

Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Terhadap Keseimbangan Anak Usia Dini

Effect Of Egrang Traditional Games On Balance Of Early Children

Whida Rahmawati^{1*}, Agus Sulistyawan²

¹ Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, ² Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

* whida.rahmawati@iik.ac.id

ABSTRAK

Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk menjaga postur agar mampu tegak dan mempertahankan posisinya, baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Pada anak usia dini terjadi proses tumbuh kembang yang sangat pesat sehingga sangat baik untuk diberikannya stimulasi. Salah satu jenis stimulasi yang dapat diberikan pada anak usia dini adalah permainan tradisional egrang. Saat bermain egrang akan terjadi kontraksi otot-otot terutama ekstermitas bawah dan perut sehingga terjadi peningkatan otot, dengan begitu permainan tradisional egrang dapat dijadikan sebagai program latihan keseimbangan. Untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional egrang terhadap keseimbangan anak usia dini. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi experimental* dengan pendekatan *pre and post test design with control group*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 60 orang, dengan 30 orang sebagai kelompok perlakuan (pemberian latihan permainan tradisional egrang tempurung kelapa) dan 30 orang sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali seminggu selama 4 minggu dengan durasi 10 menit setiap sesi. Pengukuran keseimbangan menggunakan *Stork Stand Test*. Pemberian latihan permainan tradisional egrang tempurung kelapa pada kelompok perlakuan menghasilkan 30 responden (100%) yang mengalami peningkatan keseimbangan statis dan dinamis yang sangat signifikan. Ada pengaruh permainan tradisional egrang terhadap keseimbangan anak usia dini.

Kata kunci: Keseimbangan, Permainan tradisional egrang

ABSTRACT

Balance is the body's ability to maintain posture in order to be able to stand upright and maintain its position, both in a stationary or moving state. In early childhood there is a very rapid growth and development process so it is very good for stimulation. One type of stimulation that can be given to early childhood is the traditional game of stilts. When playing stilts, there will be contraction of the muscles, especially the lower extremity and the abdomen, resulting in an increase in muscles, so the traditional game of stilts can be used as a balance training program. To determine the effect of the traditional game of stilts on the balance of early childhood. This research is a quasi experimental research type with pre and post test design approach with control group. Respondents in

this study amounted to 60 people, with 30 people as the treatment group (giving training in the traditional game of coconut shell stilts) and 30 people as the control group. This research was conducted 3 times a week for 4 weeks with a duration of 10 minutes per session. Measurement of balance using the Stork Stand Test. Giving training to the traditional game of coconut shell stilts in the treatment group resulted in 30 respondents (100%) who experienced a very significant increase in static and dynamic balance. There is an effect of the traditional game of stilts on the balance of early childhood.

Keywords: *balance, stilts traditional game*

PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, perkembangan zaman dan arus globalisasi mulai memasuki dunia anak dan menyebabkan mereka cenderung lebih senang bermain pasif yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan tumbuh kembang. Sekitar kurang lebih 80% anak yang mengalami gangguan perkembangan juga mengalami kesulitan dalam pengaturan keseimbangan tubuh (Hildayani 2002 dalam Mawaddah 2011).

Keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga postur tubuh manusia agar mampu tegak dan mempertahankan posisinya (Yuliana dkk 2011). Pada anak usia dini, keseimbangan tubuh yang dimiliki masih belum stabil, padahal keseimbangan sangat dibutuhkan untuk menjalankan aktivitas mereka yang keseluruhannya adalah bermain dan melibatkan keterampilan fisik dan motorik.

Keseimbangan tubuh yang stabil dapat diperoleh dengan berbagai latihan yang sebaiknya diberikan sejak usia 0-6 tahun atau masa emas dimana terjadi proses tumbuh kembang yang pesat dan anak mulai peka terhadap stimulasi sehingga perkembangan anak harus dioptimalkan (Sukamti, 2003) misalnya melalui permainan tradisional egrang. Jenis permainan egrang yang digunakan dalam penelitian ini adalah egrang tempurung kelapa. Saat bermain egrang tempurung kelapa akan terjadi kontraksi otot terutama ekstermitas bawah dan perut sehingga terjadi peningkatan otot, dengan begitu permainan tradisional egrang tempurung kelapa dapat dijadikan sebagai program latihan keseimbangan.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti di Taman Kanak-Kanak Kemala Bhayangkari 82 dan Wahidiyah didapatkan bahwa anak mendapatkan pelajaran motorik kasar hanya sekali dalam seminggu yaitu pada hari sabtu.

Berdasarkan latar belakang di atas dan pentingnya keseimbangan bagi anak usia dini dalam kehidupan sehari-hari, maka penulis tertarik untuk mengambil judul

penelitian “Pengaruh Permainan Tradisional Egrang terhadap Keseimbangan Anak Usia Dini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan metode *pre and post test with control group*. Penelitian ini bertempat di Taman Kanak-kanak Kemala Bhayangkari 82 dan Taman Kanak-kanak Wahidiyah yang dilaksanakan pada bulan Desember 2012 - Januari 2013. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Metode *Purposive Sampling* yaitu sampel dipilih dari populasi berdasarkan pertimbangan kriteria inklusi, eklusi dan *drop out*. Jumlah responden yang didapat dalam penelitian ini sebanyak 29 responden sebagai kelompok perlakuan di TK Kemala Bhayangkari 82 dan 30 responden sebagai kelompok kontrol di TK Wahidiyah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Uji Pengaruh sebelum dan sesudah perlakuan terhadap keseimbangan pada kelompok perlakuan

Tabel 1. uji pengaruh kelompok perlakuan

	p-value
Stork stand test pre dan post	,000

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa uji pengaruh terhadap keseimbangan dengan *stork stand test* sebelum dan sesudah perlakuan diperoleh p-value 0,000 dimana $p < 0,05$ maka H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan tradisional egrang terhadap keseimbangan anak usia dini kelompok perlakuan.

2. Uji Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Terhadap Keseimbangan Pada Kelompok Kontrol

Tabel 2. uji pengaruh kelompok kontrol

	p-value
Stork stand test pre dan post	,000

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa uji pengaruh terhadap keseimbangan dengan *stork stand test* sebelum dan sesudah perlakuan diperoleh p-value 0,000 dimana $p < 0,05$ maka H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan keseimbangan pada kelompok kontrol.

3. Uji Beda Pengaruh Kelompok Perlakuan Permainan Tradisional Egrang Tempurung Kelapa dan Kelompok Kontrol

Tabel 3. Pengaruh Ke dua Kelompok dengan Permainan Tradisional Egrang Tempurung kelapa

	p-value	Kesimpulan
Stork stand test	,000	H_a diterima

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa uji beda pengaruh terhadap selisih keseimbangan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang diperoleh p-value 0,000 dimana $p < 0,050$ maka H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada beda pengaruh antara kelompok perlakuan yang diberikan latihan permainan tradisional egrang pa dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan terhadap peningkatan keseimbangan.

B. PEMBAHASAN

Dari beberapa ulasan dan data-data yang telah di paparkan, maka dapat dijelaskan bahwa pada dasarnya latihan permainan tradisional egrang adalah sebuah latihan yang mana memanfaatkan sifat elastis dan propioseptif dari otot untuk menghasilkan kekuatan yang maksimal dengan cara merangsang *mechanoreseptors* untuk memfasilitasi peningkatan *muscle recruitment* dalam waktu singkat. Sistem saraf pusat kemudian menggunakan informasi sensorik ini

untuk mempengaruhi tonus otot, *motor execution* dan kesadaran kinestetik. Stimulasi pada reseptor ini dapat mengakibatkan terjadinya fasilitasi, inhibisi, dan modulasi pada kedua aktifitas otot agonis dan antagonis, hal ini akan dapat meningkatkan efisiensi neuromuskuler dan kekuatan fungsional (Clark & Luccet, 2010)

Hal ini membuktikan bahwa kelompok yang melakukan latihan egrang mampu meningkatkan keseimbangan dalam *stork stand test* sangat signifikan. Sedangkan untuk kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan memiliki rata-rata peningkatan yang lebih kecil dikarenakan tidak adanya peningkatan pada *intramuskuler*.

KESIMPULAN

1. Ada pengaruh pemberian permainan tradisional egrang yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan pada kelompok perlakuan.
2. Terdapat peningkatan keseimbangan statis dan dinamis pada kelompok kontrol yang tidak diberi latihan permainan tradisional egrang.
3. Adanya beda pengaruh yang signifikan pada kelompok perlakuan yang diberi permainan tradisional egrang dengan kelompok kontrol terhadap keseimbangan anak usia dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak – pihak terkait yang telah membantu peneliti dalam berupa dukungan, pemikiran serta finansial, sehingga peneliti telah dapat menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono N. 2011 "Permainan Egrang Bathok Kelapa" (online), (<http://permainan-tradisional-tradisional.blogspot.com/2011/03/permainan-egrang-bathok-kelapa.html>, diakses tanggal 2 Oktober 2014)
- Clarck, M. & Luccet, C.S. 2010. *NASM's Performance Training Journal Vol.6 No. 5 : 16-20*
- Mawaddah. 2011. "Perbedaan Brain Gym dan Cone Exercise Terhadap Keseimbangan Anak Usia Dini 4-6 Tahun". *Skripsi*. Surakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Shofie. 2011. "Permainan Tradisional Egrang Batok Kelapa" (online), (<http://phopshop.blogspot.com/2011/05/permainan-tradisional-eggrang-batok.html>, diakses tanggal 2 Oktober 2014)
- Sukamti E.R. 2003. Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Sebagai Dasar Menuju Prestasi Olahraga. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan : Universitas Yogyakarta Vol.2 No.4 : 54-64.*
- Wen C.Y, Hong-W.W, Wei H. & Yen, C.C. 2009. Postural Responses In Various Bases Of Support And Visual Conditions In The Subject With Functional Ankle Instability. *International Journal Of Sport and Exercise Science Vol. 1 No. 4 : 87-92.*
- Yuliana S. 2011. "perbedaan brain gym dan cone exercise terhadap sensomotorik anak usia 4-6 tahun". *Skripsi.* Surakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan, Universita Muhammadiyah Surakarta