



## PENGARUH LOMPATAN SATU KAKI DENGAN MEDIA BERGAMBAR BUAH-BUAHAN TERHADAP KESEIMBANGAN DAN KEMAMPUAN KOGNITIF PADA ANAK USIA 7-8 TAHUN

Agus Joko Susilo<sup>1✉</sup>, Prpto Nugroho<sup>2</sup>

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2019

Disetujui Februari 2019

Dipublikasikan Maret 2019

Kata Kunci:  
Lompatan Satu Kaki,  
Media Bergambar,  
Keseimbangan,  
Kognitif

#### Keywords:

*Jump on one foot, the Media display, balance, cognitive.*

### Abstrak

Penelitian ini berlatar belakang pada kesulitan anak-anak dalam menjaga keseimbangan dan meningkatkan kemampuan kognitifnya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anak usia 7-8 tahun di SDN 2 Kepyar Kecamatan Purwanto Kabupaten Wonogiri yang berjumlah 24 anak dan sampel penelitian ini berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Penelitian ini menggunakan desain pre test-post test. Pengukuran keseimbangan menggunakan 4 jenis tes keseimbangan berdiri di atas satu kaki dengan variasi gerakan tangan, pengukuran kemampuan kognitif menggunakan tes lisan menghafal urutan gambar berjumlah 10 gambar. Berdasarkan hasil pre test, keseimbangan diperoleh rata-rata 1,75 dan pre test kognitif diperoleh rata-rata 4,25. Post test keseimbangan diperoleh rata-rata 3,00 dan post test kognitif diperoleh rata-rata 6,85. Berdasarkan uji t-test dengan taraf signifikansi 5% menunjukkan t hitung sebesar 6,571 (keseimbangan) dan t hitung sebesar 9,444 (kognitif) dengan t tabel sebesar 2,101. Sehingga t hitung > t tabel dan mean post test > pre test menunjukkan ada perbedaan dan peningkatan. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian treatment lompatan satu kaki dengan media bergambar mampu meningkatkan keseimbangan dan kognitif pada anak usia 7-8 tahun.

### Abstract

*The research behind it on the difficult of the children in maintaining balance and enhance the capabilities of kognitifnya. This research is the kind of research experiments. The population in this study are all children aged 7-8 years in SDN 2 Kepyar Subdistrict Purwanto Wonogiri Regency of 24 children and samples of the study amounted to 20 people with a sampling technique that is purposive sampling. This research uses a pre test post test design. Balance measurement using 4 types of balance test stand on one foot with the variation of hand movements, the measurement of cognitive ability tests using the oral memorization sequences of images amount to 10 pictures. Based on the results of a pretest balance obtained an average of 1.75 and pre test cognitive obtained average 4.25. Posttest balance obtained average 3.00 and post test average acquired cognitive 6.85. Based on a test of the t-test with a significance level of 5% showed t count of 6.571 (balance) and t count of 9.444 (cognitive) with t table of 2.101. So t calculate > t tables and mean pre test post test > showed no difference and improvement. From the results it can be concluded that giving treatment leap one foot with the media display illustrated are able to improve cognitive and balance in children age 7-8 years.*

© 2019 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 1, IKOR FIK UNNES  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229  
E-mail: agusjoko920@yahoo.co.id

## PENDAHULUAN

Gerak dan manusia merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Manusia melakukan gerakan untuk setiap aktivitas yang dikerjakannya. Gerakan yang dilakukan bervariasi sesuai dengan hakikat keberadaan dan kebutuhan manusia itu sendiri. Gerak adalah sesuatu yang ditampilkan manusia secara nyata dan dapat diamati (Phil Yanuar Khiraim 1991 : 1). Gerak menjadi hal dasar yang merupakan unsur substansial atas terjadinya suatu aktivitas fisik dalam berbagai bentuk dan aplikasinya.

Kemampuan gerak dasar ini dibagi menjadi tiga kategori yaitu: lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, seperti lompat dan loncat. Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat, seperti menekuk, meregang, kemampuan manipulatif ketika anak menguasai berbagai objek, seperti menggiring bola, menendang, memukul dan lain-lain.

Keseimbangan gerak merupakan bagian penting dari kemampuan gerak dasar. Keseimbangan gerak merupakan aspek dasar yang harus dimiliki oleh setiap manusia. Keseimbangan akan mempengaruhi besarnya presentase keberhasilan atas gerak yang dilakukan. Jika seseorang memiliki keseimbangan gerak yang baik maka akan berdampak langsung pada aktivitas gerak secara keseluruhan. Keseimbangan gerak ini dapat dipelajari dan ditingkatkan melalui latihan dan belajar sesuai dengan tujuannya. Keseimbangan, atau stabilitas, secara tradisional didefinisikan sebagai suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan (Amung Ma'mun, 2000: 32). Hal ini merupakan

suatu "bagian integral dari hampir setiap tugas gerak" dan sering disebut dengan; *postural control* (mengontrol sikap badan), yang merupakan "suatu kemampuan untuk memelihara keseimbangan dalam gravitasi dengan menjaga pusat berat badan. Keseimbangan dibagi ke dalam dua tipe, yaitu: statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan tubuh ketika dalam keadaan diam. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk memelihara sikap atau posisi badan ketika tubuh sedang bergerak.

Kemampuan kognitif dan gerakan merupakan dua hal yang saling berhubungan satu sama lain. Seperti yang telah disebutkan dalam teori piaget bahwa perkembangan kognitif dan gerak secara konstan berinteraksi. Kemampuan kognitif memiliki peranan yang vital atas terjadinya suatu gerakan yang sempurna, pemahaman tentang stimulus yang diterima akan berpengaruh besar terhadap keberhasilan dan keefektifan suatu gerakan. Masa anak merupakan masa di mana pola perkembangan kognitif dan keseimbangan gerak menjadi hal dasar yang secara otomatis akan memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan gerakan. Ketika pada masa anak-anak kemampuan kognitif dan keseimbangan gerak dilatih dan diasah secara maksimal maka gerak yang efektif dan perkembangan kognitif akan semakin padu dan membaik.

Perkembangan kognitif ditandai dengan meningkatnya variasi respon terhadap stimulus yang diterima. Anak yang pada mulanya berada dalam kendali stimulus, belajar membebaskan diri dari stimulus. Ketika anak tersebut memperoleh sistem bahasa, mereka akan memediasi dan memahami hubungan antara stimulus dengan respon. Melalui mediasi itu,

anak akan membedakan dan memodifikasi respon serta memiliki respon yang sama walaupun stimulusnya berubah-ubah. Perkembangan kognitif memerlukan kecakapan untuk berhubungan dengan orang lain, melalui kata-kata atau simbol, mengenai apa yang telah dikerjakan dan apa yang akan dikerjakannya. Perkembangan kognitif ditandai dengan semakin meningkatnya kemampuan menyelesaikan berbagai alternatif secara simultan, melakukan berbagai kegiatan secara bersamaan, dan mengalokasikan perhatian secara runtut pada berbagai situasi tertentu.

Perilaku manusia tidak semata mata ditentukan oleh stimulus yang berasal di luar dirinya, melainkan ada faktor yang ada pada dirinya sendiri. Faktor tersebut berupa kemampuan atau potensi yang berfungsi mengenal dunia luar, dan dengan pengenalan itu maka manusia mampu merespon stimulus yang didapat. Berdasar pandangan tersebut, teori psikologi kognitif memandang belajar sebagai proses untuk memfungsikan unsur-unsur kognisi, terutama unsur pikiran. Aktivitas belajar pada diri manusia ditekankan pada proses berfikir, yakni proses pengolahan stimulus atau informasi yang didapat. Teori belajar kognitif menekankan pada cara seseorang menggunakan pikirannya untuk belajar, mengingat, dan menggunakan pengetahuan yang didapat dan disimpan di dalam pikiran secara efektif.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel anak usia 7-8 tahun. Sebagian besar dari mereka masih kesulitan menjaga keseimbangan tubuhnya. Kemampuan setiap anak berbeda-beda tergantung pada kekuatan, kecerdasan dan kondisi tubuh. Atas permasalahan itulah peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh

lompatan satu kaki dengan media bergambar buah-buahan terhadap keseimbangan dan kognitif anak usia 7-8 tahun. *Treatment* lompatan satu kaki diharapkan akan mampu memberikan dampak terhadap peningkatan keseimbangan gerak dan kemampuan kognitif pada anak usia 7-8 tahun. Melompat adalah gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan satu kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan. Jadi, dapat dikatakan bahwa lompatan satu kaki adalah gerakan berpindah dengan satu kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan satu kaki. Lompatan satu kaki adalah metode yang dapat dengan mudah dilakukan oleh anak pada usia tersebut. Gerakannya menyerupai bahkan sama dengan permainan *englek* pada jaman dulu. Menggunakan variasi media bergambar buah-buahan diharapkan dapat menarik minat anak pada usia 7-8 tahun yang kebanyakan dari mereka lebih menyukai hal-hal yang menyenangkan.

Dalam kaitannya kepentingan penelitian pada anak usia 7-8 tahun yang memiliki kesulitan dalam menjaga keseimbangan geraknya dan kemampuan kognitif yang perlu dikembangkan, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan meneliti: “Pengaruh Lompatan Satu Kaki Dengan Media Bergambar Buah-Buahan Pada Anak Usia 7-8 Tahun”

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, yaitu berusaha mencari pengaruh variabel tertentu (variabel bebas: lompatan satu kaki dengan media bergambar buah-buahan) terhadap variabel terikat: keseimbangan gerak dan kemampuan kognitif anak usia 7-8 tahun). Merupakan penelitian

kuantitatif, yaitu data berbentuk angka dengan perlakuan lompatan satu kaki dengan media bergambar buah-buahan. Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pre test-post test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat bantu dalam penelitian ini meliputi dokumentasi, tes lisan, stopwatch dan MMT bergambar buah-buahan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistika deskriptif. Tujuannya adalah untuk meringkas data lebih mudah dilihat dan dimengerti. Secara deskriptif data yang disajikan dalam bentuk tabel atau grafik, sedangkan secara analitik menggunakan analisis data statistik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Lompatan Satu Kaki

Lompatan satu kaki adalah gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan awalan, baik diam maupun berlari kemudian melakukan tolakan ke depan dan mendarat dengan menggunakan tumpuan satu kaki terkuat saat pendaratan.

### 2. Media Bergambar Buah-Buahan

Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat siswa sedemikian rupa sehingga terjadi proses belajar. Media merupakan alat perantara yang diciptakan untuk menyalurkan pesan dengan tujuan agar pemakai dapat lebih mudah dalam mencapai suatu tujuan. Jadi, media bergambar buah-buahan adalah alat bantu yang digunakan untuk menyampaikan informasi sesuai dengan maksud dan tujuan tertentu dengan menggunakan media visual *non-verbal-grafis* yaitu gambar buah-buahan.

### 3. Keseimbangan

Keseimbangan ialah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Keseimbangan merupakan kemampuan sikap tubuh yang tepat dan benar pada saat melakukan gerakan (Eri Pratiknyo, 2009). Keseimbangan atau *balance* diartikan sebagai kemampuan seseorang mempertahankan sikap atau posisi dalam beberapa waktu tertentu (Sri Haryono, 2008: 41). Keseimbangan secara tradisional didefinisikan sebagai suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan. Hal ini merupakan suatu bagian integral dari hampir setiap tugas gerak dan sering disebut dengan *postural control* (mengontrol sikap badan), yang merupakan suatu kemampuan untuk memelihara keseimbangan dalam gravitasi dengan menjaga pusat berat badan (Amung Ma'mun, 2000: 32-33).

### 4. Kognitif

Menurut Patmonodewo (2003: 27), kognitif merupakan tingkah laku yang mengakibatkan orang memperoleh pengetahuan atau yang dibutuhkan untuk menggunakan pengetahuan. Perkembangan kognitif menunjukkan perkembangan dari cara anak berpikir untuk menyelesaikan berbagai masalah dapat dipergunakan sebagai tolak ukur pertumbuhan kecerdasan. Menurut Gagne dalam Jamaris, (2006: 18) kognitif adalah proses yang terjadi secara internal di dalam pusat susunan syaraf pada waktu manusia sedang berfikir. Kemampuan kognitif ini berkembang secara bertahap, sejalan dengan perkembangan fisik dan syaraf-syaraf yang berada di pusat susunan syaraf. Salah satu teori yang berpengaruh dalam menjelaskan perkembangan kognitif ini adalah

teori Piaget. Kognitif adalah suatu proses berfikir, yaitu kemampuan individu untuk menghubungkan, menilai, dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa. Proses kognitif berhubungan dengan tingkat kecerdasan (*intelligesi*) yang menandai seseorang anak mempunyai minat terutama pada ide-ide dan proses belajar.

5. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil tes keseimbangan sebelum pemberian perlakuan pada anak usia 7-8 tahun diperoleh rerata angka sebanyak 1,75 dengan simpangan bakunya adalah 0,79 skor maksimal 3 skor minimal 1, sedangkan untuk kemampuan kognitif sebelum perlakuan rata-ratanya adalah 4,25 dengan simpangan baku 2,15 skor maksimal 7 skor minimal 2. Setelah pemberian perlakuan diperoleh dengan rata-rata sebanyak 3 dengan simpangan baku 0,73 skor maksimal 4 skor minimal 2, sedangkan untuk kemampuan kognitif setelah perlakuan rata-ratanya adalah 6,85 dengan simpangan bakunya 1,93 skor maksimal 10 skor minimal 4. Data hasil pengukuran dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian Statistik

		<i>Pre test</i> Keseim- bangan	<i>Post test</i> Keseim- bangan	<i>Pre test</i> Kog- nitif	<i>Post test</i> Kog- nitif
N	Valid	20	20	20	20
	Miss- ing	0	0	0	0
Mean		1.75	3	4.25	6.85
std. devia- tion		0.7864	0.72548	2.149 05	1.926 96
Mini- mum		1	2	2	4
Maksi- mum		3	4	7	10

Berdasarkan data di atas menunjukkan adanya peningkatan pada pengukuran keseimbangan gerak dengan menggunakan 4 tes keseimbangan

dan kognitif dengan menggunakan hafalan. Hasil pengukuran *pre test* keseimbangan yaitu 1,75 dan *post test* 3, 00, sedangkan untuk kognitif hasil *pre test*nya yaitu 4,25 dan *post test* 6,85, dengan demikian menunjukkan bahwa lompatan satu kaki dengan media bergambar buah-buahan berpengaruh untuk meningkatkan keseimbangan dan kognitif anak usia 7-8 tahun.

6. Uji Perbedaan Rata-Rata Data *Pre test-Post test*

Uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen antara data *pre test* dan data *post test* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan keseimbangan dan kemampuan kognitif antara sebelum dan setelah diberi perlakuan lompatan satu kaki dengan media bergambar buah-buahan. Hasil hitungan uji perbedaan dua rata-rata paired sampel t-test disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Perbedaan Nilai Keseimbangan

Variable n=20	Rata- rata	t hitung	t tabel	P£	Kriteria
<i>Pre test</i>	1,75	6,571	2,101	0,00 0	Ada perbedaan
<i>Post test</i>	3				

Tabel 3. Perbedaan kemampuan kognitif

Variable n=20	Rata- rata	t hitung	t tabel	P£	Kriteria
<i>pre test</i>	4,25	9,444	2,101	0,00 0	Ada perbedaan
<i>post test</i>	6,85				

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2016

7. Peningkatan Hasil Keseimbangan dan Kognitif

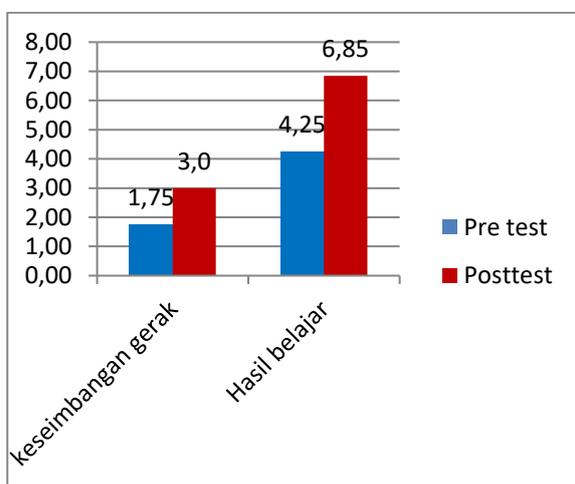
Analisis peningkatan keseimbangan gerak dan kemampuan kognitif dilakukan untuk mengetahui seberapa besar lompatan satu kaki dengan media bergambar buah-buahan mampu meningkatkan keseimbangan gerak dan

kemampuan kognitif. Hasil perhitungan peningkatan keseimbangan gerak dan kemampuan kognitif dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Peningkatan Keseimbangan dan Kognitif *Pre test-Post test*

Variable n=20		Rata-rata	Peningkatan	Peningkatan (%)
Keseimbangan	<i>pre test</i>	1.75	1.25	41.70%
	<i>post test</i>	3		
Kognitif	<i>pre test</i>	4.25	2.6	37.90%
	<i>post test</i>	6.85		

Dari tabel di atas diperoleh keterangan persentase peningkatan keseimbangan gerak dan kemampuan kognitif pada sampel sebesar 1,25 (keseimbangan gerak) dan 2,60 (kemampuan kognitif). Untuk lebih jelasnya berikut disajikan gambar peningkatan keseimbangan gerak dan kemampuan kognitif dalam bentuk diagram.



Gambar 4.1 Perbedaan Nilai Keseimbangan dan kognitif Dari Hasil *Pre test-Post test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai keseimbangan dan kemampuan kognitif sebelum dan setelah diberi perlakuan lompatan satu kaki dengan media

bergambar buah-buahan. Lompatan satu kaki dengan media bergambar dapat meningkatkan keseimbangan gerak dan kemampuan kognitif anak usia 7-8 tahun. Tingkat peningkatan nilai keseimbangan sebanyak 41,7% yaitu dari 1,75 menjadi 3,00 dan kemampuan kognitif meningkat sebanyak 37,9% yaitu dari 4,25 menjadi 6,85. Bila mengamati nilai tes keseimbangan di atas menunjukkan bahwa sebanyak 8 sampel sebelum diberikan *treatment* berupa lompatan satu kaki memiliki nilai keseimbangan sangat kurang, sebanyak 7 sampel memiliki nilai kurang dan sebanyak 5 sampel memiliki nilai keseimbangan baik. Sedangkan setelah diberikan *treatment* lompatan satu kaki menunjukkan peningkatan, yakni sebanyak 5 sampel memiliki nilai kurang, 10 sampel memiliki nilai baik dan sisanya 5 sampel memiliki nilai sangat baik. Namun, jika mengamati tiap-tiap individu antara *pre test-post test* akan memperlihatkan sebanyak 0 atau tidak ada yang mengalami penurunan, 4 sampel memiliki nilai keseimbangan tetap dan 16 sampel mengalami peningkatan. Bila mengamati hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 7 sampel sebelum diberikan *treatment* lompatan satu kaki dengan media bergambar buah-buahan memiliki nilai sangat kurang, sebanyak 4 sampel memiliki nilai kurang, sebanyak 4 sampel memiliki nilai cukup dan sisanya 5 sampel memiliki nilai baik. Dari hasil di atas menunjukkan tidak ada sampel yang memiliki nilai sangat baik. Sedangkan setelah diberikan *treatment* lompatan satu kaki dengan media bergambar buah-buahan menunjukkan peningkatan, yakni tidak ada sampel yang memiliki nilai sangat kurang, sebanyak 3 sampel memiliki nilai kurang, 5 sampel memiliki nilai

cukup, 9 sampel memiliki nilai baik dan sisanya 3 sampel memiliki nilai sangat baik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh lompatan satu kaki dengan media bergambar buah-buahan dalam meningkatkan keseimbangan gerak dan kemampuan kognitif anak usia 7-8 tahun dapat disimpulkan bahwa *treatment* lompatan satu kaki dengan media bergambar buah-buahan berpengaruh pada peningkatan keseimbangan dan kognitif anak usia 7-8 tahun.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Drs. Said Junaidi, M.Kes., dosen pembimbing Drs. Prapto Nugroho, M.Kes., Kepala Sekolah SDN 2 Kepyar, Serta seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra. 2000. Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Semarang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Guru SLTP Setara D-III.
- Eri Pratiknyo D. K. 2009. Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahrag. Semarang: FIK UNNES.
- Mochamad Djumidar A. W. 2004. Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Moh. Nasir. 2003. Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Phil Yanuar Kiram. 1991. Belajar Motorik. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Purnamawati dan Eldarni.2001. Media Pembelajaran. Jakarta: CV. Rajawali.

Sri Haryono. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Semarang: FIK UNNES.

Sudjana. 2002. Metoda Statistika. Bandung: Tarsito.

Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. 2004. Metodologi Research. Yogyakarta