseimbangan yang dimodifikasi menjadi 3 permainan, setiap parameter terdapat 4 pernyataan.

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui aktivitas fisik keseimbangan dan keterampilan motorik pada anak usia dini adalah menggunakan Test Of Gross Motor Development (TGMD) (Ulrich, 2000). Penghitungan skor untuk TGMD-2 sesuai dengan Test Of Gross Motor Development (TGMD) (Ulrich, 2000) (Sari and Izzah, 2021).

Proses skoring TGMD-2 berdasarkan Rating scale, setiap jawaban akan diberi skor 1 ketika hasil tes “sangat kurang”, akan diberi 2 ketika hasil tes “cukup”, akan diberi 3 ketika hasil tes “bagus”, dan akan diberi 4 ketika hasil tes “sangat bagus”. Dengan demikian skor total adalah 80 (Sari and Izzah, 2021)

Di Indonesia sudah banyak menggunakan TGMD-2 karena telah teruji validitas maupun reabilitasnya, salah satu penelitian tentang uji validitas

dan rehabilitas adalah oleh (Sari and Izzah, 2021). Peneliti tersebut telah menguji validitas dan reliabilitas TGMD-2 untuk mengukur keterampilan motorik menggunakan gerakan tubuh yang terkoordinasi bagi anak usia dini. dapat diartikan bahwa TGMD-2 mempunyai konsistensi internal yang cukup kuat karena reliabilitasnya yang tinggi tersebut sehingga alat ini cukup stabil digunakan (Sari and Izzah, 2021).

Selanjutnya analisis data menggunakan analisis deskriptif, menggunakan Microsoft excel 2010. Data yang diperoleh dikelompokkan sesuai dengan jenis kelamin kemudian setiap kelompok jenis kelamin dihitung rata-rata, dan persentase pada setiap datanya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif kuantitatif guna untuk mengetahui Pengaruh Modifikasi Aktivitas Fisik Keseimbangan terhadap Keterampilan Motorik anak usia dini pada Masa Adaptasi Kehidupan Baru. Penelitian ini dilaksanakan secara offline oleh 20 anak usia dini dari yayasan panti al-ichlas Tanjungsari Surabaya rentang usia 5-7 tahun dengan protokol kesehatan yang ketat. Instrumen TGMD-2 digunakan dalam bentuk lembar observasi yang selanjutnya digunakan untuk pengambilan data penelitian. Proses pengambilan data dibantu oleh volunterr yang sudah lulus mata kuliah Perkembangan dan pembelajaran Motorik di Program studi Ilmu Keolahragaan Unesa.

Data didapatkan setelah melakukan eksperimen penelitian melalui lembar observasi TGMD-2 yang kemudian diolah dengan perangkat lunak Microsoft Excel 2010. Kemudian deskripsi hasil yaitu pengaruh modifikasi aktivitas fisik keseimbangan terhadap keterampilan motorik anak usia dini pada masa adaptasi kehidupan baru.

Dilihat dari data yang diperoleh yaitu karakteristik responden berupa jenis kelamin, usia, tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh (IMT) dan kondisi kesehatan responden yang terlihat pada

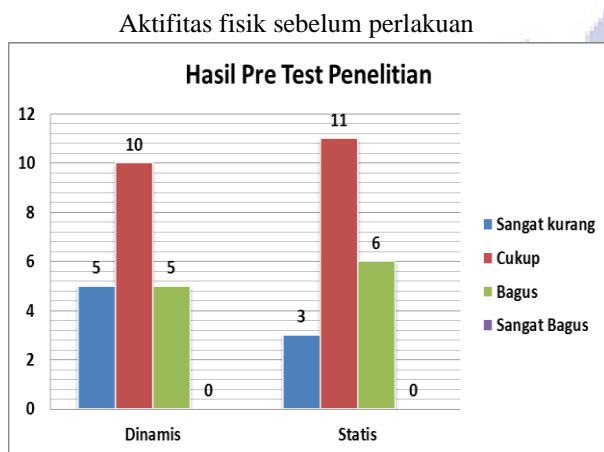
Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin :</b>		
Laki-laki	9	45
Perempuan	11	55
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Usia :</b>		
5 Tahun	5	25
6 Tahun	8	40
7 Tahun	7	35
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Tinggi Badan :</b>		
93-96 cm	5	25
97-100 cm	1	5
101-104 cm	4	20
105-108 cm	3	15
109-112 cm	2	10
113-116 cm	5	25
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Berat Badan :</b>		
15-17 kg	8	40
18-20 kg	5	25
21-23 kg	2	10
24-26 kg	2	10
27-29 kg	0	0
30-32 kg	3	15
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Indeks Massa Tubuh (IMT)</b>		
Kurus <18,5	11	55
Ideal 18,5-22,9	5	25
Gemuk 23-24,9	3	15
Obesitas 24->30	1	5
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Kondisi Kesehatan</b>		
Sehat	20	100
Sakit	0	0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas, Karakteristik responden di Panti Al-Ichlas Surabaya berjumlah 20 anak usia dini, yang terdiri dari 9 anak laki-laki dan 11 anak perempuan dengan rentang usia 5 tahun sebanyak 5 anak, usia 6 tahun sebanyak 8 anak dan usia 7 tahun sebanyak 7 anak. Kemudian tinggi badan paling banyak berada pada rentang 93cm sampai 96cm berjumlah 5 anak, paling sedikit rentang 97cm sampai 100cm dengan jumlah 1 anak dan rerata tinggi badan

Tabel 1. Karakteristik Responden Panti Al-ichlas Surabaya 2021

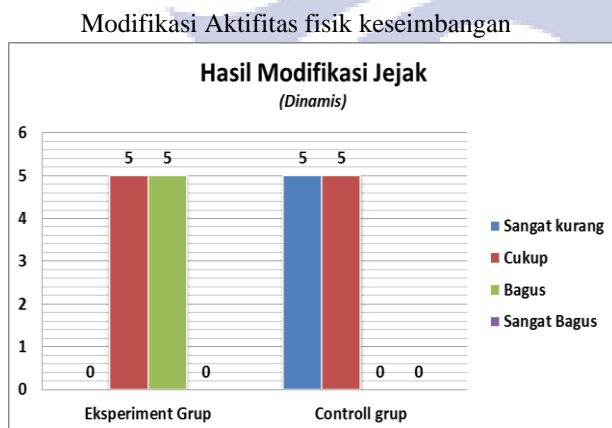
berada pada 101cm sampai 104cm dengan jumlah 4 anak.

Data hasil berat badan didapatkan yaitu paling banyak rentang 15kg sampai 17kg berjumlah 8 anak, sedangkan paling sedikit rentang 27kg sampai 29kg berjumlah 0 anak dan rerata berat badan terdapat di rentang 18kg sampai 20kg dengan jumlah 5 anak. Indeks massa tubuh (IMT) didominasi oleh kategori “kurus” sebanyak 11 atau 55%. Anak usia dini Panti al-Ichlas Tanjungsari Surabaya dalam keadaan sehat.



Gambar 2. Hasil Pre Test Penelitian

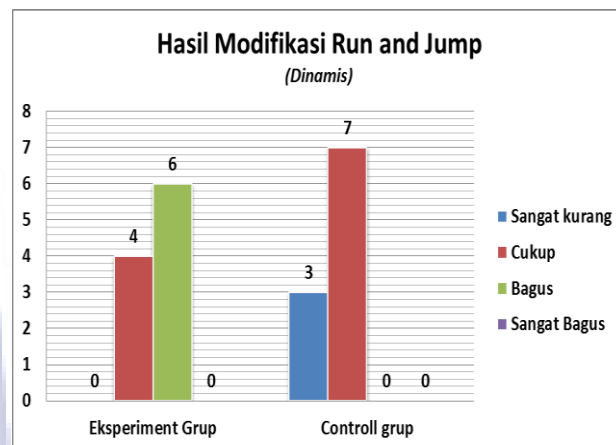
Berdasarkan gambar diatas, hasil test dibedakan menjadi 2 kelompok yaitu aktifitas fisik keseimbangan dinamis dan statis, hasil keseimbangan dinamis menunjukkan 5 anak sangat kurang dalam hasil pre test, 10 anak cukup dan 5 anak bagus sedangkan hasil keseimbangan statis yaitu 3 anak yang sangat kurang, 11 anak cukup dan 6 anak yang sudah bagus dalam menjalani pre test penelitian ini.



Gambar 3. Hasil Modifikasi Jejak

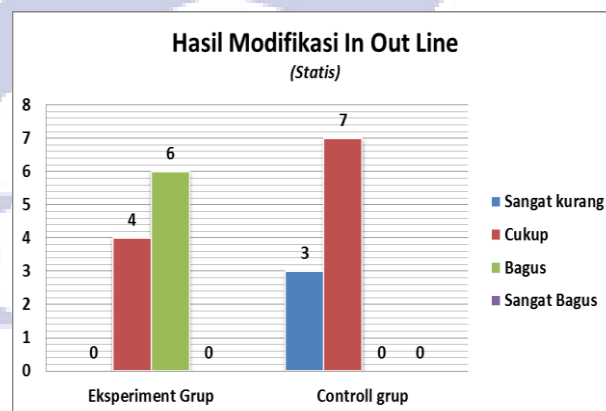
Berdasarkan gambar 2, hasil modifikasi aktifitas fisik keseimbangan dibedakan menjadi 2 kelompok yaitu eksperimen grup dan control grup,

hasil kelompok eksperimen menunjukkan 5 anak cukup dalam melakukannya, 5 anak sudah bagus sedangkan hasil kelompok control yaitu 5 anak yang sangat kurang dan 5 anak yang cukup dalam melakukan modifikasi aktifitas fisik keseimbangan ini.



Gambar 4. Hasil Modifikasi Run and Jump

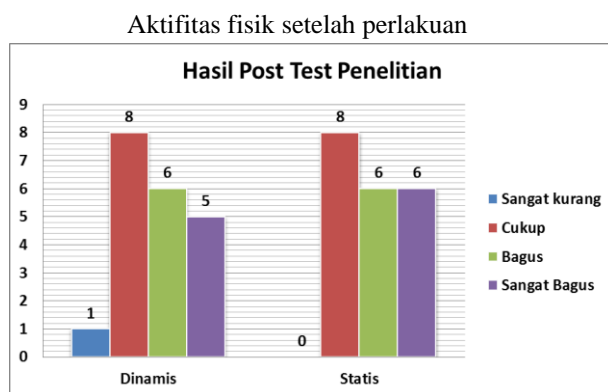
Berdasarkan gambar diatas, menunjukkan hasil modifikasi aktifitas fisik keseimbangan Run and Jump dari kelompok eksperimen yaitu 4 anak cukup dan 6 anak yang sudah bagus, sedangkan dari kelompok control menunjukkan 3 anak sangat kurang dan 7 anak cukup setelah melakukan modifikasi aktifitas fisik ini, perbedaannya sangat jelas antara kelompok eksperimen dan kelompok control dilihat dari hasil bahwa kelompok eksperimen lebih mendominasi keterampilan aktifitas fisik keseimbangan.



Gambar 5. Hasil Modifikasi In Out Line

Berdasarkan gambar 4, hasil modifikasi aktifitas fisik keseimbangan In Out Line hasil kelompok eksperimen menunjukkan 4 anak cukup dalam melakukannya dan 6 anak sudah bagus sedangkan hasil kelompok control yaitu 3 anak yang

sangat kurang dan 7 anak yang cukup dalam melakukan modifikasi aktifitas fisik keseimbangan ini



Gambar 6. Hasil Post Test Penelitian

Berdasarkan gambar diatas, hasil post test penelitian dibedakan menjadi 2 kelompok yaitu aktifitas fisik keseimbangan dinamis dan statis, hasil keseimbangan dinamis menunjukkan 1 anak sangat kurang dalam hasil post test, 8 anak cukup, 6 anak bagus dan 5 anak sangat bagus. Sedangkan hasil keseimbangan statis yaitu 8 anak cukup, 6 anak sudah bagus dan 6 anak sangat bagus dalam menjalani post test penelitian ini.

#### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan lembar observasi yang didapatkan dari responden, maka hasil dapat diperoleh yang dijabarkan melalui pembahasan sebagai berikut :

##### 1. Aktifitas fisik anak usia dini

Anak usia dini yang berada pada masa taman kanak-kanak ialah masa dimana individu terus mengalami perkembangan dan pertumbuhan, pada masa ini individu tersebut sangat unik dan biasa disebut dengan Golden Age. Anak usia dini juga dapat diartikan dengan anak yang berada pada rentan usia 0-8 tahun dan buah hati yang sedang mengalami proses perkembangan sangat pesat dan fundamental guna kehidupan selanjutnya. Dalam undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dijelaskan yaitu pendidikan bagi anak usia dini dilalui anak sejak lahir sampai usia 6 tahun dan tidak termasuk prasyarat dalam mengikuti pendidikan sekolah dasar (Hasanah, 2016).

Masa usia dini adalah masa yang pesat bagi optimalisasi perkembangan anak, maka diperlukan sebuah program pendidikan khusus bagi anak usia dini. Program kegiatan ini nantinya akan menentukan bagaimana kepribadian anak dapat terbentuk. Oleh karena itu nilai-nilai karakter positif harus ditanamkan sedini mungkin. Jika kita melihat lebih jauh,

bahwasanya dunia anak adalah dunia bermain anak biasanya menghabiskan waktunya cenderung lebih banyak melalui bermain (Pratiwi, 2017). Hal ini dapat kita siasati dengan memahami hal tersebut maka kita sebagai orangtua atau yang dituakan perlu memberikan stimulus aktifitas fisik guna merangsang motorik dari anak tersebut .

Hasil tinjauan Bremer & Cairney menyimpulkan bahwa empat dari lima hasil studi memberikan indikasi adanya korelasi antara keterampilan gerak dsar dengan aktifitas fisik (Bremer and Cairney, 2018). Jika anak mempunyai keterampilan gerak dasar yang baik maka hal tersebut akan mendorong pola konsistensi mereka dalam menjalankan sebuah aktifitas fisik. Kemudian aktifitas fisik yang dijalani secara berkala akan mendorong kualitas hidup sehat dan bugar serta membantu anak-anak dalam tugas gerak sehari-hari. Kajian lain dengan hasil serupa juga dilakukan oleh Barnett, dkk menyatakan bahwa keterampilan gerak dasar motorik yang dimiliki anak tersebut kedepannya akan menentukan bagaimana dia ketika diusia remaja melakukan aktifitas fisik (Barnett et al., 2009).

Situasi peralihan dari masa pandemic covid-19 ke masa adaptasi kehidupan baru membuat anak usia dini semakin malas dalam melakukan aktifitas fisik, walaupun hanya sekedar bergerak ataupun pergi sebentar untuk keluar dari zona nyamannya dirasa sangat berat untuk dilakukan. Upaya peningkatan aktifitas fisik dengan menjaga sttus imunitas tubuh agar tetap terjaga dapat dilakukan oleh setiap orang melalui kegiatan sederhana dan murah. Salah satu cara untuk menjaga dan meningkatkannya yaitu dengan melakukan aktifitas fisik secara teratur (Laddu et al., 2020) Dalam penelitian lainnya menegaskan akan pentingnya berolahraga di masa adaptasi kehidupan baru guna menjaga imunitas tubuh (Bull et al., 2020; Melo et al., 2020; Narici et al., 2021) dengan seperti itu anak usia dini harus benar-benar diperhatikan guna meningkatkan keterampilan aktifitas fisik anak tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian Keterampilan aktifitas fisik anak usia dini di Panti Al-Ichlas Tanjungsari Surabaya masih sangat kurang bisa dilihat melalui gambar 1, bahwa masih banyak anak yang kesulitan dalam melakukan gerakan aktifitas fisik keseimbangan sebelum diberikan perlakuan.

Selanjutnya, setelah diberikan perlakuan keterampilan aktifitas fisik anak usia dini di Panti Al-Ichlas Tanjungsari Surabaya meningkat bisa dilihat melalui gambar 5, bahwa rata-rata keterampilan anak

banyak yang mudah dalam melakukan gerakan aktifitas fisik keseimbangan.

## 2. Pengaruh Modifikasi

Modifikasi aktifitas fisik adalah suatu pendekatan yang dilakukan dalam sebuah pembelajaran dengan menekankan kegembiraan, kesenangan, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dan mampu melakukan gerakan yang telah diberikan dengan benar. Modifikasi yang diberikan dalam pembelajaran anak yang dikhususkan untuk meningkatkan belajar yang membutuhkan modifikasi yang sesuai dengan usia anak dan perkembangan tahapan kognitif, afektif dan psikomotor (putri and mariati, 2020).

Menurut (putri and mariati, 2020) modifikasi pembelajaran merupakan cara meningkatkan kemungkinan keberhasilan suatu materi yang diberikan oleh pendidik, saat ini modifikasi tidak terbatas oleh sarana dan prasarana banyak faktor yang dipertimbangkan untuk melakukan modifikasi diantara faktor usia, tingkat kematangan, mental dan mengurangi resiko cedera pada anak usai dini.

Modifikasi yang diberikan dengan memperhatikan aspek lokomotor anak dapat memberikan stimulus kepada anak ketika melakukan gerakan aktifitas fisik keseimbangan yang membuat penelitian ini semakin disenangi oleh responden dan sesuai TGMD-2 (Ulrich, 2000).

Berdasarkan hasil yang didapat, pengaruh modifikasi aktifitas fisik keseimbangan mengalami peningkatan sebanyak 30% dari hasil pre test penelitian, baik kategori keseimbangan dinamis maupun statis keduanya mengalami peningkatan yang sama. Di masa adaptasi kehidupan baru ini se yogya nya para orang tua dapat memperhatikan kondisinya yang terus mengalami penurunan dalam melakukan aktifitas fisik.

## PENUTUP

### Simpulan

Anak usia dini memiliki karakteristik yang berbeda-beda, begitu juga dengan keterampilan motoriknya dalam melakukan sebuah gerakan. Anak Panti al-Ichlas Tanjungsari Surabaya mengalami peningkatan keterampilan motorik keseimbangan dinamis dan statis sebesar 30%, oleh karena itu modifikasi aktifitas fisik yang diberikan dapat menjadi alternatif untuk terus membantu pertumbuhan dan perkembangan motorik anak usia dini ketika dalam masa adaptasi kehidupan baru.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, kelemahan dan kekurangan dalam menilai lembar observasi yang masih kurang maksimal karena anak usia dini sedikit sulit untuk diarahkan dalam melakukan perlakuan, maka penulis memberikan saran untuk lebih baik lagi dalam memberikan arahan agar mudah dimengerti oleh anak usia dini dan dapat dijadikan rujukan untuk dikembangkan dalam penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bao, W. (2020) ' COVID -19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University ', *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), pp. 113–115. doi: 10.1002/hbe2.191.
- Barnett, L. M. et al. (2009) 'Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity', *Journal of Adolescent Health*, 44(3), pp. 252–259. doi: 10.1016/j.jadohealth.2008.07.004.
- baskoro, agung hari (2020) Jumlah Kasus Positif COVID-19 Jadi Delapan di Jawa Timur, *suarasurabaya.com*. Available at: <https://www.suarasurabaya.net/kelanakota/2020/jumlah-kasus-positif-covid-19-jadi-delapan-di-jawa-timur/>.
- Bonvin, A. et al. (2013) 'Effect of a governmentally-led physical activity program on motor skills in young children attending child care centers: A cluster randomized controlled trial', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, pp. 1–12. doi: 10.1186/1479-5868-10-90.
- Bremer, E. and Cairney, J. (2018) 'Fundamental Movement Skills and Health-Related Outcomes: A Narrative Review of Longitudinal and Intervention Studies Targeting Typically Developing Children', *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(2), pp. 148–159. doi: 10.1177/1559827616640196.
- Bull, F. C. et al. (2020) 'World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour', *British Journal of Sports Medicine*. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955.
- Chowdhury, M. A. et al. (2020) 'Immune response in COVID-19: A review', *Journal of Infection and Public Health*, 13(11), pp. 1619–1629. doi: 10.1016/j.jiph.2020.07.001.

- Decaprio, R. (2017) Panduan mengembangkan kecerdasan motorik siswa. pertama. Edited by Z. Perdana. Yogyakarta: DIVA press.
- Hasanah, U. (2016) 'Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini', *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), pp. 717–733. doi: 10.21831/jpa.v5i1.12368.
- Kusumawardhani, delvya intan et al. (2021) 'AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL SISWA SMA PADA ADAPTASI KEHIDUPAN BARU', *jurnal sporta saintika*, 6, pp. 39–53.
- Laddu, D. R. et al. (2020) 'Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic', *Progress in Cardiovascular Diseases*. doi: 10.1016/j.pcad.2020.04.006.
- maulidiya, pipit (2021) Update Virus Corona di Surabaya Hari Ini, 1 Januari 2021 Tambah 48 Kasus, Total Positif Jadi 18164, *surabayatribunews.com*. Available at: <https://surabaya.tribunnews.com/2021/01/01/update-virus-corona-di-surabaya-hari-ini-1-januari-2021-tambah-48-kasus-total-positif-jadi-18122>.
- Melo, R. S. et al. (2020) 'Does the practice of sports or recreational activities improve the balance and gait of children and adolescents with sensorineural hearing loss? A systematic review', *Gait and Posture*, 77(February), pp. 144–155. doi: 10.1016/j.gaitpost.2020.02.001.
- Narici, M. et al. (2021) 'Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures', *European Journal of Sport Science*, 21(4). doi: 10.1080/17461391.2020.1761076.
- Nurfadillah, A. (2020) 'Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal)', *JPKM: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(1), pp. 1–6. doi: 10.37905/.v1i1.7676.
- Pragholapati, A. (2020) 'New Normal "Indonesia" After Covid-19 Pandemic', 2019, pp. 1–6. doi: 10.31234/osf.io/7snqb.
- Pratiwi, W. (2017) 'Konsep bermain pada anak usia dini', *Manajemen Pendidikan Islam*, 5, pp. 106–117.
- putri, adelvia and mariati, sari (2020) 'PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN TERHADAP KESEKARANJASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA N 15 PADANG', *patriot*, 2, pp. 15–25.
- Sari, etika purnama and Izzah, okta nurul (2021) 'THE IMPROVEMENT OF GROSS MOTOR DEVELOPMENT ONPRE-SCHOOL THROUGH PLAYING THROW AND CATCH BALL', *Nurse and Holistic Care*, 1(1), pp. 7–13. doi: <https://doi.org/10.33086/nhc.v1i1.2002>.
- Shi, Y. et al. (2020) 'COVID-19 infection: the perspectives on immune responses', *Cell Death and Differentiation*, 27(5), pp. 1451–1454. doi: 10.1038/s41418-020-0530-3.
- Showab, A. and Djawa, B. (2019) 'Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli Terhadap Kegembiraan Belajar Siswa', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 07(03), pp. 307–312.
- Sugiyono (2015) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. 22nd edn. Edited by Sugiyono. Bandung: Alfabeta.
- Taghizadeh-Hesary, F. and Akbari, H. (2020) 'The powerful immune system against powerful COVID-19: A hypothesis', *Medical Hypotheses*, 140(April), p. 109762. doi: 10.1016/j.mehy.2020.109762.
- Ulrich, D. (2000) 'Test of gross motor development: Examiner's manual', *Research quarterly for exercise and sport*, pp. S59-73.