

IMPLEMENTASI PERMAINAN LOMPAT LARI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN KESEIMBANGAN ANAK USIA 4-5 TAHUN DI TK IDHATA UNESA

Hafni Serbunit

PG-PAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
Email: hafniserbunit16010684078@mhs.unesa.ac.id

Dr. Ruqoyyah Fitri, S.Ag., M.Pd

PG-PAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
Email: ruqoyyahfitri@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan permainan lompat lari untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan anak. Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Subyek penelitian ini yaitu anak kelompok A dengan jumlah 14 anak. Data pada penelitian ini diperoleh dari hasil observasi pelaksanaan permainan lompat lari pada kemampuan keseimbangan anak dan cara guru mengajar. Teknik analisis data menggunakan deskriptif. Hasil implementasi permainan lompat lari menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan keseimbangan anak pada kegiatan berlari maju lebih tinggi daripada kemampuan keseimbangan anak dalam kegiatan melompat dan meloncat.

Kata kunci: penelitian deskriptif, kemampuan keseimbangan, permainan lompat lari

Abstract

This study aims to describe the implementation of the running jump game to improve children's balance abilities. This research method uses descriptive research. The subjects of this study were group A children with a total of 14 children. The data in this study were obtained from observations of the implementation of the running jump game on children's balance abilities and the teacher's way of teaching. Data analysis technique using descriptive. The results of the implementation of the jump and run game show that the average child's balance ability in forward running activities is higher than the child's balance ability in jumping and jumping activities.

Keywords: descriptive research, balance ability, running jump game

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini dapat dijadikan sebagai cermin untuk melihat bagaimana keberhasilan anak di masa mendatang. Anak yang mendapatkan layanan yang baik semenjak usia 0 tahun hingga usia 8 tahun memiliki harapan lebih besar untuk meraih kesuksesan dan keberhasilan di kemudian hari. Inipun dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1, butir 14 yang menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan 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.

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 pengarahan diri 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.

Perkembangan motorik kasar merupakan aktivitas yang melibatkan otot besar (Muratori, et.al., 2013). Dalam penelitian lain juga disebutkan bahwa perkembangan motorik kasar sangat berhubungan dengan kerja otot-otot besar pada tubuh manusia (Hildayanti, 2013). Keterampilan motorik kasar memiliki beberapa unsur yakni kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan, kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan (Sujiono, 2011).

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*staticbalance*) atau pada saat melakukan gerakan Widiastuti (2011). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual, telinga (rumah siput).

Beberapa faktor lain juga mempengaruhi keseimbangan tubuh, yaitu: (1) Pusat gravitasi (*Center of Gravity-COG*) adalah titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata. Bila tubuh selalu ditopang oleh titik ini, maka tubuh dalam keadaan seimbang; (2) Garis gravitasi (*Line of Gravity-LOG*) merupakan garis imajiner yang berada vertikal melalui pusat bumi; (3) Bidang tumpu (*Base of Support-BOS*) merupakan bagian dari tubuh yang berhubungan dengan permukaan tumpuan atau pendukung (Wiwik dan Muniroh, 2014).

Dalam Permendikbud No. 137 tahun 2014 menjelaskan bahwa kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun sudah dapat melakukan gerakan melompat, meloncat, dan berlari secara terkoordinasi dan melakukan gerakan antisipasi. Anak usia 4-5 tahun sudah terampil dalam melakukan berbagai lompatan (Beaty, 2015).

Pada hasil penelitian lain menunjukkan permainan motorik kasar tradisional dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan anak (Yhana, 2014). Keseimbangan tubuh akan optimal sejalan dengan perkembangan motorik kasar anak.

Keseimbangan tubuh sangat diperlukan oleh anak usia dini untuk melakukan berbagai kegiatan yang lebih sulit dan kompleks, misalnya melompat, berdiri diatas satu kaki, atau berjalan diatas papan titian. Namun pada kenyataannya, kurang lebih

sekitar 80% dari jumlah anak yang memiliki gangguan perkembangan juga mengalami kesulitan dalam mengatur keseimbangan tubuhnya (Wiyani, 2014). Hal ini juga sejalan dengan pendapat Fitri (2017) bahwa peran otak kecil terbatas untuk mengkoordinasi gerakan tubuh bersama konteks motorik.

Depkes RI (2006) dalam Kholifah (2014) menyatakan bahwa 16% balita Indonesia mengalami gangguan perkembangan, baik perkembangan motorik halus dan motorik kasar, gangguan pendengaran, kecerdasan yang kurang dan keterlambatan bicara.

Berdasarkan hasil observasi yakni pengamatan langsung pada kegiatan PLP (pengenalan lapangan persekolahan) pada bulan Agustus 2019 masih ada beberapa anak yang mengalami masalah pada kemampuan keseimbangan. Yang pertama dilihat ketika anak berjalan masih belum bisa mengatur keseimbangan sehingga menabrak temannya. Selanjutnya dilihat dari kemampuan berjalan diatas garis lurus, mudah terjatuh karena kesulitan menyeimbangkan tubuhnya. Anak sulit menggerakkan tubuhnya pada saat kegiatan eksrakurikuler menari.

Anak-anak yang mengalami kesulitan dalam mengatur keseimbangan tubuhnya biasanya juga memiliki kesulitan dalam mengontrol gerakan anggota tubuh sehingga terkesan gerakannya ragu-ragu dan tampak canggung. Masalah pengaturan keseimbangan tubuh ini berhubungan dengan sistem vertibular atau sistem yang mengatur keseimbangan di dalam tubuh. Jika tidak segera ditangani, kesulitan ini akan dibawa terus oleh anak sampai saat mereka sekolah. Sehingga untuk mendeteksi bahwa anak mengalami kesulitan dalam pengaturan keseimbangan tubuhnya, hal yang harus dilakukan adalah dengan memperhatikan anak ketika sudah menguasai beberapa keterampilan motorik sesuai dengan usianya dengan baik. Hambatan dalam perkembangan motorik kasar anak ini juga disebabkan oleh kemampuan keseimbangan yang buruk (Scwam & Wanna, 2019).

Keseimbangan diperlukan sebagai persiapan untuk naik ke fase perkembangan selanjutnya (Gallahue at el., 2012). Keseimbangan sendiri merupakan aspek penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang melibatkan sistem muskuloskeletal dan sistem saraf (Gokdemir et al., 2012).

Perkembangan motorik kasar anak memiliki fase dalam tahapan perkembangan anak yakni fase *Fundamental movement phase* atau fase perkembangan motorik dimana anak terlibat langsung untuk bereksperimen dan mengeksplor diri dengan merespon rangsangan/stimulasi yang didapat. Pada tahap ini anak akan lebih membutuhkan keseimbangan dan koordinasi sebagai faktor kontrol gerak (Gallahue *et al.*, 2012).

Kegiatan pengembangan kemampuan keseimbangan di sekolah dapat dilakukan dengan permainan dan olahraga. Penelitian ini menggunakan permainan lompat lari sebagai media untuk melatih kemampuan mempertahankan keseimbangan gerakan, tingkah laku, sikap dan konsentrasi otak, juga keseimbangan statis (kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisi dimana *control of gravity* (COG) dalam keadaan diam atau tidak bergerak) dan keseimbangan dinamis (kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dimana *center of gravity* (COG) selalu berubah dan bergerak).

Pada perkembangan keseimbangan terutama pada keseimbangan statis, sistem muskuloskeletal dapat mengalami kelemahan dikarenakan kurang optimalnya aktivitas fisik sehingga menyebabkan terjadinya cedera (Yuliana *et al.*, 2014).

Keseimbangan manusia tergantung pada koordinasi integrasi sensorik dari informasi sistem vestibular dan visual yang diterima (Bakhtiari, 2012).

Kemampuan keseimbangan pada anak juga dapat distimulasi dengan kegiatan bermain, karena pada dasarnya dunia anak merupakan dunia bermain. Menurut Vygotsky (dalam Beaty, 2015) permainan merupakan sumber perkembangan dan penciptaan zona proksimal. Anak usia dini (0-8) tahun akan sangat menentukan perkembangan kualitas anak (Mutiah, 2015). Oleh karena itu, peneliti membuat suatu permainan untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan anak usia 4-5 tahun yakni permainan lompat lari.

Permainan lompat lari ini adalah permainan berbahan utama banner yang terdapat berbagai kegiatan, antara lain kegiatan melompat, meloncat dan berlari. Permainan diawali pada garis *start*, anak akan melakukan gerakan melompat dengan menggunakan satu kaki melewati 6 petak, setelah itu meloncat menggunakan dua kaki pada pola telapak diakhiri dengan berlari melintasi arah pola tali hingga garis *finish*. Permainan lompat lari pada

penelitian ini merujuk pada Permendikbud No. 137 tahun 2014 yang menjelaskan bahwa kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun sudah dapat melakukan gerakan melompat, meloncat, dan berlari secara terkoordinasi dan melakukan gerakan antisipasi. Permainan lompat lari ini dirancang khusus untuk mengoptimalkan kemampuan keseimbangan anak dengan desain yang menarik dan menyenangkan.

Berikut desain permainan lompat lari



Tujuan penelitian yaitu untuk mendeskripsikan pelaksanaan permainan lompat lari untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan jumlah subyek sebanyak 14 anak dan 1 orang guru pengajar.

Data awal didapat dari hasil observasi kemampuan motorik kasar/kemampuan keseimbangan pada anak usia 4-5 tahun. Selanjutnya peneliti mengkaji literatur yang berkesinambungan terhadap permasalahan yang ditemukan. Kemudian peneliti merancang instrumen pengukuran kemampuan keseimbangan sesuai indikator, membuat RPPH, dan perangkat pembelajaran.

Validitas yang digunakan menggunakan teknik validitas muka (*face validity*) yakni mengukur instrumen dan juga perangkat pembelajaran berupa angket oleh validator tentang layak dan tidaknya untuk digunakan dalam penelitian ini. Data hasil uji validitas oleh validator dalam hal ini dua orang ahli yakni ahli materi dan ahli desain pembelajaran PAUD.

Data hasil validitas dari ahli materi dan ahli desain pembelajaran PAUD kemudian akan dihitung dan dianalisis untuk mendapatkan kriteria hasil validitas yang sangat rendah hingga tingkat validitas

Implementasi Permainan Lompat Lari dalam Meningkatkan Kemampuan Keseimbangan Anak Usia 4-5 Tahun di TK Idhata Unesa

sangat tinggi yang berupa data kuantitatif. Selanjutnya hasil data kuantitatif tersebut akan hitung menjadi data kualitatif yang akan disesuaikan dengan tabel presentase berikut:

Table 1. Presentase Penilaian

0% - 20%	Sangat tidak layak
21% - 40%	Tidak layak
41% - 60%	Cukup layak
61% - 80%	Layak
81% - 100%	Sangat layak

Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas menggunakan kesepakatan antar rater (*interrater reliability*) yakni dilakukan dengan beberapa pengamat. Data hasil reliabilitas ini diambil dari hasil uji coba kepada 14 orang anak yang di nilai dengan mengamati kemampuan keseimbangan anak.

		Materi pada modul sesuai dengan usia perkembangan anak	√				
		Materi pada modul dapat memotivasi anak		√			
2	Kelayakan bahasa	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	√				
		Kalimat yang digunakan dapat menjelaskan materi perkembangan anak sesuai tahapan usia		√			

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pemaparan hasil penelitian didasarkan pada uji validitas perangkat pembelajaran yakni instrumen, RPPH, dan modul panduan permainan oleh ahli yakni dosen PG PAUD. Proses validasi perangkat pembelajaran dilakukan untuk menguji kelayakan instrument, RPPH, dan modul panduan permainan untuk digunakan dalam penelitian ini. Selanjutnya menghitung nilai hasil rata-rata data hasil validitas. Hasil validasi ahli materi dan ahli desain dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 3. Hasil Validasi Ahli Materi

No	Aspek Penilaian	Indikator	Skala Permainan				
			5	4	3	2	1
1	Kelayakan isi	Kesesuaian materi dan tahapan rintangan pada permainan		√			
		Kelengkapan materi pembelajaran pada modul mudah dimengerti anak		√			

Hasil penilaian ahli materi pada modul panduan permainan lompat lari dapat dihitung rata-rata dan mendapat hasil sebanyak 77%.

Selanjutnya validasi ahli desain pada modul panduan permainan. Hasil validasi ahli dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Validasi Ahli Desain

No	Aspek Penilaian	Indikator	Skala Permainan				
			5	4	3	2	1
1.	Bahan	Ketepatan jenis bahan sehingga alat permainan tidak mudah rusak		√			
2.	Desain	Desain alat permainan menarik (ilustrasi, konten dan warna)		√			
		Ilustrasi mudah dimengerti anak			√		
		Kejelasan ilustrasi dalam tahap permainan (tahap		√			

Implementasi Permainan Lompat Lari dalam Meningkatkan Kemampuan Keseimbangan Anak Usia 4-5 Tahun di TK Idhata Unesa

		lompat, loncat dan berlari)					
3.	Manfaat	Bentuk ilustrasi permainan tidak ambigu		√			
		Kejelasan bentuk pola pada tiap tahap permainan					

Hasil penilaian ahli materi pada modul panduan permainan lompat lari dapat dihitung rata-rata dan mendapat hasil sebanyak 92%.

Tabel 5. Hasil Persentase Validasi Ahli

Validasi	presentase	Kategori
Instrumen	74%	Layak
RPPH	73%	Layak
Modul panduan permainan	77%	Layak

Berdasarkan tabel diatas, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah diuji oleh validator. Hasil uji instrumen oleh validator didapatkan hasil presentase 74%. Berdasarkan hasil presentase tersebut maka instrumen dikategorikan valid dan layak digunakan. dengan saran pemenuhan kriteria rumusan instrumen dan penggunaan skala pencapaian pada rubrik penialian.

Pada hasil validasi instrumen penelitian kesesuaian antara instrumen penelitian dengan kemampuan motorik kasar anak (keseimbangan) anak usia 4-5 tahun dinilai "Baik". Rubrik penilaian yang dirumuskan dalam instrumen ini juga dapat dikatakan "Baik" dan tepat. Pemilihan kata pada instrumen tidak mengandung makna ganda dan juga kejelasan dalam peulisan rumusan kriteria penilaian mendapat hasil "Baik". Penggunaan kaidah bahasa dengan baik dan dan benar mendapat hasil "cukup" oleh validator. Hasil ujia validitas instrumen ini mendapat kesimpulan yakni instrumen "sudah layak digunakan" dengan saran perbaikan pada tata tulis agar dapat memenuhi kriteri rumusan instrumen yang benar.

Selanjutnya uji validitas RPPH, pada lembar validasi terdapat beberapa aspek penilaian dan juga indikator penilaian. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) berfungsi untuk panduan pelaksaasn eksperimen permainan dapat berjalan secara efektif. Rencana pelaksanaan pembelajaran harian harus disusun secara sistematis. Hal ini sejalan dengan (Fitri, dkk., 2017) RPPH

digunakan sebagai tolak ukur bagi pendidik dalam mengembangkan kreatifitas materi dan kreatifitas saat pembelajaran. RPPH yang digunakan dalam penelitian ini telah diuji oleh validator. Hasil uji instrumen oleh validator didapatkan hasil presentase 73%. Berdasarkan hasil presentase tersebut maka instrumen dikategorikan valid dan layak digunakan dengan saran perbaikan tata cara menulis agar lebih jelas dibaca.

Aspek penilaian pertama pada lembar validasi yakni Identitas RPP dengan indikator identitas yang memuat 5 poin yaitu kelompok usia anak, jumlah anak, Hari/tanggal, waktu, alat penilaian, dan metode. RPP yang digunakan dalam penelitian ini telah diuji oleh validator. Hasil uji instrumen oleh validator didapatkan hasil presentase 73%.

Selanjutnya pelaksanaan penelitian permainan lompat lari dengan menggunakan perangkat pembelajaran yang telah divalidasi ahli. Data hasil penelitian diperoleh dengan hasil penggunaan lembar pengamatan cara guru mengajar dan instrumen pengamatan kemampuan keseimbangan anak. Data hasil pengamatan kemampuan keseimbangan anak dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 7 . Hasil Pengamatan Anak

No	Nama Anak	Butir 1	Butir 2	Butir 3	Jumlah	%
1	AM	3	4	4	11	92%
2	MF	3	4	3	10	83%
3	NAA	3	4	4	11	92%
4	BS	3	4	3	10	83%
5	RR	4	3	4	11	92%
6	RA	3	4	4	11	92%
7	AF	3	4	4	11	92%
8	AAD	3	3	3	9	75%
9	AAA	3	4	3	10	83%
10	AL	4	4	4	12	100%
11	NA	3	4	3	10	83%
12	JA	3	4	3	10	83%
13	FA	3	4	4	11	92%
14	LKT	3	4	4	11	92%
Rata-rata		3,1	3,8	6,9	10,5	88%

Berdasarkan hasil observasi terhadap kemampuan keseimbangan anak pada waktu melaksanakan permainan lompat lari diperoleh data sesuai tabel dan diuraikan sebagai berikut:

- a) Rata-rata kemampuan keseimbangan anak pada kegiatan melompat sebesar 3,1
- b) Rata-rata kemampuan keseimbangan anak pada kegiatan melocat sebesar 3,8

Implementasi Permainan Lompat Lari dalam Meningkatkan Kemampuan Keseimbangan Anak Usia 4-5 Tahun di TK Idhata Unesa

- c) Rata-rata kemampuan keseimbangan anak pada kegiatan berlari maju sebesar 6,9
- d) Rata-rata kemampuan keseimbangan anak pada pelaksanaan kegiatan permainan lompat lari sebesar 10,5
- e) Rata-rata persentase kemampuan keseimbangan anak pada pelaksanaan permainan lompat lari sebesar 88%.

Berdasarkan uraian diatas, menunjukkan kemampuan keseimbangan anak pada waktu melakukan kegiatan permainan lompat lari adalah kemampuan keseimbangan tertinggi pada kegiatan berlari maju, sedangkan kemampuan keseimbangan yang terendah adalah dalam kegiatan melompat.

Pelaksanaan kegiatan permainan lompat lari juga dipandu oleh seorang guru yang meliputi tahapan:

- a) Guru pemandu menata lingkungan dan menyiapkan permainan
- b) Guru pemandu mengajak anak berdoa bersama dan mengucapkan salam kepada guru lalu guru menjawab salam
- c) Guru pemandu menjelaskan tentang permainan yang akan dilakukan
- d) Guru menjelaskan aturan permainan
- e) Setelah aturan permainan disepakati, selanjutnya yaitu langkah-langkah permainan. Guru menjelaskan langkah-langkah permainan serta mencontohkan.

Hasil pengamatan terhadap cara guru mengajar dalam kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Guru pemandu menyiapkan permainan lompat lari yakni menyiapkan benner permainan dan hasilnya guru pemandu sudah menyiapkan media dan memberi contoh cara bermainnya
2. Guru pemandu menyiapkan anak untuk berdiri diluar alat permainan lompat lari dengan rapi dan menunggu diinstruksikan mendapat hasil yaitu guru pemandu sudah memberi contoh aturan main dan anak-anak mengikuti
3. Guru pemandu menjelaskan nama permainan dan mendemonstrasikan cara serta aturan yang ada dalam permainan lompat lari mendapat hasil guru sudah dapat melaksanakan indikator yang tertera pada lembar pengamatan
4. Guru pemandu mulai memanggil anak satu persatu sesuai absen untuk bermain, serta menyiapkan anak yang telah dilakukan untuk berada diposisi garis start dan mendapat hasil

pengamatan guru pemandu sudah melakukan instruksi yang terdapat pada indikator ini

5. Guru pemandu menginstruksikan memulai permainan dengan aba-aba 1,2,3 dan mendapat hasil peneliti sudah melaksanakan sesuai indikator
6. guru pemandu memperhatikan urutan anak sesuai dengan tahap permainan lompat lari dan juga mendapat hasil yakni peneliti sudah dapat memperhatikan anak dalam bermain sesuai dengan tahapan permainan lompat lari.

Berdasarkan uraian diatas, kemampuan motorik kasar memiliki rata-rata tertinggi adalah kemampuan keseimbangan anak pada kegiatan berlari maju, sedangkan rata-rata terendah adalah kemampuan keseimbangan anak pada kegiatan melompat.

Pembahasan

Penelitian ini didasarkan pada pengamatan implementasi permainan lompat lari dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan anak usia 4-5 tahun di TK Idhata Unesa. Hasil observasi pada pada kelompok A TK idhata Unesa menunjukkan rata-rata keseimbangan tertinggi adalah kemampuan keseimbangan anak pada kegiatan berlari maju, sedangkan rata-rata terendah adalah kemampuan keseimbangan anak pada kegiatan melompat.

Kemampuan berlari dan melompat merupakan aktivitas dalam kemampuan gerak lokomotor atau gerak berpindah tempat. Gerakan berlari merupakan perkembangan dari gerakan berjalan. Gerakan dasar anggota tubuh ketika berlari seperti berjalan. perbedaannya terletak pada irama ayunan langkah. Berlari memiliki irama lebih cepat kaki menginjak tanah daripada berjalan. Sedangkan aktivitas melompat merupakan suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat, dimana salah satu kaki tumpuan serta mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dan mempertahankan keseimbangan tubuh (Anggraini, 2022).

Berdasarkan hasil observasi yang diatas menunjukkan rata-rata tertinggi adalah kemampuan keseimbangan anak pada kegiatan berlari maju yakni 6,9 sedangkan rata-rata terendah adalah kemampuan keseimbangan anak pada kegiatan melompat yakni 3,1. Hal ini disebabkan oleh anak yang sulit menahan keseimbangan badannya saat melompat dengan ketinggian 10 cm diatas matras

dari titik lompatan pertama menuju lompatan berikutnya dan juga kurang dalam mengambil ancang-ancang sebelum melompat, sedangkan pada aktivitas berlari maju anak mudah untuk menjaga keseimbangan tubuhnya dengan mengkoordinasi otot-otot penggerak pada kekuatan kaki. Anak juga dapat mengontrol badannya untuk mengawali gerakan berlari hingga berhenti.

Aktivitas untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan anak digunakan untuk mengatasi masalah kemampuan keseimbangan anak usia dini. Aktivitas keseimbangan juga dilakukan di lingkungan sekolah melalui kegiatan didalam ruangan maupun kegiatan olahraga diluar ruangan. Permainan lompat lari dirasa sesuai sebagai alat untuk menstimulasi kemampuan keseimbangan anak. Media permainan merupakan semua alat yang digunakan oleh anak untuk memenuhi naluri keinginan bermainnya serta memiliki berbagai macam bentuk dan sifat (sudono 2010).

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan oleh peneliti terhadap validator yakni dosen ahli PG PAUD. Peneliti mendapatkan hasil dari validator pada perangkat pembelajaran yakni instrumen, RPPH, dan panduan permainan. Instrumen dapat dikatakan "Baik" dan digunakan sesuai dengan materi pembelajaran yakni kemampuan keseimbangan anak usia 4-5 tahun. Instrumen penelitian ini juga dapat dikatakan "cukup" tepat antara indikator dengan deskriptor permainan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur kemampuan keseimbangan anak yakni kemampuan statis dan dinamis. Instrumen yang digunakan untuk menghasilkan data yang akurat. Validasi instrumen oleh validator dilakukan untuk mengukur instrumen yang akan digunakan untuk mengukur kemampuan keseimbangan statis dan dinamis anak usia 4-5 tahun. Didukung oleh pendapat (Sugiyono, 2013), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun social yang diamati. Hal ini sejalan dengan (Purwanto, 2013), instrumen penelitian pada dasarnya digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah diuji oleh validator. Hasil uji instrumen oleh validator didapatkan hasil presentase 74%. Berdasarkan hasil presentase tersebut maka instrumen dikategorikan valid dan layak digunakan.

dengan saran pemenuhan kriteria rumusan instrumen dan penggunaan skala pencapaian pada rubrik penilaian.

Pada hasil validasi instrumen penelitian kesesuaian antara instrumen penelitian dengan kemampuan motorik kasar anak (keseimbangan) anak usia 4-5 tahun dinilai "Baik". Rubrik penilaian yang dirumuskan dalam instrumen ini juga dapat dikatakan "Baik" dan tepat. Pemilihan kata pada instrumen tidak mengandung makna ganda dan juga kejelasan dalam penulisan rumusan kriteria penilaian mendapat hasil "Baik". Penggunaan kaidah bahasa dengan baik dan benar mendapat hasil "cukup" oleh validator. Hasil uji validitas instrumen ini mendapat kesimpulan yakni instrumen "sudah layak digunakan" dengan saran perbaikan pada tata tulis agar dapat memenuhi kriteri rumusan instrumen yang benar.

Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran diuji oleh validator dan juga mendapatkan hasil "Baik". RPP juga mengandung tujuan pembelajaran yang sesuai dengan kompetensi dasar anak mendapat hasil "Baik". Aspek penilaian lainnya yakni materi yang berisi 2 indikator yaitu sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan dan sesuai dengan materi yang tertuang dalam langkah pembelajaran mendapatkan hasil "Baik" oleh validator. Pada aspek alat dan bahan dengan indikatornya yaitu alat dan bahan sangat terkait dengan kegiatan yang akan diajarkan mendapatkan "Cukup" oleh validator.

Aspek penilaian selanjutnya yakni metode dengan indikator yaitu menggunakan beberapa metode untuk saling melengkapi dan sesuai dengan anak usia dini dalam penelitian ini yakni metode ceramah dengan menjelaskan cara dan bermain dan juga metode demonstrasi dengan mempraktekkan cara bermainnya mendapat hasil "Cukup" oleh validator. Hasil validitas RPP pada aspek penilaian kegiatan pembuka dengan indikator kegiatan pembukaan ditujukan untuk membantu membangun minat anak agar abak siap bermain dikegiatan inti mendapatkan hasil "Baik" oleh validator.

Selanjutnya pada aspek kegiatan inti RPP dengan indikator kegiatan inti memberi kesempatan anak untuk terlibat aktif dalam kegiatan treatment, kegiatan penutup dengan indikator kegiatan penutup diisi kegiatan rutin unruk pembiasaan sikap da diharapkan dapat menarik minat belajar anak, rencana penilaian dengan indikator rencana penilaian memuat evaluasi capaian perkembangan

anak sesuai dengan indikator mendapatkan hasil “Cukup”.

Indikator terakhir yakni tata tulis dengan beberapa indikator yaitu menggunakan bahasa indonesia yang baik, sesuai dengan pedoman umum ejaan bahasa indonesia, menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan dimengerti oleh pembaca, tidak mengandung makna yang ambigu mendapatkan hasil “kurang” oleh validator. Hasil validitas RPP ini juga mendapatkan kesimpulan yakni “layak digunakan” dengan saran perbaikan tata tulisnya agar lebih jelas dibaca”.

Uji validitas yang terakhir yakni validitas pada modul panduan permainan. Lembar validasi dibagi menjadi dua yakni lembar validasi untuk ahli materi dan ahli desain. Lembar validasi untuk ahli materi memuat beberapa aspek penilaian dan indikator. Hasil uji modul panduan permainan oleh validator didapatkan hasil presentase 77%. Berdasarkan hasil presentase tersebut maka instrumen dikategorikan valid dan layak digunakan.

Modul panduan permainan lompat lari memiliki beberapa aspek penilaian pertama pada lembar validasi yakni aspek kelayakan isi dengan beberapa indikatornya yaitu kesesuaian materi dan tahapan rintangan pada permainan, kelengkapan materi pembelajaran pada modul mudah dimengerti anak, dan materi pada modul sesuai dengan usia perkembangan anak mendapat hasil “Baik” oleh validator.

Aspek penilaian pada lembar validasi modul panduan permainan yang selanjutnya yakni aspek kelayakan bahasa yakni bahasa yang digunakan mudah dipahami, dan kalimat yang digunakan dapat menjelaskan materi perkembangan anak sesuai tahapan usia mendapat hasil “Cukup”.

Validasi oleh ahli desain juga dilihat pada lembar validasinya dengan aspek penilaian dan juga indikator. Aspek penilaian pada lembar validasi yang pertama adalah aspek bahan dengan indikator ketepatan jenis bahan sehingga alat permainan tidak mudah rusak mendapatkan hasil “Baik” oleh validator.

Aspek penilaian pada lembar validasi ahli desain selanjutnya yakni aspek desain dengan indikator desain alat permainan menarik (ilustrasi, konten dan warna), dan ilustrasi mudah dimengerti anak mendapat hasil “Baik” oleh validator dalam hal ini ahli desain. Pada aspek penilaian desain dengan indikator kejelasan ilustrasi dalam tahap permainan

(tahap lompat,loncat dan berlari) mendapat hasil “Cukup”. Oleh validator.

Validasi modul panduan permainan oleh ahli desain pada aspek penilaian manfaat dengan indikator bentuk ilustrasi permainan tidak ambigu, dan kejelasan bentuk pola pada tiap tahap permainan mendapat hasil “Baik”. Hasil validasi modul panduan permainan lompat lari mendapat kesimpulan “layak digunakan” oleh ahli materi dan ahli desain permainan.

Kemampuan keseimbangan tubuh yang sangat penting untuk mengoptimalkan kemampuan anak lainnya. Sebagaimana dijelaskan oleh (Gallahue *et all* 2012) bahwa keseimbangan diperlukan sebagai persiapan untuk naik ke fase perkembangan selanjutnya.

Pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan di TK Idhata Unesa pada tanggal 20 Desember 2022 dengan subyek kelompok A sebanyak 14 anak menggunakan lembar pengamatan cara guru mengajar dan instrumen penelitian. Lembar pengamatan cara guru mengajar berisi beberapa indikator.

Pada saat pelaksanaan penelitian, guru pemandu akan terlebih dahulu mendemonstrasikan permainan lompat lari dan akan langsung dinilai oleh guru. Penilaian oleh guru kelompok A ini menggunakan lembar pengamatan cara guru mengajar. Lembar pengamatan ini berisi 6 indikator.

Indikator yang pertama yakni guru pemandu menyiapkan permainan lompat lari yakni mempersiapkan benner permainan dan mendapatkan hasil pengamatan yaitu guru pemandu sudah menyiapkan media dan memberi contoh cara bermainnya. Indikator penilaian yang kedua yaitu guru pemandu menyiapkan anak untuk berdiri diluar alat permainan lompat lari dengan rapi dan menunggu diinstruksikan mendapat hasil yaitu guru pemandu sudah memberi contoh aturan main dan anak-anak mengikuti.

Selanjutnya, lembar pengamatan dengan indikator guru menjelaskan nama permainan dan mendemonstrasikan cara serta aturan yang ada dalam permainan lompat lari mendapat hasil guru pemandu sudah dapat melaksanakan indikator yang tertera pada lembar pengamatan. Indikator berikutnya yakni guru pemandu mulai memanggil anak satu persatu sesuai absen untuk bermain, serta menyiapkan anak yang telah dilakukan untuk berada diposisi garis start dan mendapat hasil pengamatan

guru pemandu sudah melakukan instruksi yang terdapat pada indikator ini.

Indikator pengamatan cara guru mengajar selanjutnya yaitu guru pemandu menginstruksikan memulai permainan dengan aba-aba 1,2,3 dan mendapat hasil peneliti sudah melaksanakan sesuai indikator. Indikator terakhir pada lembar pengamatan ini yaitu guru pemandu memperhatikan urutan anak sesuai dengan tahap permainan lompat lari dan juga mendapat hasil yakni peneliti sudah dapat memperhatikan anak dalam bermain sesuai dengan tahapan permainannya dari gerakan melompat pada petak menggunakan satu kaki, meloncat pada pola telapak kaki menggunakan dua kaki hingga berlari pada pola tali hingga finish permainan.

Instrumen penelitian yang terdiri dari beberapa indikator mendapatkan hasil yang berbeda-beda. Dapat dilihat pada indikator pertama yakni "Anak dapat melompat maju berturut-turut sebanyak 5 lompatan. Pada saat mengukur kemampuan keseimbangan anak dalam melompat mendapat hasil nilai rata-rata sebanyak 3,1.

Data hasil pengukuran Gerakan melompat maju dengan menggunakan satu kaki tanpa terjatuh dan keluar dari petak pada media benner rintangan permainan dapat dilakukan oleh 2 anak. Terlihat kedua anak dapat melakukan gerakan melompat dengan satu kaki dengan sangat hati-hati dan mengatur keseimbangan dalam bergerak dari lompatan pertama hingga lompatan terakhir.

Pada indikator pertama ini juga terdapat 14 anak yang dapat melakukan lompatan pada petak permainan ini namun keluar petak pada lompatan kelima. Anak terlihat kembali mengatur posisi badan yang seimbang untuk melanjutkan gerakan melompat dengan satu kaki dibantu instruksi dari guru dan anak mulai melanjutkan untuk melompat melewati petak pada benner permainan. Anak juga terlihat lebih memperhatikan petak pada benner dan berhati-hati dalam melakukan gerakan melompat maju dengan menggunakan satu kaki hingga lompatan terakhir.

Selanjutnya, indikator kedua pada instrumen yakni "Anak dapat meloncat maju berturut-turut sebanyak 5 loncatan tanpa terjatuh" Pada saat mengukur kemampuan keseimbangan anak dalam melompat mendapat hasil nilai rata-rata sebanyak 3,8. Gerakan melompat maju dengan

menggunakan kedua kaki diatas pola telapak kaki pada benner permainan.

Gerakan ini dapat dilakukan oleh 12 anak dengan sangat hati-hati. Anak juga melakukan loncatan dengan kedua kaki dengan seimbang dari loncatan pertama hingga terakhir dengan konsentrasi memperhatikan pola telapak kaki agar tidak keluar dari pola tersebut. Hasil penilaian pada indikator ini juga terdapat 2 anak yang kehilangan keseimbangan dan keluar dari pola telapak kaki pada loncatan ke empat. Ketika anak meloncat dengan kedua kaki anak sesuai dengan yang di instruksikan, anak sangat bersemangat untuk melanjutkan permainan namun kehilangan keseimbangan pada loncatan ke 4. Anak juga kembali mengatur posisi untuk melanjutkan loncatan hingga pada loncatan terakhir.

Indikator terakhir pada instrumen pada penelitian ini yaitu mengukur kemampuan keseimbangan dalam berlari diatas pola tali yang tersedia pada benner permainan. Pada indikator ini anak akan melakukan gerakan berlari maju tanpa terjatuh dan keluar dari pola tali hingga finish permainan. Pada saat mengukur kemampuan keseimbangan anak dalam berlari maju mendapat hasil nilai rata-rata sebanyak 6,9.

Terdapat 10 anak yang dapat melakukan gerakan berlari maju tanpa terjatuh dan keluar dari pola tali. Anak terlihat sangat berhati-hati dan sangat memperhatikan pola tali didampingi instruksi dari guru saat anak hendak memulai permainan ini.

Pada tahap terakhir permainan lompat lari ini yakni tahap berlari maju diatas pola tali pada benner permainan juga terdapat 4 anak yang masih masih mengalami kendala pada saat melakukan gerakan berlari maju namun keluar dari pola tali namun kemudian kembali mengatur posisi diatas pola tali dan melanjutkan permainan hingga finish.

Instrumen penelitian juga berisi indikator untuk mengukur minat anak terhadap permainan dan dapat dilihat

hasilnya yaitu terdapat beberapa anak terlihat sangat ingin bermain permainan lompat lari ini dari tahap melompat, meloncat, hingga berlari pada pola tali hingga finish, juga terdapat beberapa anak yang terlihat sangat ingin bermain permainan lompat lari dan terlihat tertarik dengan pola melompat, meloncat hingga berlari-lari kecil pada pola tali. Terdapat juga anak yang terlihat bersemangat dan sangat ingin bermain permainan lompat lari dari

tahap melompat, meloncat hingga berlari diatas pola rintangan masing-masing.

Selanjutnya, indikator yang mengukur kemudahan anak dalam bermain dan mendapatkan beberapa hasil dari subyek-subyek pada penelitian ini diantaranya yakni anak terlihat mudah untuk bermain diatas benner permainan lompat lari ini sehingga dapat bermain hingga tahap berlari pada permainan, juga hasil lain yaitu terdapat beberapa anak terlihat mudah bermain diatas petak melompat, namun agak sulit mengatur keseimbangan pada pola telapak kaki untuk meloncat dan dapat dengan mudah berlari diatas gambar pola tali, juga terdapat anak terlihat sangat mudah bermain diatas benner permainan lompat lari dengan desain pola rintangan yang juga mudah dipahami anak.

Indikator terakhir pada instrumen penelitian yaitu partisipasi anak dalam permainan mendapat hasil yang berbeda beda juga. Terdapat hasil dimana beberapa anak terlihat sangat ingin ikut bermain permainan lompat lari ini juga bersemangat menyelesaikan permainan sampai pada tahap berlari hingga finish permainan, terdapat juga beberapa anak terlihat sangat antusias dalam bermain permainan ini salah satunya melihat desain permainan dengan perpaduan warna yang menarik, anak bermain dengan mudah diatas petak melompat, dapat meloncat dengan dua kaki pada pola telapak kaki hingga dapat berlari dengan mudah diakhir permainan.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan pelaksanaan permainan lompat lari untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan anak. Data pada penelitian ini diperoleh dari hasil observasi pelaksanaan permainan lompat lari anak kelompok A dengan jumlah 14 anak menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan keseimbangan anak pada kegiatan berlari maju lebih tinggi daripada kemampuan keseimbangan anak dalam kegiatan melompat dan meloncat.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, Denok Dwi, 2022, Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini. Kediri: CV Kreator Cerdas Indonesia.

Bakhtiari, Reza Abbasi. 2012. Evaluation of Static and Dynamic Balance and Knee Proprioception in Young Professional Soccer Players. *Annals of Biological Research*. Volume 2 (6): 2867-2873.

Beaty. Jeanice J. 2015. *Observasi Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Pranada Media Group

Fitri, R. (2017). Metakognitif Pada Proses Belajar Anak dalam Kajian Neurosains. *Jurnal Pendidikan*, 44-52

Gallahue, David L, Ozmun John C., & Jacqueline D. Goodway. 2012. *Understand Motor Development: Infant, Children, Adolencent, Adults, Seventh Edition*. New York: McGraw-Hill.

Gokdemir, Cigerci, Suveren & Sever. 2012. The Comparison of Dynamic and Static Balance Performance and Different Branches Athletes. *World Applied Sciences Journal*. Volume 17. Nomor 9. 1079-1082.

Hidayanti, Maria. 2013. Peningkatan Kemampuan Motorik

Kasar Anak Melalui Permainan Bakiak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 7 (1). Hal: 196

Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 Standar Isi Tentang Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak Usi Dini*.

Muslihin, Heri Yusuf. 2018. Bagaimana Mengajar Gerak Lokomotor Pada Anak Usia Dini?. *Jurnal PAUD Agapedia*, Vol.2 No1 Juni 2018.

Schwam, Zachary G., and George Wanna. 2019. "Efek Pemberian Latihan Keseimbangan Dalam Mempertahankan Kemampuan Keseimbangan Manula Panti Wredha Rindang Asih 1 Ungaran." *Journal of Sport Sciences and Fitness* 3(1):49-54.

Kholifah, Siti Nur, Nikmatul Fadillah, Hasyim As'ari & Taufik Hidayat. 2014. Perkembangan Motorik Kasar Bayi Melalui Stimulasi Ibu di Kelurahan Kemayoran Surabaya. *Jurnal Sumber Daya Manusia Kesehatan*. Volume 1. Nomor 1.

Mutiah, Diah. 2015. Psikologi Bermain Anak Usia Dini. Jakarta: Prenada Media Group.

Implementasi Permainan Lompat Lari dalam Meningkatkan Kemampuan Keseimbangan Anak Usia 4-5 Tahun di TK Idhata Unesa

- Prastowo, Andi. 2015. "Panduan Kreatif Membuat Bahan ajar Inovatif. Yogyakarta: Diva Press
- Purwanto. 2018. *Teknik Penyusunan Instrumen uji validitas dan reliabilitas penelitian ekonomi syariah (1nd ed)*. Magelang: Staial Press
- Sari, N Wulanda. 2019. *Pengembangan Buku Panduan Bermain dan Alat Permainan Berbasis Scientific Approach Untuk Anak Usia (2-4) Tahun*.
- Sudono, Anggani. 2010. *Sumber Belajar dan Alat Permainan untuk Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta. Grasindo
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sujiono, Yuliani Nurani. 2011. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Indeks.
- Wiyani, Novan Ardy. 2014. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini Panduan Bagi Orang Tua dan Pendidik PAUD Dalam Memahami Serta Mendidik Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Gava Media
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya
- Wiwik Chitra Pratiwi. Muniroh Munawar. 2014. "Peningkatan Keseimbangan Tubuh Melalui Berjalan Melalui Berjalan di atas Versa Disc Pada Kelompok B PAUD Taman Belia Candi Semarang". *Jurnal Penelitian PAUDIA*.
<https://cse.google.com/cse?q=PENINGKATAN+KES+Keseimbangan+Tubuh+Melalui+Berjalan+di+atas+Versa+Disc+pada+anak+kelompok+B+PAUD+Taman+Belia+Candi+Semarang>
- Yhana, M.Kristanto. "Upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar (keseimbangan tubuh) anak melalui permainan tradisional engkle". *Jurnal Penelitian PAUDIA*.
<http://media.neliti.com/media/publications/15624-2-ID-none.pdf>
- Yuliana, Sri, I Putu Gede Adiatmika, Muhammad Irfan & Dhofirul Fadhil Dzil Ikrom Al Hazmi. 2014. Pelatihan Kombinasi *Core Stability* dan *Ankle Strategy Exercise* Tidak Lebih Meningkatkan Keseimbangan Statis pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Stikes Aisyiyah Yogyakarta. *Sport and Fitness Journal*. Volume 2. No. 2:63-67