



Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak Melalui Bermain Papan Titian di PAUD Waazrim Kabupaten Lebong



Febi Melati ¹⁾, Mimpira Haryono ²⁾, Ela Pebriani ³⁾

Program Studi PG-PAUD FKIP Universitas Dehasen Bengkulu

^{a)}Corresponding Author: febimelatii@gmail.com

Abstract

This study aimed to improve the body balance ability of children aged 4–5 years through balance board play activities at PAUD Waazrim, Lebong Regency. The study employed a Classroom Action Research (CAR) method using the John Elliott model, conducted in two cycles with 15 children as the research subjects. Data were collected through observation and documentation, while data analysis was carried out using descriptive quantitative techniques with percentage calculations. The results showed that children's body balance ability increased from 66.67% in Cycle I to 86.67% in Cycle II. The percentage achieved in Cycle II was categorized as Very Well Developed (VWD). Therefore, balance board play activities were proven to be effective in improving the body balance ability of children aged 4–5 years at PAUD Waazrim, Lebong Regency.

Keywords: *Body Balance, Balance Board Play, Early Childhood Education.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 4–5 tahun melalui kegiatan bermain papan titian di PAUD Waazrim Kabupaten Lebong. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model John Elliott yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan subjek penelitian sebanyak 15 anak. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan dokumentasi, sedangkan analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan tubuh anak mengalami peningkatan dari 66,67% pada Siklus I menjadi 86,67% pada Siklus II. Persentase yang diperoleh pada Siklus II telah mencapai kategori Berkembang Sangat Baik (BSB). Dengan demikian, kegiatan bermain papan titian terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 4–5 tahun di PAUD Waazrim Kabupaten Lebong.

Kata Kunci: Keseimbangan Tubuh, Bermain Papan Titian.

Pendahuluan

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan jenjang pendidikan yang berperan penting dalam memberikan stimulasi terhadap seluruh aspek perkembangan anak, meliputi nilai agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, dan seni. Masa usia dini sering disebut sebagai *golden age* karena pada periode ini pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung sangat pesat sehingga memerlukan stimulasi yang tepat dan berkesinambungan. Papalia (2023) menjelaskan bahwa pengalaman yang diperoleh anak pada masa awal kehidupan akan menjadi fondasi bagi perkembangan pada tahap berikutnya. Oleh karena itu, penyelenggaraan pendidikan yang berkualitas pada usia dini menjadi factor penting dalam mendukung perkembangan anak secara optimal.

Salah satu aspek perkembangan yang perlu mendapatkan perhatian khusus adalah perkembangan fisik motorik, terutama motorik kasar. Motorik kasar merupakan kemampuan yang melibatkan penggunaan otot-otot besar dalam melakukan berbagai aktivitas gerak seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, melempar, dan menjaga keseimbangan tubuh. Gallahue (2022) menyatakan bahwa perkembangan motorik merupakan proses perubahan kemampuan gerak yang berlangsung secara bertahap sebagai hasil interaksi antara kematangan biologis dan pengalaman belajar yang diperoleh anak. Kemampuan motorik kasar yang berkembang dengan baik akan membantu anak dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari secara mandiri serta mendukung perkembangan aspek lainnya.

Perkembangan motorik kasar pada anak usia dini memiliki peranan yang sangat

penting karena menjadi dasar bagi penguasaan keterampilan gerak yang lebih kompleks pada masa berikutnya. Santrock (2023) menjelaskan bahwa kemampuan motorik yang baik memungkinkan anak untuk mengeksplorasi lingkungan secara aktif, meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya, serta membangun rasa percaya diri dalam melakukan berbagai aktivitas. Anak yang memperoleh stimulasi motorik yang memadai cenderung memiliki perkembangan fisik yang lebih optimal dibandingkan anak yang kurang mendapatkan kesempatan untuk bergerak dan bereksplorasi.

Salah satu komponen penting dalam perkembangan motorik kasar adalah kemampuan keseimbangan tubuh. Keseimbangan tubuh merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Menurut Santrock (2021), keseimbangan tubuh pada anak usia dini adalah kemampuan anak untuk mempertahankan posisi tubuhnya, baik saat diam (*statis*) maupun saat bergerak (*dinamis*), sehingga mereka dapat melakukan berbagai aktivitas fisik dengan aman dan efektif. Kemampuan ini menjadi dasar bagi anak dalam melakukan berbagai gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, dan aktivitas fisik lainnya. Selanjutnya, Yuliana dan Harahap (2022) menjelaskan bahwa keseimbangan tubuh pada anak usia dini dapat diamati melalui kemampuan berjalan pada garis lurus, berdiri dengan satu kaki, melompat tanpa kehilangan keseimbangan, serta mengendalikan gerakan tubuh saat melakukan aktivitas fisik tertentu. Kemampuan keseimbangan yang baik memungkinkan anak melakukan berbagai aktivitas gerak secara efektif, aman, dan terkoordinasi.

Keseimbangan tubuh merupakan fondasi dasar dalam pelaksanaan berbagai aktivitas fisik. Anak yang memiliki keseimbangan tubuh yang baik akan lebih mudah melakukan kegiatan seperti berlari,

melompat, menaiki tangga, mengendarai sepeda, serta mengikuti berbagai permainan yang melibatkan koordinasi gerak. Sebaliknya, anak yang memiliki kemampuan keseimbangan rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol gerakan tubuh, mudah terjatuh, dan kurang percaya diri dalam mengikuti aktivitas fisik bersama teman-temannya (Fitriyani, 2021). Oleh karena itu, kemampuan keseimbangan perlu distimulasi secara optimal sejak usia dini.

Kemampuan keseimbangan tubuh tidak hanya berhubungan dengan perkembangan fisik, tetapi juga berkaitan dengan perkembangan kognitif anak. Diamond (2022) menjelaskan bahwa aktivitas motorik yang melibatkan koordinasi gerak dan pengendalian tubuh berkontribusi terhadap perkembangan fungsi eksekutif, seperti kemampuan memusatkan perhatian, mengendalikan diri, mengingat instruksi, dan memecahkan masalah. Selanjutnya, Diamond (2023) menegaskan bahwa aktivitas fisik yang menantang dan melibatkan koordinasi gerak dapat mendukung perkembangan kemampuan berpikir serta kesiapan belajar anak usia dini. Selain itu, keseimbangan tubuh juga berkaitan dengan integrasi sensorik yang terjadi dalam sistem saraf anak. Ayres (2022) menjelaskan bahwa sistem vestibular berperan penting dalam mengatur keseimbangan, orientasi tubuh, dan koordinasi gerakan. Sistem ini dapat berkembang secara optimal apabila anak memperoleh stimulasi melalui berbagai aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara aktif. Oleh karena itu, kegiatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak dan bereksplorasi sangat diperlukan dalam mendukung perkembangan keseimbangan tubuh.

Dalam implementasi Kurikulum Merdeka, pembelajaran pada PAUD dilaksanakan melalui kegiatan bermain yang bermakna dan berpusat pada anak. Kemendikbudristek (2022) menegaskan bahwa pembelajaran anak usia dini harus memberikan pengalaman belajar yang

menyenangkan, aktif, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Sejalan dengan hal tersebut, NAEYC (2022) menyatakan bahwa praktik pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan anak (*developmentally appropriate practice*) harus memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar melalui pengalaman langsung, aktivitas fisik, dan eksplorasi lingkungan.

Salah satu kegiatan yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan keseimbangan tubuh anak adalah bermain papan titian. Papan titian merupakan media permainan yang digunakan dengan cara berjalan di atas papan atau bidang sempit sehingga anak dituntut untuk menjaga keseimbangan tubuh selama bergerak.

Menurut Fadillah (2017), kegiatan bermain yang melibatkan aktivitas fisik memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kemampuan motorik melalui pengalaman yang menyenangkan. Bermain papan titian tidak hanya melatih keseimbangan tubuh, tetapi juga membantu mengembangkan koordinasi gerak, konsentrasi, keberanian, ketekunan, serta rasa percaya diri anak.

Permainan papan titian memberikan pengalaman belajar yang menantang sekaligus menyenangkan. Ketika berjalan di atas papan titian, anak harus mengatur langkah kaki, mengendalikan posisi tubuh, mempertahankan stabilitas gerakan, serta memusatkan perhatian pada jalur yang dilalui. Aktivitas tersebut melibatkan kerja sama antara sistem saraf, otot, dan indera keseimbangan sehingga dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak secara optimal (Gallahue, 2023). Untuk mengetahui keberhasilan kegiatan bermain papan titian, diperlukan indikator perkembangan yang jelas dan terukur.

Menurut Nuril Azizah (2019), indikator pencapaian perkembangan anak dalam kegiatan bermain papan titian terdiri atas beberapa tahapan kemampuan keseimbangan tubuh. Pertama, anak mampu berjalan maju melewati papan titian dengan kedua tangan merentang. Kemampuan ini menunjukkan penguasaan dasar keseimbangan tubuh saat

bergerak maju pada bidang yang sempit. Posisi tangan yang direntangkan berfungsi membantu anak menjaga stabilitas tubuh, melatih koordinasi antara gerakan kaki dan tubuh, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam bergerak. Kedua, anak mampu berjalan menyamping melewati papan titian dengan tangan merentang. Indikator ini menunjukkan kemampuan anak dalam menyesuaikan arah gerak tubuh ke samping sambil tetap mempertahankan keseimbangan. Aktivitas tersebut melatih koordinasi lateral, fleksibilitas gerak, dan kesadaran posisi tubuh (*body awareness*). Ketiga, anak mampu berjalan mundur melewati papan titian dengan tangan merentang. Kemampuan ini memerlukan tingkat konsentrasi dan pengendalian tubuh yang lebih tinggi karena anak harus bergerak tanpa melihat arah langkah secara langsung. Posisi tangan yang direntangkan membantu menjaga kestabilan tubuh selama bergerak mundur. Keempat, anak mampu berjalan maju, menyamping, dan mundur melewati papan titian dengan kedua tangan berada di pinggang. Indikator ini menunjukkan tingkat penguasaan keseimbangan tubuh yang lebih tinggi karena anak mampu mempertahankan stabilitas tubuh tanpa bantuan tangan. Kemampuan tersebut mencerminkan perkembangan koordinasi gerak, kontrol postur tubuh, keseimbangan dinamis, serta rasa percaya diri yang semakin baik dalam melakukan aktivitas fisik.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa permainan papan titian efektif dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia dini.

Lestari (2022) menemukan bahwa permainan papan titian memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan anak dalam menjaga keseimbangan saat berjalan dan melakukan aktivitas motorik lainnya. Withasari (2022) juga menunjukkan bahwa penggunaan papan titian mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun secara signifikan. Selain itu, Putra Surya (2016) menyimpulkan bahwa permainan papan titian efektif dalam melatih keseimbangan tubuh anak melalui

aktivitas gerak yang dilakukan secara berulang dan bertahap.

Menurut World Health Organization (2022), anak usia di bawah lima tahun memerlukan aktivitas fisik yang cukup setiap hari untuk mendukung perkembangan motorik, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologisnya. Aktivitas fisik yang terstruktur melalui permainan edukatif terbukti mampu membantu anak mencapai perkembangan motorik yang optimal. WHO (2023) juga menegaskan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada anak dapat berdampak pada kurang berkembangnya kemampuan gerak dasar dan menurunnya partisipasi anak dalam berbagai aktivitas pembelajaran.

Kemampuan keseimbangan tubuh yang berkembang secara optimal akan memberikan dampak positif terhadap kesiapan anak dalam mengikuti berbagai kegiatan pembelajaran. Anak yang memiliki keseimbangan tubuh yang baik cenderung lebih aktif dalam bermain, mampu berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, anak yang mengalami hambatan dalam keseimbangan tubuh sering kali menunjukkan keraguan dalam melakukan aktivitas fisik dan memerlukan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan keterampilan motorik kasar (Hidayat, 2020).

Pengembangan kemampuan keseimbangan tubuh pada anak usia dini perlu dilakukan secara sistematis melalui kegiatan yang menarik dan sesuai dengan karakteristik belajar anak. Kegiatan pembelajaran yang monoton dan kurang memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak aktif dapat menghambat perkembangan motorik kasar. Oleh karena itu, guru perlu menyediakan berbagai pengalaman belajar yang menantang dan menyenangkan agar anak termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif dalam pembelajaran (NAEYC, 2023).

Bermain papan titian merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang mampu mengintegrasikan berbagai aspek perkembangan anak secara bersamaan.

Selain melatih keseimbangan tubuh, permainan ini juga dapat mengembangkan koordinasi gerak, konsentrasi, keberanian, disiplin, serta kemampuan mengikuti aturan permainan. Putri (2024) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar melalui pengalaman langsung sehingga perkembangan motorik dan aspek perkembangan lainnya dapat berlangsung secara optimal.

Selain mudah diterapkan, permainan papan titian juga memiliki kelebihan karena tidak memerlukan biaya yang besar dan dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan serta tingkat perkembangan anak. Guru dapat menyesuaikan panjang, lebar, maupun tingkat kesulitan papan titian sehingga kegiatan pembelajaran menjadi lebih menarik dan menantang. Kondisi tersebut menjadikan papan titian sebagai salah satu media pembelajaran yang efektif untuk digunakan dalam mengembangkan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia dini.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model John Elliott yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh anak melalui kegiatan bermain papan titian. Penelitian dilaksanakan di PAUD Waazrim Kabupaten Lebong pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 dengan subjek penelitian sebanyak 15 anak Kelompok A usia 4–5 tahun. Penelitian dilakukan dalam dua siklus yang meliputi tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui teknik observasi dan dokumentasi dengan menggunakan lembar observasi yang mengacu pada indikator keseimbangan tubuh menurut Nuril Azizah (2019), yaitu anak mampu berjalan maju, menyamping, dan mundur di atas papan titian dengan tangan merentang serta berjalan maju, menyamping, dan mundur dengan kedua tangan di pinggang. Data yang

diperoleh dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan rumus persentase. Penelitian dinyatakan berhasil apabila persentase capaian perkembangan anak mencapai 75%–100% dengan kategori Berkembang Sangat Baik (BSB) pada indikator kemampuan keseimbangan tubuh yang telah ditetapkan.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di PAUD Waazrim Kabupaten Lebong, kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 4–5 tahun mengalami peningkatan setelah diterapkan kegiatan bermain papan titian. Pada tahap pratindakan, kemampuan keseimbangan tubuh anak masih tergolong rendah dengan persentase sebesar 43,33% dan berada pada kategori Mulai Berkembang (MB). Kondisi tersebut terlihat dari masih banyaknya anak yang mengalami kesulitan dalam berjalan maju, menyamping, dan mundur di atas papan titian serta belum mampu mempertahankan keseimbangan tubuh secara optimal. Setelah pelaksanaan tindakan pada Siklus I, kemampuan keseimbangan tubuh anak mengalami peningkatan menjadi 66,67% dengan kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Meskipun terjadi peningkatan dibandingkan dengan kondisi awal, hasil yang diperoleh belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan karena masih terdapat beberapa anak yang memerlukan bantuan dan arahan guru saat melakukan kegiatan. Oleh karena itu, dilakukan perbaikan pembelajaran pada Siklus II melalui pemberian motivasi yang lebih intensif, demonstrasi gerakan yang lebih jelas, serta penambahan kesempatan latihan secara berulang. Hasil pelaksanaan Siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan, yaitu mencapai 86,67% dengan kategori Berkembang Sangat Baik (BSB). Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah mampu berjalan maju, menyamping, dan mundur di atas papan titian dengan baik serta mampu mempertahankan keseimbangan tubuh tanpa

bantuan guru. Menurut Acep Yoni (2020), persentase capaian perkembangan anak pada rentang 75%–100% termasuk dalam kategori Berkembang Sangat Baik (BSB). Dengan demikian, hasil yang diperoleh pada Siklus II telah memenuhi indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan kegiatan bermain papan titian efektif dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 4–5 tahun di PAUD Waazrim Kabupaten Lebong.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan kegiatan bermain papan titian dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 4–5 tahun di PAUD Waazrim Kabupaten Lebong. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil pratindakan yang memperoleh persentase sebesar 43,33% dengan kategori Mulai Berkembang (MB), kemudian meningkat menjadi 66,67% pada Siklus I dengan kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan kembali meningkat pada Siklus II menjadi 86,67% dengan kategori Berkembang Sangat Baik (BSB). Berdasarkan kriteria penilaian perkembangan anak yang dikemukakan oleh Acep Yoni (2020), persentase 75%–100% termasuk dalam kategori Berkembang Sangat Baik (BSB). Dengan demikian, hasil yang diperoleh pada Siklus II telah memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan dalam penelitian ini.

Peningkatan kemampuan keseimbangan tubuh anak terjadi karena kegiatan bermain papan titian memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas fisik yang menuntut koordinasi gerak, pengendalian postur tubuh, dan kemampuan mempertahankan stabilitas tubuh secara langsung. Menurut Santrock (2022), keseimbangan tubuh merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam keadaan diam maupun bergerak sehingga mampu melakukan berbagai aktivitas fisik secara efektif. Melalui kegiatan berjalan di atas papan titian, anak

belajar mengendalikan gerakan tubuh, mengatur langkah kaki, dan mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil selama melakukan aktivitas. Kemampuan tersebut berkembang melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan bertahap.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori perkembangan motorik yang dikemukakan oleh Gallahue, Ozmun, dan Goodway (2022) yang menyatakan bahwa perkembangan motorik merupakan proses perubahan kemampuan gerak yang terjadi melalui interaksi antara kematangan individu dan pengalaman belajar. Kegiatan bermain papan titian memberikan pengalaman gerak yang memungkinkan anak mengembangkan keterampilan motorik kasar, khususnya kemampuan keseimbangan tubuh. Semakin sering anak memperoleh kesempatan untuk melakukan aktivitas gerak yang terarah, semakin baik pula perkembangan kemampuan motoriknya. Pendapat tersebut diperkuat oleh Gallahue, Ozmun, dan Goodway (2023) yang menjelaskan bahwa pembelajaran motorik yang dilakukan melalui aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan penguasaan keterampilan gerak dasar anak secara optimal.

Peningkatan kemampuan keseimbangan tubuh yang terjadi dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori integrasi sensorik yang dikemukakan oleh Ayres (2022). Menurut Ayres, kemampuan keseimbangan tubuh berkaitan erat dengan fungsi sistem vestibular yang berperan dalam mengatur orientasi tubuh, koordinasi gerak, dan stabilitas postur. Ketika anak melakukan aktivitas berjalan di atas papan titian, sistem vestibular menerima rangsangan yang membantu anak mengembangkan kemampuan mengontrol gerakan dan mempertahankan keseimbangan tubuh. Oleh karena itu, aktivitas bermain papan titian dapat menjadi salah satu bentuk stimulasi yang efektif dalam mendukung perkembangan keseimbangan tubuh anak usia dini.

Selain mendukung perkembangan motorik, kegiatan bermain papan titian juga

berkontribusi terhadap perkembangan fungsi kognitif anak. Diamond (2022) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi gerak dan pengendalian tubuh dapat mendukung perkembangan fungsi eksekutif, seperti kemampuan memusatkan perhatian, mengendalikan diri, dan mengikuti instruksi. Selanjutnya, Diamond (2023) menegaskan bahwa aktivitas fisik yang menantang dapat membantu meningkatkan kemampuan berpikir dan kesiapan belajar anak. Dalam penelitian ini, anak tidak hanya dituntut untuk menjaga keseimbangan tubuh, tetapi juga harus berkonsentrasi mengikuti instruksi guru dan mengendalikan gerakan tubuh saat berjalan di atas papan titian.

Keberhasilan penerapan bermain papan titian dalam meningkatkan keseimbangan tubuh anak juga tidak terlepas dari karakteristik pembelajaran PAUD yang berorientasi pada kegiatan bermain. Fadillah (2017) menyatakan bahwa bermain merupakan aktivitas yang menyenangkan dan menjadi sarana utama bagi anak untuk belajar serta mengembangkan berbagai aspek perkembangan. Dalam pelaksanaan penelitian, anak terlihat antusias dan aktif mengikuti kegiatan bermain papan titian karena aktivitas tersebut dikemas dalam bentuk permainan yang menarik. Kondisi ini sesuai dengan prinsip pembelajaran PAUD dalam Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran melalui bermain sebagai pengalaman belajar yang bermakna bagi anak (Kemendikbudristek, 2022).

Temuan penelitian ini juga relevan dengan pedoman yang dikemukakan oleh NAEYC (2022) bahwa pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan anak (*developmentally appropriate practice*) harus memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar melalui aktivitas langsung dan pengalaman konkret. Bermain papan titian memberikan pengalaman nyata kepada anak dalam mengembangkan kemampuan keseimbangan tubuh melalui aktivitas fisik yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan perkembangannya.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lestari dan Rahmawati (2022) yang menemukan bahwa permainan papan titian berpengaruh positif terhadap kemampuan keseimbangan tubuh anak usia dini. Penelitian Withasari (2022) juga menunjukkan bahwa kegiatan bermain papan titian mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Selain itu, Putra Surya (2016) menyimpulkan bahwa bermain papan titian efektif dalam meningkatkan keseimbangan tubuh anak karena melibatkan aktivitas berjalan pada bidang yang sempit sehingga anak dituntut untuk mengontrol gerakan dan mempertahankan stabilitas tubuh secara berkelanjutan. Temuan tersebut diperkuat oleh Thulhusna (2020) yang menyatakan bahwa penggunaan papan titian dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh melalui latihan gerak yang dilakukan secara terstruktur dan berulang.

Berdasarkan hasil penelitian dan berbagai teori yang mendukung, dapat disimpulkan bahwa kegiatan bermain papan titian merupakan strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 4–5 tahun. Aktivitas ini memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan koordinasi gerak, kontrol postur tubuh, konsentrasi, keberanian, dan kepercayaan diri melalui pengalaman belajar yang menyenangkan. Oleh karena itu, bermain papan titian dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan pembelajaran dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar, khususnya keseimbangan tubuh, pada anak usia dini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di PAUD Waazrim Kabupaten Lebong, dapat disimpulkan bahwa kegiatan bermain papan titian dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 4–5 tahun. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil pratindakan yang memperoleh persentase

sebesar 43,33% dengan kategori Mulai Berkembang (MB), meningkat menjadi 66,67% pada Siklus I dengan kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan kembali meningkat menjadi 86,67% pada Siklus II dengan kategori Berkembang Sangat Baik (BSB). Berdasarkan kriteria yang dikemukakan oleh Acep Yoni (2020), persentase 75%–100% termasuk dalam kategori Berkembang Sangat Baik (BSB), sehingga hasil yang diperoleh pada Siklus II telah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan bermain papan titian efektif dalam melatih kemampuan anak berjalan maju, menyamping, dan mundur di atas papan titian serta mempertahankan keseimbangan tubuh saat bergerak. Dengan demikian, bermain papan titian dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar, khususnya keseimbangan tubuh, pada anak usia dini.

Daftar Pustaka

- Arikunto, (2022). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayres, (2022). *Sensory integration and the child* (25th anniversary ed.). Western Psychological Services.
- Diamond, (2022). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 73, 401–429. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-083008>
- Diamond, (2023). The development of executive function in early childhood. *Child Development Perspectives*, 17(1), 11–17. <https://doi.org/10.1111/cdep.12468>
- Elliott, (1991). *Action research for educational change*. Milton Keynes: Open University Press.
- Fadillah. (2017). *Buku ajar bermain dan permainan anak usia dini*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Fitriyani, (2021). *Perkembangan motorik anak usia dini dan strategi stimulasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gallahue, (2022). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). McGraw-Hill Education.

- Gallahue, (2023). *Motor development and learning across the lifespan* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hidayat, (2020). *Dasar-dasar perkembangan motorik anak usia dini*. Bandung: Alfabeta.
- Kemendikbudristek. (2022). *Kurikulum Merdeka pada pendidikan anak usia dini*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). *Pedoman implementasi Kurikulum Merdeka pada PAUD*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Lestari, S., & Rahmawati, N. (2022). Pengaruh permainan papan titian terhadap kemampuan keseimbangan tubuh anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 11(2), 95–104.
- NAEYC. (2022). *Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through age 8* (4th ed.). National Association for the Education of Young Children.
- National Association for the Education of Young Children. (2023). *Professional standards and competencies for early childhood educators*. NAEYC.
- Papalia, (2022). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Papalia, (2023). *Human development* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Putra Surya, (2016). *Pengaruh bermain papan titian terhadap keseimbangan anak usia 5–6 tahun*. Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, (2024). Inovasi pembelajaran berbasis aktivitas fisik untuk pengembangan motorik kasar anak TK. *Jurnal PAUD Cendekia*, 9(1), 45–53.
- Santrock, (2022). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Santrock, (2023). *Children* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thulhusna. (2020). Meningkatkan keseimbangan tubuh melalui papan titian pada siswa tunagrahita ringan. *Ranah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, 2(4).
- Withasari, (2022). Mengembangkan motorik kasar anak melalui bermain papan titian usia 5–6 tahun di PAUD Tunas Harapan Desa Bakit. *ICEJ: Islamic Childhood Education Journal*.
<https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/ICEJ/index>
- World Health Organization. (2022). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. WHO.
- World Health Organization. (2023). *WHO global report on physical activity*. WHO.
- Wulandari, (2020). Pengaruh variasi media pembelajaran terhadap minat dan partisipasi anak dalam kegiatan motorik. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*, 6(1), 33–41.
- Yuliana, (2022). Indikator keseimbangan tubuh anak usia dini dalam aktivitas fisik terarah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran Usia Dini*, 8(3), 78–85.