

Perkembangan Keseimbangan pada Anak Usia 7 s/d 12 Tahun Ditinjau dari Jenis Kelamin

Dhias Fajar Widya Permana*

Diterima: Mei 2012. Disetujui: Juni 2012. Dipublikasikan: Juli 2012
© Universitas Negeri Semarang 2013

Abstrak Latar belakang penelitian keseimbangan statis dan dinamis ini adalah untuk mengetahui perkembangan keseimbangan statis dan dinamis pada anak besar usia 7 s/d 12 tahun di kabupaten Demak. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pentingnya perkembangan keseimbangan statis dan dinamis pada anak laki-laki dan perempuan usia 7-12 tahun di kabupaten Demak. Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam meneliti penelitian ini adalah dengan metode penelitian perkembangan kros-seksional (*study the developmental cross-sectional of balance*). Tahap awal adalah mengumpulkan data siswa Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan teknik sampling yang digunakan, di seluruh sekolah Sekolah Dasar (SD) se-kabupaten Demak. Data tersebut adalah nama-nama siswa yang akan melakukan tes keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Pada tahap kedua, setelah data telah terkumpul maka siswa melaksanakan tes keseimbangan statis dengan menggunakan tes stroke stand dan untuk tes keseimbangan dinamis dengan menggunakan floor patern Tahap ketiga adalah setelah pengukuran keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis sudah selesai, maka dapat disajikan dalam tabel dan grafik, sesuai dengan data hasil pengukuran masing-masing keseimbangan tersebut dan kemudian dibandingkan perkembangan keseimbangan statis dan dinamis per-usia 7 s/d 12 tahun begitu juga jenis kelamin. Tahap berikut yaitu membandingkan perkembangan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis antara anak laki-laki dan perempuan usia 7 s/d 12 tahun.

Kata Kunci: Keseimbangan; jenis kelamin

Abstract Background of this static balance research and dynamic is to investigate the development of static and dynamic balance in older children ages 7 to 12 years in Demak regency. The purpose of this study was to determine the importance of the development of static and dynamic balance in young men and the humiliation of women aged 7-12 years in Demak regency. The method was used by the researchers to examine this research is by methods development Cross-sectional study (*study the developmental cross-sectional study of balance*). The initial phase is to collect student data Elementary School (SD) according to the sampling technique used, in whole school elementary school (SD) as Demak regency. The data are the names of students who will perform tests of static balance

and dynamic balance. In the second stage, after the data has been collected the students perform static balance test using the tes stroke stand and for dynamic balance test using the floor patern. The third phase was after the measurement of static balance and dynamic balance is complete, it can be presented in tables and graphs, according to the data of each measurement and the balance and then compared the development of static and dynamic balance per-ages 7 s/d 12 years also gender. The next stage is to compare the development of static balance and dynamic balance between big kids boys and girls ages 7s/d 12 years

Keywords: Development; Balance; cross-sectional study

PENDAHULUAN

Kemampuan perkembangan motorik kasar diawali dengan koordinasi tubuh, duduk, merangkak, berdiri, dan diakhiri dengan berjalan. Kemampuan perkembangan gerak motorik kasar ini ditentukan oleh perkembangan kekuatan otot, tulang, dan koordinasi otot untuk menjaga keseimbangan tubuh. Perkembangan motorik kasar tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik, tetapi juga kesiapan psikis anak untuk melakukannya seperti memanjat, dan berlari. Kemampuan motorik kasar sangat berpengaruh pada perkembangan anak. Bila mengalami keterlambatan pada kemampuan motorik, maka anak akan mengalami keterlambatan perkembangan dan pertumbuhan anak.

Pada usia anak besar keinginan untuk melakukan aktifitas fisik berkembang pesat, hal ini memberikan kemungkinan untuk meningkatkan kualitas kemampuan fisik dan gerakannya menjadi lebih besar dan anak mulai mengikuti berbagai macam aktivitas olahraga yang biasa dilakukan orang dewasa. Melihat pertumbuhan dan perkembangan anak besar ini, identifikasi bakat olahraga seperti ini, mulai dapat dilakukan pada periode ini. Dalam aktivitas olahraga, performa fisik merupakan

*Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang
E-mail: capirex_kemplu@yahoo.com

syarat mutlak untuk penampilan yang optimal. Performa fisik ditunjang oleh karakteristik dan kapasitas kerja fisik yang baik sehingga penampilan secara umum meningkat. Masing-masing cabang olahraga memiliki ciri gerak yang berbeda-beda, hal ini berkorelasi dengan karakteristik fisik yang diperlukan untuk cabang-cabang tersebut. basket, voli, bulu tangkis dan banyak lagi olahraga lain yang berhubungan dengan ketinggian memerlukan karakteristik fisik yang tinggi dengan lengan dan tungkai panjang, sedangkan gulat dan senam memerlukan orang yang karakteristik fisiknya pendek.

Karakteristik fisik seperti komposisi tubuh serta kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan daya tahan dipengaruhi berbagai faktor salah satunya adalah faktor keturunan. Orang lahir dari suku atau lingkungan yang berbeda akan menampilkan karakteristik fisik yang berbeda pula. Perbedaan karakteristik dan kemampuan fisik ini menjadi penting untuk diketahui dalam upaya pengembangan prestasi olahraga, khususnya dalam pembinaan awal. Karakteristik kemampuan fisik yang ditampilkan pada masa muda merupakan modal dasar yang nantinya dapat dikembangkan dalam upaya pencapaian prestasi dalam cabang olahraga yang sesuai. Program pemantauan bakat sebagai langkah awal dalam pembinaan olahraga prestasi dapat didasarkan pada karakteristik serta kemampuan fisik yang dimiliki.

Keseimbangan juga berperan penting dalam performa gerak dalam kecabangan olahraga serta dalam kehidupan sehari-hari. Keseimbangan memiliki berbagai faktor yang sangat penting, sehingga faktor keseimbangan disini berperan sangat besar pada anak-anak didalam melakukan kegiatan kecabangan olahrag dan didalam kehidupan sehari-hari, dikarenakan keseimbangan akan menjadi salah satu bagian yang paling penting untuk kehidupan manusia didalam melakukan kegiatan olahraga,

Perkembangan keseimbangan menjadi masalah penting dalam dunia olahraga, jika keseimbangan seseorang tidak bagus maka akan berpengaruh dalam melakukan kegiatan olahraga. Tidak hanya olahraga saja, melakukan kegiatan sehari-hari pun akan terganggu dengan misal, berjalan, melompat, berlari akan sangat susah dilakukan karena keseimbangan yang dimiliki seseorang tersebut tidak terlalu bagus. Ini akan menjadi masalah bagi seorang anak ketika keseimbangan mereka tidak begitu

bagus, sering jatuh, tidak mampu menjaga keseimbangan diri sendiri yang kemudian akan mempengaruhi dirinya untuk menjauhi lingkungannya. Ini dikarenakan dalam suatu permainan beregu ataupun permainan beregu akan sangat sulit jika dalam satu regu terdapat satu anak yang memiliki keseimbangan yang tidak bagus dan akan berpengaruh terhadap teman yang lain begitu juga dengan permainan mereka.

Pada dasarnya dengan adanya keseimbangan akan muncul berbagai manfaat, manfaat keseimbangan akan mempermudah performa gerak di dalam cabang olahraga begitu pula dalam kehidupan sehari-hari, sehingga saat keseimbangan ini baik maka akan baik pula pergerakan dalam melakukan performa gerak di dalam salah satu cabang olahraga.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian perkembangan (*developmental research*) dengan menggunakan metode silang singkat (*cross-sectional studies*). menggambarkan perkembangan keseimbangan anak besar usia 7-10 tahun. Menurut Suharsimi Arikunto (2009:241) . penelitian perkembangan krosseksional adalah bagian dari penelitian deskriptif, yang mana penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variable, gejala atau keadaan. Suharsimi Arikunto, (2009:234). Dengan menggunakan metode ini subjek yang baru pada tahun-yahun berikutnya akan muncul diganti dengan subjek lain yang umurnya bertingkat. Dengan demikian dalam satu waktu mempunyai beberapa kelompok anak dengan umur yang berbeda

HASIL DAN PEMBAHASAN

Balance atau keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak (Barrow dan McGee : 1979). Menurut Oxendine (1968), balance adalah " *Ease in maintaining and controlling body position* " atau mudahnya orang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh. Jadi ada dua keseimbangan :

Keseimbangan Statis (*static balance*) dalam *static balance*, ruang geraknya biasanya sangat kecil, misal berdiri di atas dasar yang

sempit atau balok keseimbangan, rel kereta api, melakukan *handstand*

Keseimbangan Dinamis (*dynamic balance*), yaitu kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik ke titik yang lain dengan mempertahankan keseimbangan (*equilibrium*), misalnya menari, latihan kuda kuda atau palang sejajar.

Perkembangan keseimbangan pada anak laki - laki antara usia 7 s/d 12 tahun di daerah Kabupaten Demak.

Perkembangan keseimbangan pada anak laki - laki antara usia 7 s/d 12 tahun di daerah Kabupaten Demak ditinjau dari keseimbangan dinamis dan statis menunjukkan peningkatan di dalam perkembangan keseimbangan. Keseimbangan anak usia 7 tahun dengan 8 tahun pada anak laki laki ditinjau dari keseimbangan statis dan dinamis menunjukkan keseimbangan yang meningkat, pada usia 8 samapai dengan 9 tahun peningkatan keseimbangan statis dan dinamis anak laki - laki menunjukkan peningkatan yang lebih baik dari anak usia sebelumnya. Kemudian anak usia 9 sampai dengan 10 tahun mengalami peningkatan pada perkembangan keseimbangan statis dan dinamis dengan peningkatan yang tidak begitu besar. Sedangkan pada anak usia 10 sampai dengan usia 12 tahun peningkatan perkembangan keseimbangan meningkat dengan baik. Pada setiap usia anak terjadi peningkatan perkembangan keseimbangan.

Perkembangan keseimbangan pada anak perempuan antara usia 7 s/d 12 tahun di daerah Kabupaten Demak.

Perkembangan keseimbangan pada anak perempuan antara usia 7 s/d 12 tahun di daerah Kabupaten Demak. Keseimbangan anak perempuan pada usia 7 tahun akan mengalami peningkatan, sedangkan pada anak usia 8 tahun anak perempuan mengalami sedikit peningkatan keseimbangan dibandingkan dengan usia 7 tahun. Pada usia 9 tahun anak perempuan juga mengalami peningkatan keseimbangan yang begitu baik, usia 10 tahun keseimbangan anak perempuan dinilai baik dan mengalami peningkatan pada prosentase. Pada usia 11 sampai 12 tahun anak perempuan mengalami peningkatan yang tidak terlalu baik dari usia sebelumnya. Sehingga kesimpulan keseimbangan pada anak usia 7 sampai dengan 12 tahun anak perempuan terjadi peningkatan.

Perbedaan perkembangan keseimbangan

antara anak laki laki dan perempuan pada usia 7 s/d 12 tahun di daerah kabupaten Demak.

Perbedaan perkembangan keseimbangan antara anak laki laki dan perempuan pada usia 7 s/d 12 tahun di daerah kabupaten Demak. Pada anak usia 7 tahun anak perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan pada perkembangan keseimbangan baik statis maupun dinamis, lebih baik anak laki-laki dibandingkan anak perempuan. Pada usia 8 tahun perkembangan keseimbangan anak laki-laki dan perempuan juga mengalami perbedaan, dilihat secara presentase anak laki - laki lebih baik daripada anak perempuan. Usia 9 tahun menunjukkan lebih baik keseimbangan anak laki-laki dibandingkan anak perempuan ditinjau dari keseimbangan statis dan dinamis. Pada usia 10 tahun perkembangan keseimbangan anak terjadi perbedaan. Dimana perbedaan ini lebih baik anak laki-laki dibandingkan anak perempuan dilihat dari presentase perkembangan keseimbangan anak. Sedangkan pada presentase anak usia 11 tahun menunjukkan perkembangan keseimbangan baik pada anak laki-laki yang menunjukkan presentase yang baik daripada anak perempuan. Anak usia 12 tahun condong lebih baik perkembangan keseimbangan pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan, ditinjau dari presentase yang ada di kabupaten Demak. Sehingga diambil kesimpulan anak laki-laki lebih baik keseimbangan statis dan dinamis ditinjau dari jenis kelamin berdasarkan usia masing- masing kelompok. Dapat dilihat dari presentase perkembangan keseimbangan di Kabupaten Demak, menunjukkan bahwa anak laki - laki dari usia 7 tahun hingga usia 12 tahun lebih baik dibandingkan anak perempuan yang ada di kabupaten demak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya sehingga dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Perkembangan keseimbangan Statis anak Laki-laki pada usia tujuh tahun sudah tampak baik keseimbangan statisnya, ditinjau dari grafik dan hasil lapangan dapat dijelaskan bahwa anak usia tujuh tahun memiliki keseimbangan yang akan bisa meningkat lebih baik diusia selanjutnya, pada anak usia delapan tahun ada peningkatan dalam keseimbangan statis dari grafik anak usia tujuh tahun, dapat dilihat di dalam grafik

tersebut adanya peningkatan keseimbangan anak usia delapan tahun. Berdasar hasil yang di dapat dari lapangan anak usia delapan tahun memiliki keseimbangan statis yang meningkat maupun menurun dikarenakan kegiatan sehari hari dan berbagai faktor lainnya. Pada usia sembilan tahun anak laki-laki akan mengalami keseimbangan Statis yang cenderung sedikit lambat atau terjadi sedikit peningkatan keseimbangan statis. Usia sepuluh tahun keseimbangan Statis anak laki-laki juga akan mengalami keseimbangan yang sedikit lambat dalam peningkatannya, usia sebelas tahun keseimbangan statis anak laki-laki sedikit meningkat dari usia sebelumnya yang ditemui peneliti di lapangan. Pada saat usia dua belas tahun anak laki - laki akan lebih baik keseimbangan Statisnya dari usia sebelumnya, sehingga dari usia tujuh sampai dua belas tahun keseimbangan statisnya meningkat secara perlahan dan cepat, maka setiap jenjang usia memiliki keseimbangan yang berbeda namun selalu meningkat. Pada usia ini keseimbangan anak besar yang paling baik.

Keseimbangan Dinamis anak usia tujuh tahun cenderung kurang baik, berdasarkan hasil lapangan anak usia tujuh tahun masih sedikit kesulitan dalam keseimbangan Dinamisnya, sedangkan pada usia delapan tahun keseimbangan Dinamis akan meningkat lebih baik dari usia tujuh tahun, namun tidak terlihat peningkatan yang baik, sehingga pada usia tujuh sampai delapan tahun keseimbangan Dinamis anak laki - laki tidak terlalu baik. Usia sembilan tahun anak laki-laki akan sama seperti anak perempuan hanya saja sedikit lebih baik anak laki - laki, ini dikarenakan perempuan lebih cepat dalam perkembangannya. Usia sepuluh dan sebelas tahun anak laki - laki juga akan sedikit sama dengan anak perempuan keseimbangan Dinamisnya. Pada usia dua belas keseimbangan Dinamisnya akan lebih baik dari perempuan dan lebih meningkat dalam grafik presentase keseimbangan Dinamis.

Keseimbangan Statis anak perempuan pada usia tujuh tahun sedikit lebih baik dari anak laki - laki yang sama usianya, dari hasil lapangan banyak anak perempuan usia tujuh tahun mudah melakukan tes yang diberikan dan mendapatkan catatan waktu yang baik. Usia delapan dan sembilan tahun keseimbangan Statis akan mengalami kecenderungan lebih baik dari usia sebelumnya, dikarenakan pada usia ini anak

perempuan lebih cepat perkembangannya, dan berpengaruh terhadap keseimbangannya. Pada usia sepuluh tahun anak perempuan semakin baik keseimbangan statisnya dengan kegiatan sehari hari yang membantu anak tersebut mampu melakukan tes keseimbangan Statis dengan baik, usia sebelas dan dua belas tahun anak perempuan lebih cenderung akan memiliki keseimbangan yang lebih baik dari anak laki-laki dan lebih bagus.

Berdasarkan grafik yang ada anak perempuan usia tujuh tahun memiliki kecenderungan keseimbangan Dinamis yang sedikit kurang baik, pada usia selanjutnya yaitu usia delapan tahun anak perempuan akan ada sedikit perubahan keseimbangan yaitu lebih meningkat atau lebih baik keseimbangan Dinamisnya, dari usia tujuh dan delapan tahun akan terlihat sedikit peningkatan di dalam grafik yang kemudian pada usia sembilan dan sepuluh tahun anak perempuan mendekati sama baiknya dengan anak laki-laki. Usia sebelas dan dua belas tahun anak perempuan akan lebih cenderung kurang baik keseimbangan Dinamisnya dibandingkan anak laki-laki. Dalam grafik dapat diuraikan bahwa anak perempuan pada usia sebelas dan dua belas keseimbangan Dinamisnya mengalami penurunan.

Berdasarkan grafik keseimbangan Statis anak laki-laki dan perempuan menyatakan adanya perbedaan antara keseimbangan Statis antara anak laki-laki dan perempuan dimulai dari usia tujuh tahun sampai dengan usia sembilan tahun, anak laki -laki lebih baik keseimbangan Statisnya daripada anak perempuan sehingga pada saat penelitian anak laki-laki cenderung mendapatkan waktu yang baik dalam melakukan tes keseimbangan. Pada saat usia sepuluh tahun hingga sebelas tahun anak perempuan memiliki keseimbangan Statis yang sama baiknya dengan anak laki-laki, sampai usia dua belas tahun anak perempuan lebih mendominasi keseimbangan Statis dari usia sebelumnya. Namun masih jauh didalam perbandingan keseimbangan dengan anak laki-laki

Berdasarkan grafik keseimbangan Dinamis anak laki-laki dan perempuan menyatakan adanya perbedaan antara keseimbangan Dinamis antara anak laki-laki dan perempuan dimulai dari usia tujuh tahun sampai dengan usia sembilan tahun, anak laki -laki lebih baik keseimbangan Statisnya daripada anak perempuan sehingga pada saat penelitian anak laki-laki cenderung

mendapatkan waktu yang baik dalam melakukan tes keseimbangan. Pada saat usia sepuluh tahun hingga sebelas tahun anak perempuan memiliki keseimbangan Statis yang sama baiknya dengan anak laki-laki, sampai usia dua belas tahun anak perempuan lebih mendominasi keseimbangan Statis dari usia sebelumnya. Namun masih jauh didalam perbandingan keseimbangan dengan anak laki-laki.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training, The Key of Athletic Performanc, 3th Edition*. Kendall/Hunt: Publishing Company.
- Bloomfield, Ackland, and Elliot. 1994. *Applied Anatomy And Biomechanics in Sport*. Australia : Blackwell Scientific Publications.
- Drowatzky, John N. 1981. *Motor Learning Principles and Practices*. Minnesota: Burgess Publishing Company.
- Edu. 2010. *Hubungan Anatar Kecepatan Rekasi, Felsksibilitas Sendi Panggul, Dan Keseimbangan Secara Bersama - Sama Dengan Hasil Sepak Mula*. UPI. http://repository.upi.edu/operator/upload/skor_0807700_chapter2.pdf. diunduh pada tanggal 4 februari 2013.
- Elham Cahyantoro. 2011. *Perkembangan Fisik Dan Motorik Anak Besar*. <http://mbenxxcaem.blogspot.com/2011/09/perkembangan-fisik-dan-motorik-anak.html>, diunduh 10 juni 2012.
- Endang R. S., Panggung S., dan B. Suhartini. 2007. *Diktat Pengembangan Motorik*. UNY. Yogyakarta
- Fahmi Hidayatullah. 2012. *Perkembangan Fisik Dan Motorik Anak Besar*. <http://studysport.blogspot.com/2012/03/normal-0-false-false-false-en-us-x-none.html>, diunduh 10 juni 2012.
- Gallahue, David L. Dan Jhonson, C. Ozmun. 1998. *Understanding Motor development; infant, children, adolescence, adults 4th edition*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Haywood, Kathleen M. 1986. *Life span motor development*. Illinois: Human Kinetic Publisher Inc.