

Pengaruh Senam Irama Ceria Terhadap Keseimbangan Tubuh Anak Usia 4-6 Tahun Di TK Kecamatan Baleendah Kabupaten Bandung

Riska Fauziah¹, KM Yusfar², Ganjar Safari³, Fina Annisa⁴

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bale Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Abstrak

Masalah keseimbangan tubuh ketidakmampuan mencapai keseimbangan yang optimal dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas fungsional sehari-hari membuat anak lebih mudah terjatuh dan cedera, sulit menstabilkan tubuh saat bagian tubuh lain bergerak, sulit mempertahankan postur tubuh saat duduk, berdiri, berjalan dan berlari, dan kesulitan melakukan beragam gerakan lainnya. Upaya meningkatkan keseimbangan tubuh dengan bermain senam irama ceria. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam irama ceria terhadap keseimbangan tubuh anak usia 4-6 tahun di TK Kecamatan Baleendah Kabupaten Bandung. Metode penelitian yang digunakan Quasi Eksperimen dengan 15 sampel eksperimen dan 15 sampel kontrol, Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling kuota. Pengolahan data menggunakan uji non parametrik Wilcoxon dan uji Mann-Whitney U. hasil didapatkan pengaruh pada kelompok intervensi (p -value 0,001) artinya terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok intervensi dan kontrol (p -value 0,05) artinya dilakukan senam irama ceria memiliki pengaruh meningkatkan keseimbangan tubuh anak dan pada kelompok kontrol ada pengaruh namun tidak signifikan berbeda dengan yang diberikan stimulasi terapi bermain senam irama ceria.

Kata Kunci: Anak; Keseimbangan tubuh; Senam irama ceria

Abstract

Problems with body balance, the inability to achieve optimal balance can lead to disruption of daily functional activities, making it easier for children to fall and get injured, difficult to stabilize the body when other body parts are moving, difficult to maintain posture when sitting, standing, walking and running, and difficulty performing various other movements. Efforts to improve body balance by playing cheerful rhythmic gymnastics. The aim of this study was to determine the effect of cheerful rhythmic gymnastics on the body balance of children aged 4-6 years in Kindergarten, Baleendah sub-district, Bandung regency. The research method used is Quasi Experiment with 15 experimental samples and 15 control samples. The sampling technique uses quota sampling. Data processing used the Wilcoxon non-parametric test and the Mann-Whitney U test. The results obtained were the effect on the intervention group (p -value 0.001) and there was a difference in effect between the intervention and control groups (p -value 0.05).

Keywords: Children; Body balance; namesake of cheerful rhythm

Informasi Artikel	Submitted:	10	Accepted:	20	Maret	Online Publish:	30
	Desember 2023		2024			Maret 2024	

¹Corresponding Author

Email Address: ganjarsafari@unibba.ac.id

**Pengaruh Senam Irama Ceria Terhadap Keseimbangan Tubuh Anak Usia
4-6 Tahun Di TK Kecamatan Baleendah Kabupaten Bandung
Riska Fauziah¹, KM Yusfar², Ganjar Safari³, Fina Annisa⁴**

Pendahuluan

Masalah keseimbangan tubuh ketidakmampuan mencapai keseimbangan yang optimal dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas fungsional sehari-hari membuat anak lebih mudah terjatuh dan cedera, sulit menstabilkan tubuh saat bagian tubuh lain bergerak, sulit mempertahankan postur tubuh saat duduk, berdiri, berjalan dan berlari, dan kesulitan melakukan beragam gerakan lainnya.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh National Institutes of Health (NIH, 2020) sekitar 5-10% anak-anak diseluruh dunia mengalami gangguan keseimbangan tubuh atau koordinasi motorik. Studi tersebut juga menunjukkan bahwa gangguan keseimbangan tubuh pada anak-anak dipengaruhi kemampuan mereka dalam aktivitas sehari-hari seperti berjalan, menulis, dan bermain. sebuah studi baru menunjukkan bahwa terdapat prevalensi 67% anak yang mengalami keseimbangan disebabkan karena berkurangnya aktivitas anak dalam (Nuryani, 2020), sekitar 21,9% anak usia 0-59 bulan di Indonesia mengalami gangguan tumbuh kembang, termasuk gangguan keseimbangan tubuh (RISKESDAS, 2018). Alat ukur keseimbangan tubuh menggunakan pediatric balance scale, metode penelitian pengukuran dilakukan dua sampai tiga dalam satu minggu total waktu selama satu bulan. Pediatric balance ini pada anak usia 2 hingga 15 tahun.

Hambatan perkembangan motorik ini disebabkan oleh kemampuan keseimbangan yang buruk, menyebabkan kesulitan melakukan aktivitas fungsional sehari-hari (Schwam, 2019). Anak kesulitan menyangga tubuh dari gaya gravitasi (center of gravity), kurangnya kemampuan menjaga keseimbangan antara pusat massa tubuh dan bidang tumpu, serta kurangnya kemampuan menstabilkan bagian tubuh ketika bagian tubuh lain sedang bergerak.

Berdasarkan penelitian (fitri, 2021). bahwa permainan kerpet engkle layak digunakan untuk anak usia 4-5 tahun dan reliabel untuk mengukur kemampuan keseimbangan statis dan dinamis sehingga dapat diterapkan dalam penelitian lanjutan berupa penelitian eksperimen. Penelitian (Wahyu Nugroho Catur Alamyah, 2021). Bahwa *rocking bike* dinyatakan layak digunakan sebagai alat bantu untuk mengoptimalkan keseimbangan tubuh anak di usia dini.

Senam merupakan aktivitas fisik yang membantu mengoptimalkan perkembangan motorik anak. Senam sangat bagus untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh, Gerakan senam dalam senam ritmik ceria pada dasarnya merupakan gabungan dari banyak gerakan yang diiringi oleh irama musik untuk membangkitkan gairah sehingga menarik perhatian siswa untuk mengikuti irama tersebut. (Sukma, 2018). Penelitian ini menggunakan metode senam irama ceria untuk melatih gerak motoric kasar, khususnya keseimbangan statis dan dinamis, memacu penggunaan otot-otot besar anak, mengontrol gerak tubuh, mengkoordinasikan dan meningkatkan keterampilan fisik, untuk mendukung pertumbuhan tubuh yang sehat, kuat, dan terampil. Irama music ini untuk mengkombinasikan dengan senam irama

ceriayang membuat anak lebih menyenangkan dan menarik bagi anak, sehingga dapat memberikan dampak yang optimal. Senam irama ceria dapat membantu anak usia4-6 tahun untuk meningkatkan keseimbangan tubuh mereka.

Senam irama ceria dapat membantu anak usia 4-6 tahun untuk meningkatkan keseimbangan tubuh mereka. Senam irama ceria menggabungkan gerakan yang menyenangkan dengan musik yang menyenangkan, yang membuat anak-anak merasa lebih nyaman dan lebih bersemangat untuk bergerak. Gerakan yang terkandung dalam senam irama ceria dapat membantu anak-anak untuk meningkatkan keseimbangan tubuh mereka, karena gerakan tersebut membantu mereka untuk mengembangkan otot-otot yang diperlukan untuk menjagakeseimbangan. Senam irama ceria juga dapat membantu anak-anak untuk meningkatkan koordinasi dan konsentrasi mereka, yang juga penting untuk menjaga keseimbangan tubuh. Dengan demikian, senam irama ceria dapat membantu anak-anak usia 4-6 tahun untuk meningkatkan keseimbangan tubuh mereka.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan desain penelitian *Quasi Experimental Design* dan *true experimental design*, yang sulit dilaksanakan. Desain ini mempunyai kelompok control, Adapun metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, hanya pada design ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. (Sugiyono, P.D, 2021 : 120). Dalam penelitian ini responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum diberikan perlakuan, pada kedua kelompok dilakukan pengukuran Keseimbangan tubuh awal (*pre-test*) untuk mengetahui keseimbangan tubuh anak termasuk keterlambatan atau tidak, kemudian pada kelompok eksperimen diberi perlakuan terapi bermain senam irama ceria, setelah diberikan perlakuan pada kedua kelompok dilakukan pengukuran keseimbangan tubuh anak akhir (*post-test*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap responden. Pada penelitian ini, dari data yang diperoleh untuk menentukan pengaruh senam irama ceria terhadap keseimbangan tubuh anak usia 4- 6 tahun sebelum dan setelah dilakukan senam irama ceria terhadap keseimbangan tubuh anak usia 4-6 tahun dengan menggunakan nilai mean atau rata-rata, median dan standar deviasi. analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh senam irama ceria terhadap keseimbangan tubuh anak usia 4-6 tahun di Tk Kecamatan Baleendah. Setelah mendapatkan data, peneliti terlebih dahulu melakukan Uji Normalitas dan Uji Homogenitas, untuk menentukan apakah menggunakan Uji T-tes atau wilcoxon.

Pengaruh Senam Irama Ceria Terhadap Keseimbangan Tubuh Anak Usia 4-6 Tahun Di TK Kecamatan Baleendah Kabupaten Bandung

Riska Fauziah¹, KM Yusfar², Ganjar Safari³, Fina Annisa⁴

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Perkembangan Keseimbangan Tubuh Anak Usia 4-6 Tahun Sebelum Dilakukan Senam Irama Ceria Pada penelitian ini dilakukan pada 30 responden anak yang perkembangan keseimbangan tubuh anak, dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok control. Pada kelompok intervensi (*Pre-test*) rata-rata score keseimbangan tubuh anak adalah (2.20), nilai median (2.00, nilai standar deviasi yang diperoleh yaitu sebesar (414), score keseimbangan tubuh anak terendah 2 dan score keseimbangan tubuh anak tertinggi 3. Rata-rata score keseimbangan tubuh anak sebelum dilakukan senam irama ceria (*pre-test*) sebesar 2.20 tersebut dikategorikan hasil ukur yaitu score 2 keseimbangan yang cukup buruk dan 3 keseimbangan yang baik (Wu,2021).

Hasil analisis menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam irama ceria (*post- test*) rata-rata score keseimbangan tubuh anak adalah (4.20), nilai median (4.00), nilai standar deviasi yang diperoleh yaitu sebesar 258. Score terendah 3 dan tertinggi 4. Rata-rata score keseimbangan tubuh anak setelah dilakukan senam irama ceria (*post-test*) sebesar 4.20 tersebut dikategorikan score 3 keseimbangan tubuh yang baik dan score 4 keseimbangan tubuh yang sangat baik (Wu,2021).

Hasil analisis terhadap rata-rata perubahan score keseimbangan tubuh anak sebelum dan setelah dilakukan perlakuan senam irama ceria adalah sebesar (1,73), nilai median sebesar (2,00), dan nilai standar deviasi sebesar (258). Tingkat perubahan score keseimbangan tubuh terendah sebesar 1 dan perubahan score keseimbangan tubuh sebesar 2. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka tindakan terapi senam irama ceria merupakan tindakan yang cukup baik dalam meningkatkan keseimbangan tubuh anak. Melihat pada angka signifikansi (*sig 2-tailed*) atau *P-Value* sebesar 0,001 maka nilai *P-Value* lebih rendah 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dengan arti terdapat perbedaan antara nilai keseimbangan tubuh anak sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam irama ceria, maka juga dapat dimaknai bahwa adanya perubahan berupa peningkatan keseimbangan tubuh anak pada TK, Paud, KB yang diteliti tersebut terjadi karena intervensi yang dilakukan berupa dilakukan senam irama ceria.

Penelitian lain yang relevan dengan penelitian ini adalah iswatiningrum (2022) menyimpulkan bahwa Latihan senam si buyung dan senam irama ceria dapat meningkatkan kemampuan motoric kasar anak TK. Hasil penelitian hilman mangkuwibawa dan teti ratnasih (2022) menyimpulkan bahwa memakai media papan titian keseimbangan tubuh anak terjadi peningkatan yang signifikan Pengaruh Senam Irama Ceria Terhadap Keseimbangan Tubuh Anak Usia 4-6 Tahun. Bahwa hasil dari sampel kelompok intervensi menunjukan hasil bahwa nilai pada saat post test lebih tinggi dari nilai pre- test. Nilai 0,05 dimana berdasarkan perhitungan Wilcoxon didapat hasil dengan p value (Asymp. Sing 2 tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh setelah dilakukan senam irama ceria terhadap keseimbangan tubuh anak usia 4-6 tahun. Nilai *p value* $p = 0,001$ dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukan bahwa $p < \text{taraf signifikansi } 0,05$ ($0,00 < 0,05$) artinya terdapat

pengaruh signifikan rata-rata intensitas keseimbangan tubuh anak pada Tk Kecamatan baleendah yang dilakukan perlakuan senam irama ceria dengan kelompok yang tidak dilakukan perlakuan senam irama ceria.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian iswatiningrum (2022) mengatakan bahwa Latihan senam si buyung dan senam irama ceria dapat meningkatkan kemampuan motoric kasar anak. Hal ini bahwa guru tk kelompok B dapat menggunakan senam irama ceria untuk meningkatkan kemampuan motoric anak. Senam irama ceria adalah ketukan tubuh, dan kontinuitas gerakan yang dibentuk sedemikian rupa sehingga menghasilkan keindahan gerak beraturan dan gerakan yang datu ke gerakan yang lain, senam adalah suatu bentuk gerakan-gerakan tubuh yang direncanakan dan disusun secara teratur dengan tujuan untuk memperbaiki sikap dan bentuk. Senam irama dapat dilakukan dengan atau tanpa alat. Gerakan divariasikan sedemikian rupa disesuaikan dengan iringan music, nyanyian atau hitungan (Winarto, 2020). Keterampilan Lokomotor diartikan sebagai gerak berpindah tempat seperti jalan, lari, lompat berderap jingkat, leaping, skipping, dan sliding. Dalam senam gerak-gerak tersebut sering digunakan. Melatih macam-macam keterampilan lokomotor dalam senam akan sangat berguna dalam menanamkan dasar pembentukan keterampilan senam. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan khusus dari guru agar macam-macam gerak lokomotor dapat diajarkan terutama yang berkaitan dengan keterampilan senam sebagai upaya untuk memperkaya variasi gerak. Keterampilan nonlokomotor adalah gerak yang tidak berpindah tempat mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh untuk membentuk posisi

Kesimpulan

Rata-rata nilai score keseimbangan tubuh pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi bermain senam irama ceria (*pre-test*) adalah 2.20 atau pada score keseimbangan yang cukup buruk. rata-rata nilai score keseimbangan tubuh pada kelompok intervensi sesudah diberikan terapi senam irama ceria (*post-test*) adalah 4.20 pada score keseimbangan tubuh yang sangat baik; Rata-rata nilai score kesimbangan tubuh anak pada kelompok control pada keseimbangan tubuh (*pre-test*) adalah 2.06 atau pada score keseimbangan yang cukup buruk. Sedangkan Rata-rata nilai score keseimbangan tubuh pada kelompok control pada keseimbangan tubuh sesudah (*post-test*) adalah 2.26 atau pada score keseimbangan yang cukup buruk; Terdapat pengaruh rata-rata nilai keseimbangan tubuh antara sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan terapi bermain senam irama ceria pada kelompok intervensi ($p \text{ value} = 0,001$)

**Pengaruh Senam Irama Ceria Terhadap Keseimbangan Tubuh Anak Usia
4-6 Tahun Di TK Kecamatan Baleendah Kabupaten Bandung
Riska Fauziah¹, KM Yusfar², Ganjar Safari³, Fina Annisa⁴**

Bibliografi

- Abdullah, M. A. (2020). Effects of Aerobic Rhythmical Gymnastics on Physical Fitness Components among Adolescents. *A Pilot Study. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(7), 348-356.
- al, F. e. (2010). the performance of children developing typically on the pediatric balance scale. *Pediatric physical therapy* 2010.
- Amira adlina ulfah, D. A. (2021). Analisis penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Astutik fera setia puji, f. R. (2019). pengaruh permainan lola kena terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun .
- Barela, P. &. (2019). Devellopment of postural control in. *Children : implications for pediatric practice*.
- Bowolaksono. (2013). Keseimbangan (Balance). . Diakses pada 16 februari 2018, <http://dhaenkpedro.wordpress.com/keseimbangan-balance/>.
- Diekfuss, R. &. (2021). Development of dynamic balance during childhood and adolescence.
- fitri, R. &. (2021). permainan karpet engkle : aktivitas motorik untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia dini .
- Fitri, R. (2017). metakognitif pada proses belajar anak dalam kajian neurosains. *jurnal pendidikan (teori dan praktik)* 2 (1) : 56.
- Frith, E. &. (2019). Association between motor skills and musculoskeletal physical fitness among preschoolers. *maternal and child health journal*.
- Hapsari, A. K. (2022). Diambil kembali dari perkembangan anak usia 6 tahun.
- Iswatiningrum, P. S. (2022). Pengaruh senam si buyung dan senam irama ceria terhadap kemampuan motorik kasar .
- Jatmoko, D. (2015). Peningkatan Keterampilan Senam Lantai dengan Pendekatan Mekanika Gerak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 75-83.
- Kebudayaan, D. P. (2018). Modul Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani.Kesehatan, K.(2020).https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1340/faktor-yang-mempengaruhi-pertumbuhan-dan-perkembangan-anak.
- Kompas.(2021).
<https://www.kompas.com/sports/read/2021/12/09/17200048/keseimbangan-dalam-kebugaran-jasmani--pengertian-dan-manfaat>.
- KOMPAS. (2021). Macam-macam latihan dasar senam irama. *diakses di* <https://www.kompas.com/sports/read/2021/05/27/14000018/macam-macam-latihan-dasar-senam-irama?page=2> 21 mei 2021.
- Kompas.(2022).<https://www.kompas.com/sports/read/2022/02/10/11400008/prinsip-gerakan-dalam-senam-irama>.
- meidita), d. (. (2021). permainan engkle : aktivitas motorik untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia dini . *jurnal pendidikan anak usia dini* , DOI : 10.31004/obsesi.v5i2.754.

- RISKESDAS, R. k. (2018). persen anak indonesia alami gangguan tumbuh kembang.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/18121400001/riskesda-2018-219-persen-anak-indonesia-alami-gangguan-tumbuh-kembang.html>.
- Salmaa. (2021). *Definisi Operasional: pengertian, ciri-ciri, contoh, dan cara menyusunnya*. Diambil kembali dari depublish https://penerbitdeepublish.com/definisi-operasional/#Pengertian_Definisi_Operasional.
- satrio, E. y. (2014). pengaruh senam PAUD ceria terhadap kemampuan motorik kasar di pos PAUD terpadu bina (3-4 tahun) jambangan kota surabaya . *Jurnal kesehatan olahraga*.
- Schwam, z. G. (2019). Pediatric Vestibular Disorders. *In diagnosis and treatment of vestibular disorder*.
- Sepriadi, S. (2017). kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran motorik jasmani siswa sekolah . *jurnal pusat studi gender dan anak* .
- Sigelman, C. K. (2018). Life-span Human Development . *Membahas topik tumbuh kembang anak*.
- Sugiono, P. D. (2021:2). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Sukma, T. &. (2018). peningkatan ketrampilan motorik kasar siswa down syndrome melalui senam ceria.
- Wahyu Nugroho Catur Alamyah, E. R. (2021). Pengembangan Rocking Bike untuk mengoptimalkan Keseimbangan tubuh pada anak usia dini . *jurnal olahraga prestasi*. Winarto, W. Y. (2020). The Effect of Rhythmical Gymnastics on Physical Fitness and Body Composition in Female College. *Journal of Education, Health and Sport*, 10(11), 327-337.
- Wu, C. L. (2021). Efek Intervensi keseimbangan berbasis tari untuk anak-anak dengan gangguan koordinasi perkembangan . *Jurnal ilmu latihan dan kebugaran* .