



PENGARUH LATIHAN KOORDINASI MATA-KAKI-TANGAN DAN TINGKAT KESEIMBANGAN TERHADAP MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI

Nurtajudin[✉], Tandiyo Rahayu, Sulaiman

Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima September 2015
Disetujui Oktober 2015
Dipublikasikan November 2015

Keywords:
Coordination and Balance;
Motor Skills;
Early Childhood;

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi dan tingkat keseimbangan terhadap motorik kasar anak usia dini di PAUD Kecil Ceria Pengadang Lombik Tengah. Metode penelitian ini adalah eksperimen yang melibatkan beberapa variabel, yaitu: 1) variabel bebas, 2) variabel atributif, 3) variabel terikat pada anak usia dini 4 sampai 5 tahun yang berjumlah 20 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik anava dua jalur. 1) terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai F hitung $>$ F tabel ($5,378 > 4,38$) dan nilai signifikan sebesar 0,034 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). 2) ada perbedaan yang signifikan dengan nilai F hitung $>$ F tabel ($12,844 > 4,38$) dan nilai signifikan sebesar 0,02 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). 3) tidak ada interaksi dengan nilai F hitung $<$ F tabel ($0,400 < 4,38$) dan nilai signifikan sebesar 0,536 lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Simpulan hasil penelitian menyatakan latihan koordinasi mata-kaki-tangan dan tingkat keseimbangan tidak memberikan interaksi terhadap motorik kasar. Tingkat keseimbangan tidak menjamin motorik kasar anak akan menjadi lebih baik. Saran menerapkan latihan agar berfungsi secara efektif dalam meningkatkan motorik kasar dan memberikan stimulus kepada anak untuk melakukan gerak motorik kasar dalam aktivitas gerak sehari-hari.

Abstract

This study aims to determine the effect of exercise coordination and balance the level of the gross motor skills in early childhood at PAUD Kecil Ceria Pengadang Lombik Tengah. This research method is an experiment that involves several variables, namely: 1) independent variables, 2) attributive variables, 3) the dependent variable on 20 children at age 4-5 years old. The data analysis technique used is a statistical technique anava two lanes. 1) there is a significant differences with $F_o > F_t$ ($5,378 > 4,38$) and the significant value is 0,034, smaller than 0,005 ($p < 0,05$). 2) there is a significant differences with $F_o > F_t$ ($12,844 > 4,38$) and the significant value is 0,02, smaller than 0,005 ($p < 0,005$). 3) there is no interaction with result $F_o < F_t$ ($0,400 < 4,38$) and significant value is 0,536 greater than 0,05 ($p < 0,05$). The conclusion of the study is that eye-foot-hand and balance level do not give any effect on gross motor. The level of balance does not guarantee the children's gross motor better. The suggestion is to apply exercise so that works effectively in improving gross motor and giving effect to all children in doing gross motor movement in everyday movement activity.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233
E-mail: pps@unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Penyelenggaraan pendidikan pada anak usia dini yang termaktub dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional (SPN) dijelaskan bahwa PAUD adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (Suyadi dan Ulfiah, 2013:18).

Pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah jenjang pendidikan sebelum jenjang pendidikan dasar yang merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut, yang diselenggarakan melalui jalur formal, nonformal dan informal (Hasan, 2009:15).

Wahyudin dan Agustin (2012:9) menjelaskan bahwa secara umum tujuan pendidikan anak usia dini adalah mengembangkan berbagai potensi anak sejak dini sebagai persiapan untuk hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Usia dini merupakan masa emas bagi perkembangan anak, anak pada usia tersebut mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangan, agar mereka dapat hidup mandiri dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dimana mereka berada.

Usia dini merupakan kesempatan ideal bagi anak-anak belajar mengembangkan kontrol atas otot dan gerakan mereka. Selama masa penting ini, jalur saraf berkembang (di otak) melalui proses pembentukan selaput saraf. Selaput saraf, substansi berlapis lemak, membungkus akson dan melancarkan penyebaran impuls-impuls saraf dalam pola yang baku. Proses ini paling pesat berlangsung

mulai lahir sampai umur empat tahun, kemudian berlanjut lebih lambat hingga usia 20 tahun. Proses pembentukan selaput saraf memungkinkan anak mengembangkan kontrol atas fungsi motorik dan kemampuan indrawi mereka, dan juga memfasilitasi fungsi kognitif mereka (Leppo, Davis, dan Crim, 2000:142).

Papalia, (2001:143) menjelaskan bahwa perkembangan motorik kasar ini, terutama daya gerak, keterampilan keseimbangan, sangat memerlukan kebebasan gerak. Anak pada masa ini masih menyukai gerakan-gerakan yang bentuknya sederhana seperti melompat, meloncat, berlari melempar dan menendang. Anak yang memiliki kemampuan berlari, melompat, meloncat, melempar dan menendang merupakan suatu kebanggaan baginya. Anak pada masa ini sering mendapatkan kesulitan dalam mengkoordinasikan kemampuan otot motoriknya, seperti melompat, meloncat, dan menangkap bola dan menendang. Selain itu masih banyak anak yang dalam mengendalikan keseimbangan tubuhnya mengalami kesulitan dan sering terjatuh dengan sendirinya dan dalam melakukan gerakan-gerakan tertentu juga kesulitan.

Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan sikap tubuh pada titik tertentu secara tepat saat melakukan gerakan, keseimbangan masuk dalam proses pembelajaran di PAUD. Keseimbangan mempunyai peran penting dalam melakukan gerak terutama dalam aktivitas bermain serta dalam kehidupan sehari-hari. Keseimbangan merupakan faktor yang sangat penting dan mempunyai pengaruh yang besar pada anak-anak di dalam melakukan kegiatan olahraga. Tidak hanya dalam olahraga saja tetapi dalam melakukan kegiatan sehari-hari akan terganggu seperti, berjalan, berlari, melompat, meloncat akan susah dilakukan karena keseimbangan yang dimiliki seseorang tersebut tidak bagus (Permana, 2012:26). Karena itu keseimbangan akan menjadi salah satu bagian yang paling penting dan tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia terutama di dalam melakukan aktivitas gerak bagi anak usia dini.

Koordinasi merupakan kemampuan pelaksanaan untuk mengintegrasikan jenis gerakan ke bentuk yang lebih khusus (Decaprio, 2013:51). Dengan koordinasi yang baik maka anak dapat mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Anak dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melaksanakan suatu keterampilan secara sempurna tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan yang baru baginya.

Olahraga mempunyai arti yang sangat penting bagi anak. Montolalu dkk, (2009:1.2) dikatakan bahwa setiap anak yang sehat selalu mempunyai dorongan untuk bermain sehingga dapat dipastikan bahwa anak yang tidak bermain-main pada umumnya dalam keadaan sakit, jasmaniah maupun rohaniah. Bermain memberi manfaat bagi perkembangan motorik anak. Selain untuk perkembangan fisiknya, bermain juga sangat baik untuk perkembangan otak serta psikologis anak. Berdasarkan survei yang dilakukan bahwa dalam melakukan pembelajaran fisik motorik anak-anak masih kaku, masih ragu dan sering terjatuh dalam melakukan gerak tertentu, masih merasa kesulitan dalam mengendalikan keseimbangan tubuhnya, dan guru yang mengajar juga bukan dari guru penjasorkes melainkan guru kelas sehingga dalam memberikan pembelajaran gerak masih belum optimal. Sehingga perlunya dilakukan sebuah keterampilan fisik motorik yang tercakup dalam keterampilan gerak sangat diperlukan anak, dengan dilakukannya sebuah latihan-latihan yang dapat meningkatkan keterampilan gerak, keseimbangan serta koordinasi tubuh untuk mendukung berhasilnya keterampilan gerak yang kreatif dan inovatif untuk meningkatkan kompetensi khususnya motorik kasar anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Tabel 1. Hasil Uji Anova Dua Jalur Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Kaki-Tangan A dan Mata-kaki-tangan Terhadap Motorik Kasar

Data	Latihan Koordinasi	Rerata	F hitung	F tabel	p	Ket
Motorik Kasar	Mata-kaki-tangan A	7,5	5,378	4,38	0,034	Signifikan
	Mata-kaki-tangan B	6,4				

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang melibatkan beberapa variabel, yaitu: 1) variabel bebas, 2) variabel atributif, 3) variabel terikat, dengan pengujian hipotesis penelitian akan dilakukan dengan teknik statistik Anava Dua Jalan dengan taraf signifikansi : $\alpha = 0,05$.

Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia dini umur 4 sampai 5 tahun di PAUD Kecil Ceria Pengadang Tahun Pelajaran 2015/2016, jumlah anak adalah 40 Orang. Sampel dalam penelitian ini adalah anak usia dini umur 4 sampai 5 tahun di PAUD Kecil Ceria Pengadang sebanyak 20 anak dibagi dalam 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive* sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara tes dan pengukuran beberapa variabel penelitian dengan instrumen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan koordinasi mata-kaki-tangan, tingkat keseimbangan, kemampuan motorik kasar anak usia dini di PAUD Kecil Ceria Pengadang Lombok Tengah.

Penelitian ini mencoba mencari perkembangan, kemampuan anak usia dini dalam pembelajaran fisik motorik dengan latihan koordinasi mata-kaki-tangan dan tingkat keseimbangan, sehingga dengan penelitian ini dapat diterapkan di beberapa PAUD khususnya anak usia dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian Hipotesis Pertama (H_1) “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan koordinasi mata-kaki-tangan A dan mata-kaki-tangan B terhadap kemampuan motorik kasar”. Hasil uji Anova dua jalur untuk membuktikan hipotesis pertama penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Anava Dua Jalur Pengaruh Tingkat Keseimbangan Terhadap Motorik Kasar

Data	Kelompok	Rerata	F hitung	F tabel	p	Ket
Motorik	Keseimbangan Tinggi	7,8	12,844	4,38	0,02	Signifikan
Kasar	Keseimbangan Rendah	6,1				

Tabel 3. Hasil Uji Anava Dua Jalur Interaksi Latihan Koordinasi Mata-Kaki-Tangan dan Tingkat Keseimbangan Terhadap Motorik Kasar .

Data	Kelompok	Rerata	F hitung	F tabel	p	Ket
	Mata-kaki-tangan A (tinggi)	8,2	0,400	4,38	0,536	Tidak signifikan
Motorik	Mata-kaki-tangan B (tinggi)	7,4				
Kasar	Mata-kaki-tangan A (rendah)	6,8				
	Mata-kaki-tangan B (rendah)	5,4				

Pembuktian hipotesis secara statistik untuk mengahui pengaruh latihan koordinasi terhadap motorik kasar diperoleh nilai F hitung sebesar 5,378 dengan nilai signifikan sebesar 0,034. Nilai F tabel pada $df=1:19$ pada taraf signifikan 5% adalah sebesar 4,38. Oleh karena nilai F hitung $> F$ tabel ($5,378 > 4,38$) dan nilai signifikan sebesar 0,034 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan koordinasi terhadap kemampuan motorik kasar, sehingga hipotesis (H_1) pertama penelitian ini diterima.

Pengujian Hipotesis Kedua (H_1) “ada perbedaan pengaruh tingkat keseimbangan terhadap motorik kasar”. Hasil uji anava dua jalur untuk membuktikan hipotesis kedua penelitian ini disajikan pada Tabel 2.

Pembuktian hipotesis secara statistik untuk mengahui pengaruh tingkat keseimbangan terhadap motorik kasar diperoleh nilai F hitung sebesar 12,844 dengan nilai signifikan sebesar 0,02. Nilai F tabel pada $df = 1:19$ pada taraf signifikan 5% adalah sebesar 4,38. Oleh karena nilai F hitung $> t$ tabel ($12,844 > 4,38$) dan nilai signifikan sebesar 0,02 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan ada perbedaan pengaruh yang signifikan tingkat keseimbangan terhadap motorik kasar, sehingga hipotesis (H_0) kedua penelitian ini diterima.

Pengujian Hipotesis Keempat (H_1) “Ada interaksi antara latihan koordinasi mata-kaki-

tangan dan tingkat keseimbangan terhadap motorik kasar”. Hasil uji coba Anova dua jalur untuk membuktikan hipotesis kedua penelitian ini adalah disajikan pada Tabel 3.

Hasil analisis statistik untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi mata-kaki-tangan dan tingkat kesimbangan terhadap motorik kasar diperoleh nilai F hitung sebesar 0,400 dengan nilai signifikan sebesar 0,536. Nilai F tabel pada $df = 1:19$ pada taraf signifikan 5% adalah sebesar 4,38. Oleh karena itu F hitung $< F$ tabel ($0,400 < 4,38$) dan nilai signifikan sebesar 0,536 lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan tidak ada interaksi yang signifikan latihan koordinasi dan tingkat keseimbangan terhadap motorik kasar, sehingga hipotesis (H_0) kedua penelitian ini ditolak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa: 1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok yang diberi latihan koordinasi mata-kaki-tangan A dan mata-kaki-tangan B terhadap kemampuan motorik kasar anak usia dini. Anak yang dilatih dengan latihan menendang, melempar lebih baik dibandingkan dengan anak yang dilatih dengan latihan *dribble*, *passing*. 2) Tidak ada perbedaan pengaruh koordinasi mata-kaki-tangan A dan mata-kaki-tangan B pada tingkat keseimbangan rendah. Anak yang yang dilatih dengan latihan

menendang, melempar lebih baik dalam peningkatan motorik kasar dengan anak yang dilatih dengan latihan *dribble, passing*. 3) Tidak ada perbedaan pengaruh koordinasi mata-kaki-tangan A dan mata-kaki-tangan B pada tingkat keseimbangan tinggi. Anak yang dilatih dengan latihan menendang, melempar lebih baik dalam peningkatan motorik kasar dibandingkan dengan anak yang dilatih dengan *dribble, passing*. 4) Tidak ada interaksi antara latihan koordinasi mata-kaki-tangan dan tingkat keseimbangan terhadap motorik kasar anak usia dini. Anak yang memiliki keseimbangan tinggi dengan latihan menendang, melempar dan *dribble, passing* sama dengan anak yang memiliki keseimbangan rendah dengan latihan menendang, melempar dan *dribble, passing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Crim, B. Davis, Diane. & Leppo L. Marjaroie. 2000. The basics of exercising the mid and body. *Childhood Education*. Olney: spring. Vol 76, Iss. 3 pg. 142, 6 pgs. Di akses tgl 17 juli 2006.
- Decaprio, Ricahrd. 2013. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Yogyakarta: Divapress.
- Hasan, Maimunah. 2009. *PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini)*. Jogjakarta: Diva Press.
- Montolalu, B.E.F. dkk. 2010. *Bermain dan permainan anak*. Jakarta: Universitas terbuka.
- Papalia E, Diance. 2001. *Human development. Third edition*. New York: McGraw-Hill book Company.
- Permana, Widya. Fajar, Dhias. Fajar Widya Permana. 2013. *Perkembangan Keseimbangan pada Anak Usia 7 s/d 12 Tahun Ditinjau dari Jenis Kelamin*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Vol 3 No. 3 Hal 25-29.
- Suyadi & Ulfiah Maulidya. 2013. *Konsep Dasar PAUD*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wahyudin, Uyu. & Agustin, Mumbiar. 2012. *Penilaian perkembangan anak usia dini*. Bandung: PT Refika Aditama.