

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Seiring dengan kemajuan zaman teknologi dan globalisasi saat ini, bermain sudah jarang dilakukan oleh anak-anak. Pada kenyataannya, di sekolah-sekolah terutama sekolah dasar kegiatan bermain masih dianggap kurang penting. Bermain dianggap sekedar main-main dan membuang waktu sehingga belum ada program yang terencana dan terstruktur. Kecenderungan seorang anak untuk mencari hiburan dengan beralih kepermainan yang menggunakan teknologi modern seperti *play station (PS)* dan *game online* membuat anak menjadi jarang bergerak. Ketersediaan alat permainan di sekolah maupun di rumah kadang kala digunakan tidak tepat dan tanpa pengawasan, sehingga tidak membantu seorang anak untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar yang dapat dikembangkan.

Perkembangan anak usia sekolah dasar merupakan perkembangan masa pertengahan dan akhir anak yang menjadi kelanjutan dari masa awal seorang anak. Pada masa ini anak berada pada proses perkembangan yang lambat namun konstan dalam hal tinggi dan berat serta perkembangan kemampuan sistem sensori dan motor. Anak pada usia sekolah mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangannya termasuk motorik kasar (Sari, 2011). Potensi motorik kasar dikembangkan dengan melatih fungsi otot besar secara optimal melalui gerakan-gerakan fisik. Anak membutuhkan stimulasi rangsangan yang datang dari lingkungan luar individu untuk perkembangan motorik kasar anak. Stimulasi merupakan hal yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak karena dengan memberi stimulasi secara

bertahap, terus-menerus sesuai dengan tingkat usia anak diyakini dapat mengoptimalkan perkembangan anak. Anak membutuhkan stimulus yang cukup dengan metode yang tepat agar mampu mengembangkan aspek motorik kasar secara optimal.

Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan sebagian besar otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi kematangan anak itu sendiri meliputi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulative. Aspek motorik kasar pada usia sekolah terkait dengan kata motor, sensory-motor atau perceptual-motor. Perkembangan motorik beriringan dengan proses pertumbuhan secara genetis atau kematangan fisik anak (Gesell, 1934 dalam Santrock, 2007). Namun perkembangan motorik anak tetap harus dilatih sedini mungkin, agar seorang anak tidak mengalami gangguan perkembangan. Hildayani (2005) mengemukakan bahwa lebih kurang dari 80% dari sejumlah anak mengalami gangguan perkembangan, maka juga mengalami kesulitan pada pengaturan keseimbangan tubuh.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan diberbagai posisi. Definisi menurut O'Sullivan keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Komponen-komponen pengontrol sistem keseimbangan didalam tubuh ialah sistem informasi sensoris (*visual, vestibular* dan somatosensoris), respon otot yang sinergis, kekuatan otot, sistem adaptif dan lingkup gerak sendi. Keseimbangan merupakan bentuk kerjasama dari sistem sensori perifer dan sistem

efektor serta interaksi yang kompleks dari sistem sensoris yang terdiri atas *vestibular, visual, somatosensoris* termasuk *proprioceptor* dan sistem motoris yang terdiri dari otot, sendi dan jaringan lunak lain. Untuk mencapai suatu keseimbangan yang baik dibutuhkan interaksi dan integrasi yang cukup antara sistem sensoris serta *muskuloskeletal* yang dimodifikasi dan diatur dalam otak sebagai respon terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal. Menurut *Huxham at al.*, (2001) bahwa keseimbangan bukanlah kualitas yang terisolasi, namun mendasari kapasitas kita untuk melakukan berbagai kegiatan yang merupakan kehidupan kegiatan normal sehari-hari.

Pada dasarnya kegiatan normal sehari-hari seorang anak adalah bermain. Bermain adalah kegiatan untuk bersenang-senang dan terjadi secara alamiah. Anak tidak merasa terpaksa untuk bermain, tetapi mereka akan memperoleh kesenangan, kenikmatan, informasi, pengetahuan, imajinasi, dan motivasi bersosialisasi. Bermain merupakan kegiatan yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, sosial, emosi, intelektual dan spiritual anak sekolah dasar. Melalui bermain seorang anak dapat mengembangkan kemampuan fisik, motorik, sosial, emosi, kognitif, kreatifitas, bahasa, perilaku, ketajaman penginderaan, melepas ketegangan dan terapi bagi fisik, mental dan gangguan perkembangan lainnya. Siagawati menyatakan bahwa permainan merupakan esensi dari gambaran kehidupan nyata. Ia menambahkan, dalam bermain anak-anak cenderung mengembangkan efektifitas dan kontrol peran mereka karena aksi yang mereka lakukan dari sebuah permainan menghasilkan kesimpulan. Strukturnya merefleksikan proses kehidupan nyata yang mana perancangnya berharap bisa mengajarkan atau mendapatkan data.

Fisioterapi sebagai bentuk pelayanan kesehatan dalam bidang gerak dan fungsi dapat berperan aktif dalam memberikan program latihan berupa terapi bermain yang edukatif untuk meningkatkan keseimbangan pada anak. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik elektroterapeutik dan mekanik), pelatihan fungsi dan komunikasi (PERMENKES No. 80 tahun 2013).

Salah satu bentuk penanganan yang dilakukan oleh fisioterapi adalah dengan memberikan suatu latihan berupa permainan yang bersifat terarah terhadap peningkatan keseimbangan pada anak dengan pemberian latihan *river stone* dan latihan *balance beam*.

Latihan *river stone* adalah latihan kombinasi berjalan dan melompat pada batu satu ke batu yang lain, istilah *river stone* adalah untuk menggambarkan bahwa permainan tersebut melewati rintangan yang berbentuk seperti batu sungai yang memiliki ukuran tidak sama dan jarak yang juga tidak beraturan. Dalam latihan ini, otot bekerja sama untuk membentuk kekuatan dan kestabilan otot yang bertujuan mempertahankan kestabilan tubuh saat melompat, meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi, meningkatkan stimulasi keseimbangan *vestibular* dan koordinasi gerakan. Sedangkan latihan *balance beam* yaitu sebuah permainan melintasi batang balok yang membujur secara horizontal untuk dilewati anak dengan konsentrasi dan keseimbangan yang tinggi agar dapat melewatinya. Permainan ini dapat memberikan keterampilan menjaga

keseimbangan tubuh. Selain itu permainan ini dapat menjadi sebuah permainan baru bagi anak-anak untuk meningkatkan keseimbangan.

## B. Identifikasi Masalah

Pada usia anak keinginan untuk melakukan aktifitas fisik berkembang pesat, hal ini memberikan kemungkinan untuk meningkatkan kualitas kemampuan fisik dan gerakanya menjadi lebih besar. Kemampuan fisik merupakan sebuah indikator bahwa seorang anak sedang mengalami perkembangan. Kemampuan fisik ditentukan oleh kondisi fisik dimana kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Komponen kondisi fisik yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

Keseimbangan merupakan hal terpenting yang harus dimiliki semua orang termasuk anak. Adapun faktor yang mempengaruhi keseimbangan didalam tubuh diantaranya adalah sistem informasi sensoris (*visual, vestibular* dan somatosensoris), respon otot yang sinergis, kekuatan otot, sistem adaptif dan lingkup gerak sendi. Untuk mencapai suatu keseimbangan yang baik dibutuhkan interaksi dan integrasi yang cukup antara sistem somatosensorik (*visual, vestibular, proprioceptive*) dan motorik (*musculoskeletal*, otot, sendi jaringan lunak) yang keseluruhan kerjanya diatur oleh otak sebagai respon terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal.

Untuk meningkatkan keseimbangan pada anak dapat diberikan latihan yang bersifat permainan. Metode latihan memiliki banyak variasi, tetapi yang akan dibahas lebih lanjut adalah latihan *river stone* dan latihan *balance beam*.

Dalam penelitian ini peneliti ingin membuktikan mengenai adanya peningkatan keseimbangan pada anak usia 6 tahun melalui latihan *river stone* dan *balance beam*.

#### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *river stone* dapat meningkatkan keseimbangan pada anak usia 6 tahun?
2. Apakah latihan *balance beam* dapat meningkatkan keseimbangan pada anak usia 6 tahun?
3. Apakah ada perbedaan antara latihan *river stone* dan latihan *balance beam* dalam meningkatkan keseimbangan pada anak usia 6 tahun?

#### D. Tujuan Penelitian

##### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan peningkatan keseimbangan pada anak usia 6 tahun antara latihan *river stone* dan latihan *balance beam*.

##### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui peningkatan keseimbangan pada anak usia 6 tahun dengan latihan *river stone*.
- b. Untuk mengetahui peningkatan keseimbangan pada anak usia 6 tahun dengan latihan *balance beam*.

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi fisioterapi

- a. Sebagai referensi tambahan untuk mengetahui intervensi fisioterapi dengan menggunakan latihan *river stone* dan latihan *balance beam* dalam meningkatkan keseimbangan pada anak usia 6 tahun.
- b. Agar fisioterapi dapat memberikan pelayanan fisioterapi sesuai dengan ilmu pengetahuan fisioterapi.

### 2. Bagi institusi pendidikan fisioterapi

- a. Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan informasi untuk program pelayanan fisioterapi.
- b. Sebagai bahan perbandingan dalam penelitian selanjutnya.

### 3. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan

- a. Untuk menambah wawasan bagi fisioterapi tentang perbedaan latihan *river stone* dan latihan *balance beam* untuk meningkatkan keseimbangan pada anak usia 6 tahun.
- b. Untuk mengetahui perbedaan latihan *river stone* dan latihan *balance beam* terhadap peningkatan keseimbangan pada anak usia 6 tahun.