

BAB V

PEMBAHASAN

1. Pembahasan Hasil Pra Tindakan

Pra tindakan dilakukan dengan mengajak anak melakukan latihan keseimbangan di atas papan titian yaitu melakukan latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis semampu anak. Saat pra tindakan, hasilnya banyak anak yang belum mampu menjaga keseimbangannya. Sebagian besar anak hanya mampu mempertahankan keseimbangan dalam satu gerakan. Hal ini belum sesuai dengan teori keseimbangan menurut Gallahue.¹

Dalam melakukan latihan keseimbangan statis yaitu berdiri di atas satu kaki, anak cenderung bersama dalam melakukan berdiri di atas satu kaki sambil merentangkan (variasi tangannya). Sehingga anak masih selalu goyang dan akhirnya roboh, roboh dalam arti ada yang sesekali menjatuhkan kakinya yang diangkat sebelum waktu 10 detik dan ada yang terjatuh. Hal ini belum sesuai dengan teori Bambang Sujiono bahwa cara latihan berdiri di atas satu kaki yaitu dengan sikap permulaan berdiri pada kaki kiri, kedua lengan bebas, kaki kanan bebas.² Setelah anak dapat stabil keseimbangannya baru divariasikan dengan gerakan variasi kaki dan tangan. Belum sesuai pula dengan teori Bambang Sujiono bahwa keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh. bahwa keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dengan bermacam-macam gerakan.³

1. Mochamad Sajoto, *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, 1988) hal.54

2. Bambang Sujiono, dkk, *Metode Pengembangan Fisik*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2005). Hal. 7.11-7.12

3. Ibid. hal. 7.5-7.6

Hasil dari pra tindakan pada latihan keseimbangan statis untuk gerakan satu dan dua yaitu berdiri menggunakan satu kaki dengan kedua tangan merentang dan berdiri menggunakan satu kaki dengan kedua tangan di pinggang hasilnya adalah 17 anak memperoleh capaian perkembangan Mulai Berkembang (MB) dengan presentase (77 %) dan 5 anak memperoleh capaian perkembangan Belum Berkembang (BB) dengan presentase (23 %). Hal ini menyatakan bahwasannya hasil observasi pada Pra tindakan masih belum mampu atau masih belum sesuai dengan kriteria baik sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto.⁴

2. Pembahasan hasil pada siklus I

Hasil penelitian pada siklus I dilakukan selama 4 kali pertemuan dan setiap pertemuan 30 menit. Dalam mengembangkan keseimbangan, anak melakukan latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Latihan keseimbangan statis yaitu berdiri di atas satu kaki dengan variasi tangan direntangkan, tangan dipinggang, tangan dilipat depan dada dan membuat sikap pesawat. Hal ini sesuai dengan teori Endang Rini Sukamti.⁵ bahwa latihan keseimbangan statis yaitu keseimbangan tubuh pada saat tubuh diam seperti berdiri di atas satu kaki. Sedangkan menurut Bambang Sujiono latihan keseimbangan statis yang berupa berdiri di atas satu kaki dapat dilakukan

4 . Suharsimi Arikunto, *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta,1992).hal.208

5 . Endang Rini Sukamti, *Diklat Perkembangan Motorik*, (Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahragaan Universitas Negeri Yogyakarta,2007).hal.94

dengan variasi gerakan misalnya tangan direntang, dipinggang, dilipat depan dada, dan dapat dipersulit dengan membuat sikap pesawat.⁶

Latihan keseimbangan dinamis yaitu berjalan di atas papan titian dengan variasi tangan direntangkan, berjalan menyamping, berjalan maju dengan tangan dipinggang dan berjalan maju tangan dilipat didepan dada. Hal ini sesuai dengan teori Mochamad Sajoto bahwa tes berjalan diatas balok keseimbangan biasanya dipakai untuk mengukur kemampuan keseimbangan dinamis.⁷ Sesuai pula dengan teori Yani Mulyani & Juliska Gracinia papan titian merupakan alat untuk melatih keseimbangan tubuh, kekuatan otot kaki, dengan melakukan kegiatan berjalan diatas papan titian, kegiatan ini dapat divariasikan dengan tangan di rentang, tangan di pinggang, tangan sedekap.⁸

guru senantiasa memberi contoh sebanyak dua kali. Guru menjadi model yang baik bagi anak-anak dengan memberi contoh cara melakukan sikap permulaan yang benar. Selain itu, guru memberi kesempatan dua kali mengulang bagi yang belum mampu, memberi bimbingan terhadap setiap anak. Sehingga anak yang tadinya belum mampu menjadi mampu. Hal ini sesuai dengan teori Hurlock bahwa untuk mempelajari suatu keterampilan

6 . Bambang Sujiono, dkk, *Metode Pengembangan Fisik*,(Jakarta: Universitas Terbuka,2005).hal. 11-7.12

7 . Mochamad Sajoto,Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga,(Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan,1988).hal.54

8 . Yani Mulyani & Juliska Gracinia,*Mengembangkan Kemampuan Dasar Balita Dirumah Kemampuan Fisik, Seni dan manajemen diri*,(Jakarta: PT elex media Komputindo,2007).hlm.24

dengan baik, anak harus mencontoh model yang baik, selain itu agar mendapat model yang benar, anak membutuhkan bimbingan sehingga kesalahan yang terjadi dapat diperbaiki.⁹

Pada siklus I ini, terjadi peningkatan jumlah anak yang telah mampu melakukan gerakan latihan keseimbangan statis dan dinamis. Anak dapat mempertahankan posisi tubuhnya saat berdiri satu kaki di atas papan titian (keseimbangan statis) dan berjalan di atas papan titian (keseimbangan dinamis) dengan macam variasi gerakan. Sehingga hasil siklus I terjadi peningkatan dari pratindakan, dimana beberapa anak telah mampu menjaga keseimbangannya dalam melakukan ke empat macam variasi gerakan keseimbangan statis dan ke empat macam variasi gerakan keseimbangan dinamis. Hal ini sesuai dengan teori menurut Gallahue bahwa keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dengan bermacam-macam gerakan.¹⁰

Hasil pada siklus I latihan keseimbangan statis dan latihan keseimbangan dinamis dengan kompilasi data sebagai berikut : capaian perkembangan anak yaitu 19 anak memperoleh capaian Mulai Berkembang (MB) dengan presentase 86 % dan 3 anak memperoleh capaian perkembangan Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dengan presentase 14

9 . Rosmala Dewi, *Berbagai Masalah Anak Taman Kanak-kanak*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2005). hal.59

10 . Mochamad Sajoto, *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, 1988). hal.54

%.hal ini masih dalam kategori cukup maka dari itu untuk mencapai pada kategori baik observasi akan dilanjutkan pada siklus II.

Papan titian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan papan/bangku panjang dengan lebar selebar telapak kaki anak yaitu 10 cm, tinggi 30 cm, panjang 2 m. Hal ini sesuai dengan teori Yani Mulyani & Juliska Gracinia (2007: 24) bahwa papan titian merupakan papan atau bangku panjang dengan ketinggian \pm 30-50 cm dan panjang 1,5-2 m. Pada siklus I ini, hasilnya beberapa jumlah anak yang pada pratindakan belum mampu menjadi mampu, stabil dan tidak jatuh. Hal ini menunjukkan bahwa melalui aktivitas gerak statis dan dinamis di atas papan titian dapat mengembangkan keseimbangan anak. Hal ini sesuai dengan teori Yani Mulyani & Juliska Gracinia bahwa tujuan kegiatan pada papan titian yaitu untuk melatih keseimbangan tubuh.¹¹

3. Pembahasan hasil pada siklus II

Hasil penelitian pada siklus II, mengalami peningkatan yang signifikan. Sebagian besar anak telah mampu berdiri dengan satu kaki di atas papan titian dengan stabil, tidak goyang ataupun roboh. Serta dalam berjalan di atas papan titian anak terlihat rileks dan senang. Sebagian besar anak telah mampu melakukan gerakan berjalan dengan stabil dan tidak jatuh dari papan titian. Hal ini

11 . Yani Mulyani & Juliska Gracinia,*Mengembangkan Kemampuan Dasar Balita Dirumah Kemampuan Fisik, Seni dan manajemen diri*,(Jakarta: PT elex media Komputindo,2007).hal.23

sesuai dengan teori Anung Ma'mun dan Yudha M. Saputra bahwa keseimbangan statis merupakan kemampuan untuk memelihara sikap, posisi badan ketika tubuh dalam keadaan diam.¹²

Dalam siklus II ini, guru melakukan pemanasan sesuai kegiatan yang akan dilakukan di atas papan titian, tapi dalam pemanasan dilakukan di atas lantai baru melakukan pemanasan dengan papan titian. Hal ini bertujuan agar anak terbiasa dan telah terlatih motoriknya sehingga siap untuk belajar. Anak-anak pun terlihat melakukan pemanasan dengan baik dan ketika pelaksanaan di papan titian hasilnya anak lebih mudah untuk dibimbing, menjadi mampu stabil dan tidak terjatuh dari papan titian. Hal ini sesuai dengan teori Hurlock dalam Rosmala Dewi bahwa hal penting dalam mempelajari keterampilan motorik adalah kesiapan belajar artinya dalam kondisi siap untuk belajar, maka keterampilan motorik akan lebih cepat dicapai.¹³

Kemudian pengaturan papan titian dalam siklus II ini, bawah papan titian dibuat seolah-olah adalah air dengan rafia berwarna biru yang telah disuwir dan disebar dibawah papan titian. Lalu diberi gambar ikan seperti ikan paus, hiu ketika melakukan gerakan statis pura pura menjadi pesawat yang terbang di atas laut. Lalu diberi gambar ikan lele, kepiting ketika melakukan gerakan dinamis pura pura menjadi orang yang menyeberangi sebuah sungai dengan jembatan yang

12 . Anung Ma'mun & Yudha M. Saputra, *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III, 1999-2000). hal.33

13 . Rosmala Dewi, *Berbagai Masalah Anak Taman Kanak-kanak*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2005). hal.9

sempit dan di sungai tersebut ada banyak kepiting dan ikan lelenya. Anak-anak terlihat senang dan menjadi tidak berani untuk menginjakkan kaki di area yang disebar rafia sebagai simbol air tersebut. Anak menjadi berimajinasi bahwa bawah papan titian tersebut adalah lautan (ketika berpura pura menjadi pesawat terbang di atas laut) dan sungai (ketika berjalan melewati papan sempit di atas sungai). Hal ini sesuai dengan teori Andang Ismail bahwa semakin besar fantasi yang bisa dikembangkan oleh anak dari sebuah mainan, akan lebih lama mainan itu menarik baginya dan bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa alat yang dapat menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberikan kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak.¹⁴

sesuai dengan teori Newton C Loken dan Robert J. Willioughby bahwa manfaat latihan keseimbangan adalah meningkatkan ketangkasan dan koordinasi, mengembangkan ketenangan dan orientasi, memberikan kesenangan dan merupakan aktifitas yang menimbulkan motivasi diri, memberikan kesempatan pada anak untuk mendapatkan pengakuan yang dibutuhkan.¹⁵

Hasil dari observasi pada siklus II adalah 15 anak mendapat capaian perkembangan Berkembang sesuai Harapan (BSH) dengan presentase 68 % dan 7 anak memperoleh capaian perkembangan Berkembang sangat baik (BSB) dengan presentase 32 %.hal ini berada pada kriteria baik dan dan telah sesuai target dengan kriteria baik.

14 . Andang Ismail,*Education Games*,(Yogyakarta: Pro-U Media,2009).hal.35

15 . Newton C Loken dan Robert J. Willioughby,*Petunjuk Lengkap Gimnastik*,(Semarang: Dahara Prize,1986).hal.60