



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 144-155

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Analisis Media Papan Titian Untuk Membina Keseimbangan Tubuh Anak Usia Dini

Aulia Destiani Firman^{1✉}, Heri Yusuf Muslihin², Purwati³

Program Studi PGPAUD, Universitas Pendidikan Indonesia

Email: auliadesti@upi.edu^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis media papan titian untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia dini. Metode penelitian yang digunakan adalah literature review yang sistematis dengan menjangkau artikel-artikel terkait dengan penelitian yang diterbitkan dengan rentang waktu 2014-2023 melalui mesin pencarian google scholar. Pencarian awal didapatkan 20 artikel kemudian dipilih berdasarkan kriteria eksklusif sehingga didapatkan 10 artikel yang dianalisa menggunakan teknik data tematik. Hasil studi menunjukkan bahwa media papan titian berpengaruh untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia dini. Peran media papan titian yaitu sebagai alat untuk melatih keseimbangan tubuh, kekuatan otot kaki, keberanian, serta menumbuhkan rasa percaya diri. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mediapapan titian dapat meningkatkan motorik kasar khususnya pada keseimbangan tubuh anak usia 5-6 tahun. Keterbatasan penelitian dan saran penelitian selanjutnya dibahas di bagian terakhir.

Kata Kunci: *Anak usia dini, keseimbangan, media papan titian*

Abstract

This study aimed to analyze the titian board media to improve the balance of the early childhood body. The research method used is a systematic literature review by capturing articles related to research published with a period of 2014-2023 through the Google Scholar search engine. The initial search obtained 20 articles then selected based on exclusive criteria so that 10 articles were analyzed using thematic data techniques. The results of the study showed that the titian board media has an effect on improving the balance of the body of early childhood. The role of the walkway board media is as a tool to train body balance, leg muscle strength, courage, and foster self-confidence. The results also showed that titian board media can improve gross motor, especially in the body balance of children aged 5-6 years. Research limitations and subsequent research suggestions are discussed in the last section.

Keyword: *Early childhood, balance, footboard media*

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan seseorang yang berada pada rentang usia 0 sampai 6 tahun, yang mana pada usia ini merupakan usia penting untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Usia 0 sampai 6 tahun ini sering disebut dengan masa emas atau golden age, karena pada usia tersebut anak akan dengan mudah menerima stimulus dari lingkungan sekitarnya (Mukhlisa & Kurnia, 2020, hlm. 65).

Pada masa golden age ini semua aspek perkembangan anak penting untuk dikembangkan, salah satunya yaitu fisik motorik. Fisik motorik adalah kemampuan anak untuk menggunakan otot-ototnya. Biasanya, fisik motorik berkaitan dengan gerakan anggota tubuh mereka. Anak akan sering merasa bosan ketika mereka hanya disuruh untuk belajar dan duduk berjam-jam. Oleh sebab itu, anak-anak akan lebih suka melakukan banyak aktivitas dan kegiatan yang menantang, sehingga mereka akan sangat aktif dalam melakukan kegiatan sehari-harinya. Semakin baik kemampuan motorik kasar anak, semakin baik pula perkembangan mental yang dimiliki oleh anak tersebut (Indriyani., dkk, 2021, hlm.350). Fisik motorik terbagi menjadi dua yaitu motorik halus dan motorik kasar. Menurut Khadijah & Amelia, (2020, hlm.12) motorik kasar adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan otot-otot besar untuk membantu menggerakkan anggota tubuhnya, sedangkan motorik halus adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan beberapa otot kecil untuk membantu menggerakkan anggota tubuhnya.

Anak akan terlihat senang dan aktif ketika mereka menggerakkan anggota tubuh, salah satunya yaitu tangan dan kaki. Untuk itu, anak perlu mengetahui keadaan di sekitarnya, bersosialisasi dengan lingkungannya seperti di rumah dan di sekolah karena di lingkungan tersebut anak akan mendapatkan teman sehingga pada saat melakukan kegiatan motorik kasar di kehidupan sehari-harinya anak akan terlihat sangat lincah. Adapun beberapa kegiatan dari motorik kasar anak yaitu berjalan, berlari, menendang bola, melempar bola, melompat dan berpindah tempat.

Untuk melakukan gerak motorik kasar pada tubuh terutama pada saat anak berjalan, anak membutuhkan kemampuan yang perlu dikembangkan. Salah satu kemampuan yang perlu dikembangkannya yaitu keseimbangan tubuh. O'Sullivan (dalam Arisandy, 2016, hlm.9) menerangkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan untuk menjaga pusat gravitasi pada tumpuan, terutama dalam posisi berdiri. Keseimbangan juga dapat didefinisikan sebagai kapasitas dalam merujuk pada kontrol pusat massa (center of mass) atau pusat gravitasi (center of gravity) dan tumpuan (base of support). Secara singkatnya, keseimbangan tubuh merupakan upaya anak untuk belajar menyeimbangkan dan menahan tubuhnya agar tetap tegak pada saat posisi berdiri.

Keseimbangan tubuh merupakan aspek yang sangat penting bagi anak. Apabila keseimbangan tubuh optimal maka anak akan terlihat bersemangat dan memaksimalkan dalam melakukan gerakan-gerakan tubuhnya (PRABANDARI,N., 2019, hlm.6). Tetapi ada kasus bahwa masih terdapat beberapa anak yang keseimbangannya masih kurang optimal. Hal tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor, seperti pembelajaran motorik masih kurang dilakukan, media yang digunakan kurang menarik minat anak, kegiatan yang dilakukan juga monoton. Sehingga anak kurang antusias dalam melakukan pembelajaran dalam meningkatkan keseimbangan tubuhnya.

Untuk memaksimalkan keseimbangan tubuhnya, dapat dilakukan dengan cara latihan. Latihan keseimbangan dapat memperkuat otot termasuk otot bagian bawah yang selalu menahan beban berat tubuh(Sherly, 2022, hlm.17). Latihan keseimbangan tubuh dapat dilakukan dengan menggunakan media, salah satunya yaitu papan titian.

Dari penjabaran diatas, dapatdikatakan bahwa keseimbangan tubuh anak masih ada yang kurang optimal. Oleh sebab itu, diperlukan studi mendalam tentang media papan titian dalam meningkatkan keseimbangan tubuh. Berdasarkan masalah tersebut, maka tujuan dari studi ini untuk menyajikan tinjauan pustaka yang membahas terkait media papan titian dalam membina keseimbangan tubuh anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode yang digunakanyaitu literature review. Literature review adalah jenis penelitian ilmiah yang berfokus pada topik tertentu dan mencakup artikel original yang mencakup abstrak, pendahuluan, metode, dan hasil (Cahyono, E.A., dkk., 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyaringan artikel ditemukan 10 artikel terkait media papan titian dalam meningkatkan motorik kasar terutama dalam keseimbangan. Pada 10 artikel tersebut diperoleh 2 artikel studi kualitatif, 5 artikel studi kuantitatif, dan 3 artikel PTK. Berdasarkan asal Negara dilakukannya penelitian diperoleh dari Negara Indonesia. Artikel yang diperoleh merupakan artikel yang berkaitan dengan media papan titian dalam meningkatkan kemampuan motorik terutama dalam keseimbangan tubuh anak usia dini.

Table 1 Ringkasan Studi Penelitian

Media Papan Titian untuk Membina Kemampuan Keseimbangan Tubuh Anak Usia Dini

No	Studi	Partisipan	Metodologi	Temuan Utama
1	(Mangkuwibawa, H., dkk, 2022)	anak-anak kelompok B RA Permata Ilmu Cikadut Bandung.	observasi dan unjuk kerja.	Media papan titian dapat meningkatkan keseimbangan anak,, terlihat dari hasil penelitian awal bahwa keseimbangan anak nilai rata-ratanya 39,10% yang berarti keseimbangan anak dikatakan masih sangat rendah karena nilai tersebut termasuk dalam kategori belum berkembang. Pada saat pelaksanaan dimana anak melakukan kegiatan dengan menggunakan papan titian menghasilkan nilai rata-rata pada siklus I yaitu 75% dan siklus II 95%, nilai tersebut masuk dalam kategori berkembang sangat baik. Dan pada kegiatan akhir, setelah anak melakukan kegiatan menggunakan papan titian menghasilkan nilai rata-rata yaitu 81,67% dimana nilai tersebut termasuk dalam kategori berkembang sesuai harapan.

				Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa setelah dilakukannya kegiatan berjalan diatas papan titian dapat meningkatkan keseimbangan tubuh anak kelompok B RA Permata Ilmu Cikadut Bandung
2	Surya, A.P. (2016) (Surya, 2016)	Anak-anak dari TK Darul Arqom Makamhaji dan anak-anak dari TK RA Al Muayyad Kusuma Dewo Makamhaji yang berjumlah 33 orang	Observasi dan wawancara	Media papan titian dapat berpengaruh terhadap keseimbangan tubuh anak, hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik dengan uji wilcoxon bahwa p-value sebesar 0,001 dimana $p < 0,05$ maka H_a diterima. Dan dilihat dari hasil uji statistic dengan uji mann whitney bahwa p-value 0,008 dimana $p < 0,05$ maka H_a diterima. Dengan hasil uji tersebut dapat dikatakan bahwa media papan titian dapat meningkatkan keseimbangan tubuh anak yang berusia 5-6 tahun di TK Darul Arqom Makamhaji dan anak-anak dari TK RA Al Muayyad Kusuma Dewo Makamhaji.

3	(Mukhlisa & Kurnia, 2020)	Anak-anak kelompok B TK Nurul Yaqin	Observasi, wawancara, dan dokumentasi.	Melalui permainan papan titian keseimbangan anak dapat meningkat , terlihat dari hasil penelitian pada saat menerapkan permainan papan titian yang dibimbing oleh guru dan kemauan dari anak sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dalam mengembangkan motorik kasar anak usia dini Kelompok B di TK Nurul Yaqin Desa Uloe Kecamatan Dua Boccoe Kabupaten Bone.
4	(Kurniati & Sopiah, 2021)	Anak-anak kelompok B2 TK ABA Landungsari Pekalongan	Observasi, wawancara dan dokumentasi	Penerapan permainan papan titian dalam mengembangkan motorik kasar dapat dikatakan berjalan dengan baik, terlihat dari semangat anak pada saat sebelum belajar sangat antusias ketika akan bermain papan titian sehingga pada saat praktek mendapatkan hasil yang memuaskan.
5	(Azizah & Adhe, 2019)	Anak-anak yang berusia 4-5 tahun dari TK Yannas Bangkalan dan TK Negeri Pembina	Observasi dan dokumentasi	Penelitian yang dilakukan oleh Febrina Nuril Azizah dan Kartika Rinakit Adhe membuktikan bahwa media papan titian dapat meningkatkan keseimbangan gerak anak

				usia 4-5 tahun di TK Yannas dan TK Pembina Bangkalan yang dapat dilihat berdasarkan hasil perhitungan <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> nilai Z yang didapat yaitu sebesar -5,060 dengan p <i>value</i> dimana nilai tersebut kurang dari batas kritis penelitian yaitu 0,05 sehingga H_a diterima. Artinya papan titian dapat memberi pengaruh pada keseimbangan tubuh anak usia dini.
6	(Alia & Setyowati, 2023)	Anak-anak kelompok A di RA Al-Hidayah Surabaya	Observasi	Media papan titian sangat berpengaruh terhadap keseimbangan gerak motorik kasar anak kelompok A di RA Al-Hidayah Surabaya, hal ini dibuktikan dengan hasil nilai rata-rata sebelum diberi perlakuan yaitu 9,56 dan setelah diberiperlakuan nilai rata-ratanya bertambah menjadi 13,3.
7	(PRABANDARI, 2019)	anak-anak TK Kuntum Surabaya sebanyak 51 orang	Observasi, wawancara dan dokumentasi	Dari penelitian yang dilakukan oleh... memperoleh hasil bahwa media papan titian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap

				keseimbangan anak , dimana hal tersebut dapat dilihat dari hasil observasi dan analisis hasil uji korelasi yang memperoleh hasil taraf signifikasi (sig) = 0,000, $\text{sig} < 0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis terkait pengaruh antara kegiatan berjalan diatas papan titian terhadap keseimbangan tubuh anak dapat berpengaruh secara positif.
8	Lita., & Ulfitri, A. (2020)lital(Lita; Ulfitri, 2020)	Anak-anak kelompok A RA Aisyah Kertabasuki	Observasi, wawancara, analisis dokumen, Fokus Group Discussions (FGD), Focus Group Interview (FGI)	Penelitian ini menunjukkan bahwa berjalan di atas papan titian secara signifikan dapat berpengaruh pada gerakan motorik kasar anak terutama pada gerak lokomotor seperti berjalan menyeimbangkan badan melewati papan titian. Artinya, melalui bermain papan titian tingkat kemampuan motorik kasar anak kelompok A di RA Aisyah Kertabasuki berhasil meningkat.
9	(Basri, 2023)	Anak-anak di TK Hilmawan	Ceklist dan tes perlakuan	Bermain papan titian <i>outdoor</i> berpengaruh

		Kecamatan Polong Bangkeng sebanyak 40 orang		pada kemampuan motorik kasar anak di TK Hilman Kecamatan Polong Bangkeng Selatan Kabupaten Takalar, hal tersebut dikatakan karena berdasarkan hasil perhitungan Zscore yaitu nilai Zhitung diperoleh 2,81 dan nilai Ztabel padataraf $\alpha = 0,05$ yaitu 1,645. Dimana kriteria Zhitung $(2,81) > Z_{tabel} (1,645)$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak.
10	Nurhidayah, S. (2016) (Nurhidayah, 2016)	Anak-anak Kelompok B yang berada di PAUD Cordova Islamic School Jepun	Observasi	Pembelajaran melalui media papan titian dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Terlihat pada hasil peningkatan di setiap siklusnya yaitu pada pra tindakan hasil yang didapat sebesar 20%, kemudian pada siklus I ada sedikit peningkatan menjadi 35%, pada siklus II meningkat lagi menjadi 60%, dan pada siklus II peningkatannya cukup besar sehingga mencapai nilai 85% .

Berdasarkan temuan penelitian ini, media papan titian mampu meningkatkan motorik kasar yaitu keseimbangan tubuh anak usia dini. Media papan titian memiliki manfaat

sebagai alat untuk melatih keseimbangan tubuh, oleh karena itu media papan titian dapat dijadikan sebagai Alat Permainan Edukatif (APE) . selain itu media papan titian bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan koordinasi gerak anak, mengasah kemampuan kognitif anak dengan cara anak berpikir bagaimana agar tetap seimbang dan tidak jatuh ketika berjalan diatas papan titian.

Media papan titian merupakan alat yang dapat mengembangkan aspek motorik kasar yang dimiliki oleh anak. Ketika anak merasa jenuh saat belajar di kelas, maka tugas guru yang harus menyediakan media yang kreatif dan inovatif untuk menarik minat anak belajar dalam mengembangkan keseimbangan tubuhnya. Media papan titian merupakan media yang mudah didapatkan karena bahan dasar untuk pembuatan media tersebut banyak dijumpai di lingkungan sekitar (Withasari & Lestari, 2022, hlm.45). Media papan titian juga merupakan media yang menarik bagi anak, karena anak merasa tertantang untuk berani berjalan dan melakukan berbagai gerakan diatasnya (Aprilia, 2013, hlm.22).

Manfaat dan tujuan pembelajaran dengan menggunakan media papan titian yaitu untuk melatih kekuatan otot kaki, melatih keseimbangan tubuh, melatih menggerakkan badan dan kaki untuk kekuatan otot , untuk melatih keberanian dan percaya diri anak. Percaya diri adalah hal penting yang harus dimiliki oleh seluruh anak dalam menjalani proses kehidupannya, tanpa rasa percaya diri anak akan sulit untuk mengeksplorasi kemampuan atau potensi yang dimilikinya.

Hal temuan lainnya yaitu aspek motorik kasar anak usia dini penting untuk dikembangkan. Dalam kegiatan pembelajaran media yang efektif untuk meningkatkan aspek motorik khususnya keseimbangan yaitu media papan titian. Media papan titian merupakan media yang efektif dalam meningkatkan keseimbangan tubuh anak, selain itu media papan titian merupakan media yang mudah didapatkan. Untuk itu, media papan titian menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia dini.

SIMPULAN

Simpulan yang diperoleh dari hasil studi literatur ini adalah media papan titian dapat berpengaruh dalam meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia dini. Selain itu, media papan titian juga dapat menumbuhkan sikap percaya diri anak, dan tingkat koordinasi antara mata, tangan dan kaki juga akan meningkat. Media papan titian merupakan media yang mudah di dapat, karena papan titian terbuat dari kayu dimana kayu adalah bahan yang banyak ditemukan di lingkungan sekitar. Oleh karena itu, pendidik dapat memanfaatkan media papan titian ini sebagai alat ukur keseimbangan tubuh atau APE yang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, D. (2013). Mengembangkan Keseimbangan Melalui Bermain Papan Titian Pada Anak Kelompok A Di Tkit Bakti Insani Sleman Yogyakarta. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Arisandy, M. Y. (2016). PENGARUH PELATIHAN SENAM OTAK TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH PADA REMAJA KELAS XI DI SMA NEGERI 8 SAMARINDA. *Revista CENIC. Ciencias Biológicas*, 152(3), 28. file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revf-acmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec.
- Azizah, F. N., & Adhe, K. R. (2019). Pengaruh Papan Titian Modifikasi Terhadap Keseimbangan Gerak Anak Usia 4-5 Tahun. *Journal PAUD Teratai*, 08(03), 1–6.
- Basri, P. (2023). *PENGARUH BERMAIN PAPAN TITIAN PADA KEGIATAN OUTDOOR TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK DI TAMAN KANAK-KANAKHILMAWAN KECAMATAN POLONG BANGKENG SELATAN KABUPATEN TAKALAR*.
- Dodi, S. M. (2020). *Studi Tentang Strategi Guru dalam Menanamkan Karakter Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas Tinggi Sekolah Dasar Negeri Gulon 1 Salam Kabupaten Magelang)*. 1–122. http://eprintslib.ummgl.ac.id/1603/1/15.0305.0143_BAB_I_BAB_II_BAB_III_BAB_IV_BAB_V_DAFTAR_PUSTAKA.pdf
- Hilman, Mangkuwibawa; Teti, Ratnasih; Siti, R. (2022). *Upaya untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia 5-6 tahun melalui media papan titian: Penelitian tindakan kelas di kelompok B Ra Permata Ilmu Cikadut 13*. http://digilib.uinsgd.ac.id/51419/%0Ahttp://digilib.uinsgd.ac.id/51419/4/4_bab1.pdf
- Indriyani, D., Muslihin, H. Y., & Mulyadi, S. (2021). *Manfaat Permainan Tradisional Engklek dalam Aspek Motorik Kasar Anak*. 9, 349–354.
- Khadijah, & Amelia, N. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini - Google Books*. https://www.google.co.id/books/edition/Perkembangan_Fisik_Motorik_Anak_Usia_Dini/Bf72DwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=pengertian+fisik+motorik&printsec=frontcover
- Kurniati, A., & Sopiah, S. (2021). Stimulasi Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Papan Titian. *ASGHAR: Journal of Children Studies*, 1(1), 11–21. <https://doi.org/10.28918/asghar.v1i1.4173>
- Lita; Ulfriti, A. (2020). *IMPLEMENTASI BERJALAN DI ATAS PAPAN TITIAN UNTUK*. 1025–1031.

- Mukhlisa, N., & Kurnia, selia dwi. (2020). Penerapan permainan papan titian dalam mengembangkan motorik kasar pada anak usia dini. *Educhild*, 2(1), 65–75.
- Nurhidayah, S. (2016). *Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Media Papan Titian Pada Anak Kelompok B Paud Cordova Islamic School*. 5.
- PRABANDARI, N. I. (2019). PENGARUH KEGIATAN FISIK MOTORIK BERJALAN DI ATAS PAPAN TITIAN TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH ANAK KELOMPOK A DI TK KUNTUM SURABAYA. *Ayan*, 8(5), 55.
- Setyowati, S. N. 'Aila; S. (2023). *PENGARUH MEDIA PAPAN TITIAN TERHADAP KESEIMBANGAN GERAK MOTORIK KASAR ANAK KELOMPOK A DI RA AL-HIDAYAH*. 1–5.
- Sherly, A. (2022). *Pengaruh latihan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia (literature review)*.
- Surya, A. P. (2016). *Pengaruh bermain papan titian terhadap keseimbangan anak usia 5-6 tahun*.
- Withasari, Y. D. R. L. (2022). Mengembangkan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Papan Titian Usia 5-6 Tahun Di PAUD Tunas Harapan Desa Bakit. *BERNAS KIDS: Islamic Childhood Education* 1(1), 43–51.
<https://www.jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/ICEJ/article/view/2527>