

## PELATIHAN KESEIMBANGAN TUBUH PADA ANAK DENGAN HAMBATAN MOTORIK BAGI GURU DI SLB BANGUN BANGSA SURABAYA

Diah Anggraeny\*, Sujarwanto, Endang Pudjiastuti Sartinah

Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, 60213, Indonesia.

\*Corresponding Author.

E-mail : [diahanggraeny@unesa.ac.id](mailto:diahanggraeny@unesa.ac.id)

**Abstrak:** Keseimbangan tubuh adalah salah satu aspek penting dalam pertumbuhan dan perkembangan pada anak sesuai dengan tahapan usia tumbuh kembangnya. Anak dengan hambatan motorik membutuhkan kemampuan untuk mengatur keseimbangan tubuh yang dimiliki sehingga mampu melaksanakan kegiatan fungsional sehari-hari dengan baik. Dalam hal tersebut dibutuhkan metode yang tepat salah satunya dengan *balance exercise* atau latihan keseimbangan. Pada sekolah luar biasa, tidak semua guru dapat memahami cara melakukan latihan keseimbangan bagi anak dengan hambatan motorik secara teori dan praktiknya dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu meningkatkan kemampuan Guru di SLB Bangun Bangsa Surabaya dalam bentuk pelatihan yang dilaksanakan selama 2 hari dengan penyampaian materi dan praktik menggunakan Gym Ball, Papan Keseimbangan, Bolster Bulat dan Kotak, serta Kursi Peto. Hasil dari kegiatan pelatihan ini adalah peningkatan pemahaman dan kemampuan Guru di SLB Bangun Bangsa Surabaya dalam melatih keseimbangan anak dengan hambatan motorik.

**Kata Kunci :** Keseimbangan Tubuh, Hambatan Motorik, Tunadaksa.

***Abstract:** Body balance is one of the important aspects of growth and development in children according to the age stages of growth and development. Children with motor barriers need the ability to regulate their body balance so that they can carry out functional daily activities properly. In this case, the right method is needed, one of which is balance exercise. In special schools, not all teachers can understand how to do balance exercises for children with motor barriers in theory and practice well. The purpose of this research is to help improve the ability of teachers in SLB Bangun Bangsa Surabaya in the form of training conducted for 2 days with the delivery of material and practice using a Gym Ball, Balance Board, Round and Square Bolster, and Peto Chair. The result of this training activity is an increase in the understanding and ability of teachers in SLB Bangun Bangsa Surabaya in training the balance of children with motor barriers.*

***Keywords:** Body Balance, Motor Obstacles, Physical Disability.*

*Received: Desember 2022 / Accepted: Maret 2023 / Published Online: April 2023*

---

## PENDAHULUAN

Pelatihan keseimbangan tubuh pada anak dengan hambatan motorik ini adalah upaya meningkatkan pemahaman guru dalam membersamai anak dengan hambatan motorik di lingkungan sekolah. Guru dalam lingkungan sekolah mempunyai peran yang sangat penting. Pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi secara teratur sesuai dengan tahapan usia, selama dalam kandungan hingga anak terlahir akan saling berkesinambungan satu sama lain (Adhe et al., 2018). Aspek perkembangan motorik merupakan hal yang mendasar dibandingkan perkembangan aspek-aspek yang lain. Perkembangan motorik yaitu pengendalian gerak jasmani melalui kegiatan yang berhubungan dengan urat saraf, pusat saraf, dan otot yang dapat dikoordinir. Perkembangan ini seiring dengan kematangan otot dan saraf pada tubuhnya, ditandai dengan penguasaan keterampilan motorik.

Keseimbangan dapat dimaknai sebagai keterampilan mempertahankan tubuh dari berbagai posisi. Keseimbangan juga diartikan dengan sistem vestibular. Reseptor vestibular diatur oleh organ apparatus vestibularis atau labirin. Labirin ini terletak di bagian telinga dalam. Keseimbangan tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi : (1) Center of Gravity (COG), yakni kemampuan seseorang untuk

## Pelatihan Keseimbangan Tubuh pada Anak dengan Hambatan Motorik Bagi Guru di SLB Bangun Bangsa Surabaya

mempertahankan keseimbangan dengan menyangga dari gaya gravitasi dalam berbagai bentuk posisi; (2) Line of Gravity (LOG), garis khayal yang vertikal melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi; (3) Bidang tumpu (Base of Support-BOS), merupakan dasar tempat bertumpu atau berpijak tubuh (Irfan dan Susanti, 2008).

Secara keseluruhan dalam perkembangan motorik ada dua macam kendala, yaitu respon yang kurang cepat dan mempunyai koordinasi yang buruk, ketidakmampuan untuk mengatur keseimbangan. Menurut Wiyani (2014), ada sekitar 80% anak memiliki hambatan dalam mengatur keseimbangan dan mengontrol gerakan anggota tubuh hingga nampak ragu-ragu dalam melakukan gerakan. Menurut Schwam & Wanna (2019), hambatan perkembangan motorik dikarenakan oleh kemampuan keseimbangan yang buruk, mengakibatkan kesulitan dalam melakukan kegiatan fungsional sehari-hari. Anak mengalami kesulitan menyangga tubuh dari gaya gravitasi (*center of gravity*), ketidakmampuan menjaga keseimbangan antara pusat massa tubuh dan bidang tumpu, serta ketidakmampuan menstabilkan bagian tubuh saat bagian tubuh lain sedang bergerak. Hal ini berdampak besar pada proses tumbuh kembang anak, jika tidak segera di tangani.

Oleh sebab itu membutuhkan metode yang tepat guna mengatasi masalah hambatan keseimbangan, salah satunya yaitu dengan *balance exercise* atau latihan keseimbangan. Menurut Rindang dan Ungaran (2014), latihan keseimbangan harus memperhatikan factor-faktor yang mempengaruhi antara lain: pusat gravitasi tubuh, ketinggian dari pusat tubuh ke titik tumpu dan luas titik tumpu. Latihan keseimbangan ini akan membuat otot-otot semakin kuat sehingga dapat menopang beban tubuhnya. Aktifitas *balance exercise* di sekolah dapat berupa olahraga dan permainan.

Anak dapat disebut memiliki gangguan motorik apabila mereka mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas dengan menggunakan gerakan kasar (*gross motor*), gerakan halus (*fine motor*), keseimbangan (*balance*) dan gerakan berpindah tempat (*locomotion*). Secara mendasar anak-anak yang mengalami gangguan motorik dapat digolongkan ke dalam tiga kategori yaitu : 1) *spina bifida*, 2) *cerebral palsy*, 3) *development coordination disorder*.

Hal ini relevan dengan kondisi siswa di SLB Bangun Bangsa yang berada di Kecamatan Tambaksari Surabaya. Terkait fasilitas sekolah, kondisi sekolah baik dengan fasilitas yang memadai. Lebih lanjut,

berdasarkan hasil observasi singkat secara yang kami lihat ada sekitar 9 siswa mengalami gangguan motorik.

Salah satu upaya untuk mengembangkan pemahaman terhadap guru adalah melalui pelatihan keseimbangan tubuh pada anak dengan hambatan motorik merupakan program yang dirancang secara khusus untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan terhadap gerak keseimbangan tubuh berdasarkan kajian teori dan konsep yang relevan. Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan pelatihan pada guru di SLB Bangun Bangsa, kecamatan Tambaksari, Surabaya

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam proses penelitian ini adalah dengan metode pelatihan. Dimana dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis, terperinci dan tersusun dengan baik dengan bentuk pemberian materi dan praktik bagi guru di SLB Bangun Bangsa, Surabaya. Teknik yang peneliti lakukan untuk memperoleh dan mengumpulkan data adalah dengan cara melakukan observasi, pre-test, post-test dan studi dokumentasi. Kegiatan ini dilakukan untuk membandingkan hasil dari kemampuan awal guru dan hasil akhir setelah dilakukan pelatihan bersama dalam memahami cara melatih keseimbangan bagi anak dengan hambatan motorik. Kegiatan pelatihan ini diikuti oleh 15 Guru dan dilaksanakan selama 2 kali pertemuan dengan penjabaran materi dan praktek mengenai teknik yang dapat dilakukan menggunakan alat bantu Gym Ball, Papan Keseimbangan, Bolster Bulat dan Kotak serta penggunaan kursi Peto. Adapun peneliti menggambarkan kondisi secara faktual, dan sistematis mengenai fakta - fakta dan hasil dari penelitian yang dilaksanakan di lapangan sehingga dapat membantu menambah kemampuan dan pengetahuan guru dalam memenuhi kebutuhan bagi siswa dengan hambatan motorik pada aspek keseimbangan di SLB Bangun Bangsa, Surabaya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Program pelatihan keseimbangan tubuh pada anak dengan hambatan motorik sangat diperlukan bagi tenaga pendidik, khususnya bagi tenaga pendidik yang mendampingi anak dengan hambatan motorik, baik motorik kasar maupun motorik halus. Pelatihan keseimbangan tubuh bagi anak dengan hambatan motorik ini sangat penting karena hambatan

## Pelatihan Keseimbangan Tubuh pada Anak dengan Hambatan Motorik Bagi Guru di SLB Bangun Bangsa Surabaya

perkembangan motorik dipengaruhi oleh kemampuan keseimbangan yang buruk, sehingga mengakibatkan kesulitan dalam melakukan kegiatan fungsional sehari-hari (Schwam & Wanna, 2019). Anak mengalami kesulitan menyangga tubuh dari gaya gravitasi (center of gravity), ketidakmampuan menjaga keseimbangan antara pusat massa tubuh dan bidang tumpu, serta ketidakmampuan menstabilkan bagian tubuh saat bagian tubuh lain sedang bergerak. Berbagai akibat timbul karena anak mengalami keseimbangan yang kurang baik akibat adanya hambatan motorik yang dialaminya.

Setiap guru diharapkan mampu menguasai latihan dasar untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh sehingga dapat mengurangi hambatan motorik yang dialami oleh anak serta mengurangi kekakuan otot atau anggota gerak yang sering dialami oleh anak dengan hambatan motorik. Oleh karena itu, dibutuhkan pelatihan keseimbangan tubuh untuk menambah informasi, pengetahuan, serta pengalaman dalam upaya penanganan kemampuan keseimbangan tubuh bagi anak dengan hambatan motorik. Adanya pelatihan keseimbangan tubuh pada anak dengan hambatan motorik bagi guru di SLB Bangun Bangsa Surabaya, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan guru tentang keseimbangan pada anak dengan hambatan motorik yang selama ini masih rendah dan minim informasi.

Berdasarkan hasil uji menggunakan pre test dan post test, diperoleh data bahwa pengetahuan awal mengenai keseimbangan tubuh bagi anak dengan hambatan motorik yang dimiliki oleh guru SLB Bangun Bangsa mencapai 67,5%. Setelah dilaksanakan pelatihan keseimbangan tubuh bagi anak dengan hambatan motorik bagi guru SLB Bangun Bangsa, diberikan post test dan memperoleh data bahwa pemahaman mengenai keseimbangan tubuh bagi anak dengan hambatan motorik mencapai 81,7%. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa setelah pelaksanaan kegiatan pelatihan keseimbangan tubuh pada anak dengan hambatan motorik telah mencapai tujuan dilakukannya pelatihan yaitu untuk menambah informasi serta meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan guru tentang keseimbangan pada anak dengan hambatan motorik yang selama ini masih rendah dan minim informasi.

## SIMPULAN

Dengan pelatihan keseimbangan tubuh pada anak dengan hambatan motorik di SLB Bangun Bangsa Surabaya, kemampuan tenaga pendidik atau guru secara teori dan praktik mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat berguna dalam membimbing dan membelajarkan siswa dengan hambatan motorik agar mereka mempunyai kemampuan keseimbangan tubuh yang lebih baik lagi. Adapun tindak lanjut dari pelatihan ini yaitu publikasi video kegiatan dan publikasi media massa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhe, Kartika et al. 2018. The Implementation of Physical Fitness Learning Module in Kindergarten. In , 156-58
- Depdikbud. 1986. *Pedoman Guru Dalam Bina Diri dan Gerak Bagi Anak Tunadaksa, Untuk SLB Bagian D*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen PPSLB
- Depdikbud. 1997. *Kurikulum Pendidikan Luar Biasa, GBPP Mata Pelajaran Program Khusus Bina Diri dan Bina Gerak*. Jakarta : Depdikbud.
- Edwards, J.W. 1952. *Orthopaedic Appliances Atlas*. Michigan: Incorporated Ann Arbor.
- Erlinda, E, IW Dharmayana, and N Syam. 2014. "Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Melempar Dan Menangkap Bola." <http://repository.unib.ac.id/8663/>.
- Hazin, M., & Devi Rahmawati, N. W. . (2023). Implementation of Policy "Praktisi Mengajar" in Higher Education. *Journal Of Education And Teaching Learning (JETL)*, 5(1), 1-13. <https://doi.org/10.51178/jetl.v5i1.1001>
- Idris, Ferial H, dan Rasyid, Nagar. 1987. *Ambulasi Penca Gangguan Gerak*. Bandung: YPAC.
- Irfan, M., and J. Susanti. 2008. "Pengaruh Penerapan Motor Learning Programme (MRP) Terhadap Peningkatan Keseimbangan Berdiri Pada Pasien Stroke Hemiplegi." *Jurnal Fisioterapi Indonusa* 8(2): 109-26.

Pelatihan Keseimbangan Tubuh pada Anak dengan Hambatan Motorik  
Bagi Guru di SLB Bangun Bangsa Surabaya

- Martini, Elmira. 1981. *Gerak dan Irama I dan II*. Bandung: PLB FIP IKIP.
- Mercer, Cecil D. & Mercer, Ann R. 1989. *Teaching Student with Learning Problems*. London : Merril Publishing Company.
- Rindang, Wredha, and Asih Ungaran. 2014. "Efek Pemberian Latihan Keseimbangan Dalam Mempertahankan Kemampuan Keseimbangan Manula Panti Wredha Rindang Asih 1 Ungaran." *Journal of Sport Sciences and Fitness* 3(1): 49-54.
- Schwam, Zachary G., and George Wanna. 2019. Pediatric Vestibular Disorders. In *Diagnosis and Treatment of Vestibular Disorders*, , 35361.
- Simposium. 1991. *Latihan Gerak Pada Anak Balita Untuk Meningkatkan Kualitas Belajar*. Bandung : Yayasan Suryakanti, Goethe Institut.
- Wardani, I.G.A.K. 1995. *Pengembangan Perencanaan Pengajaran Dalam PLB*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.
- Werner, David. 1987. *Disable Village Children*. USA: The Herperian Foundation. WHO, 1983. *Training Disable People In The Community*. USA: WHO.
- Wiyani, Novan Ardy. 2014. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini, Panduan Bagi Orang Tua Dan Pendidik PAUD Dalam Memahami Serta Mendidik Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Gava Media.