



PENGARUH ANKLE BALANCE STRATEGY EXERCISE DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PERMAINAN TRADISIONAL DAMPU BULAN UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI PADA ANAK DI TPA AT-TAQWA BEKASI

Dita Amelia Safitri¹, R.Trioclarise³, Restu Arya Pambudi²

¹²³Program Studi Sarjana Terapan Fisioterapi Jurusan Fisioterapi
Poltekkes Kemenkes Jakarta III
email : ice.fauzi@gmail.com

Abstract

Background: School-age children own gadgets and spend long periods of time playing with them every day. Excessive use of gadgets can have a negative impact, namely decreased concentration. One of the steps to improve concentration is through physical activity, such as playing traditional dampu bulan games. Objective: To determine the effect of ankle balance strategy exercise using traditional dampu bulan game media to improve concentration in children. Methods: Method: This study used a pre- experimental method with one group pre-test post-test. A total of 12 people who met the inclusion and exclusion criteria participated. The intervention was carried out 3 times a week for 4 weeks with light to moderate intensity for 10 minutes. Results: From all research objects, the average concentration before intervention was 6.33 and after intervention was 10.00. Hypothesis testing shows the results of a p value of 0.000, namely there is an effect of traditional dampu bulan game intervention on children's concentration. Conclusion: The traditional game of dampu bulan has an effect on improving concentration in children.

Keywords: Traditional Games; Concentration; Early Childhood

Abstrak

Latar Belakang: Anak usia sekolah memiliki perangkat gadget dan menghabiskan waktu bermain dengan gadget dalam jangka waktu yang cukup lama setiap harinya. Penggunaan gadget secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, yaitu penurunan konsentrasi. Salah satu langkah untuk meningkatkan konsentrasi adalah melalui aktivitas fisik, seperti bermain permainan tradisional dampu bulan. Tujuan: Mengetahui pengaruh *ankle balance strategy exercise* menggunakan media permainan tradisional dampu bulan untuk meningkatkan konsentrasi pada anak. Metode: Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimental dengan *one group pre test post test*. Sebanyak 12 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi dilakukan selama 3 kali seminggu selama 4 minggu dengan intensitas ringan hingga sedang selama 10 menit. Hasil: Dari seluruh objek penelitian, didapatkan hasil rata-rata konsentrasi sebelum intervensi 6,33 dan sesudah intervensi 10.00. Uji hipotesis menunjukkan hasil nilai p value 0,000 yaitu terdapat terdapat pengaruh intervensi permainan tradisional dampu bulan terhadap konsentrasi anak. Simpulan: Permainan tradisional dampu bulan berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi pada anak.

Kata Kunci: Permainan Tradisional; Konsentrasi; Anak Usia Dini

Pendahuluan

Definisi anak usia dini menurut Asosiasi Nasional untuk Pendidikan Anak Usia Dini menjelaskan bahwa anak usia dini adalah individu yang berusia antara 0 hingga 8 tahun, di mana proses pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek kehidupan manusia terjadi. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran terhadap anak harus sesuai dengan karakteristik yang dimiliki anak dalam setiap tahap perkembangan. Pada zaman ini, segala hal dapat diatasi dengan metode-metode yang praktis. Hal ini adalah hasil yang muncul akibat kehadiran teknologi. Salah satu contoh fasilitas canggih yang tersedia saat ini ialah gadget. Saat ini, sekitar 45 juta orang menggunakan internet, dengan sembilan juta di antaranya memanfaatkan perangkat gadget untuk mengaksesnya (Marpaung, 2018).

Menurut data yang dirilis oleh BPS, terdapat 33,44% penggunaan gadget untuk anak usia dini di Indonesia. Dibagi menjadi 25,5% untuk anak usia 0-4 tahun dan 52,76% untuk anak usia 5-6 tahun. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia, lebih dari 71,3% anak usia sekolah memiliki perangkat gadget dan menghabiskan waktu bermain dengan gadget tersebut dalam jangka waktu yang cukup lama setiap harinya. Dalam sebuah penelitian lain, disebutkan bahwa sebesar 42,1% anak usia dini menggunakan gadget, seperti yang terlihat dari aktivitas menonton video atau bermain game (Muawanah, 2022).

Namun, pemakaian gadget secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat menyebabkan kecenderungan anak-anak untuk selalu menggunakan gadget, menjadikannya kegiatan yang esensial dalam rutinitas harian. Saat ini, terlihat bahwa anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu bermain gadget daripada mempelajari hal-hal baru dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Yana, 2020). Penggunaan gadget secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, terutama terkait kurangnya konsentrasi belajar pada anak (Noviandari, 2021).

Konsentrasi dapat ditingkatkan dengan salah satunya melalui pelaksanaan gerakan sesuai dengan urutan yang telah ditetapkan. Pendekatan pembelajaran yang efektif untuk anak melibatkan penggunaan kegiatan konkret dan metode bermain, karena prinsip utama dalam pendidikan anak usia dini adalah proses pembelajaran melalui bermain (Anindita, 2024). Salah satu langkah untuk meningkatkan konsentrasi adalah melalui aktivitas fisik, seperti bermain permainan tradisional. Permainan dampu bulan adalah permainan fisik yang aktif, sehingga membantu anak-anak menyalurkan energi mereka dengan positif. Hal ini dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus mereka dalam kegiatan pembelajaran dan aktivitas lainnya. Saat anak mampu melewati pola dampu bulan atau mencapai tujuan permainan, mereka merasa bangga dan yakin terhadap pencapaian yang mereka capai (Maulida, M. , 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Agus, et al 2019 dengan judul "Pengaruh Lompatan Satu Kaki Dengan Media Gambar Buah – Buah Terhadap Keseimbangan dan Kemampuan Kognitif Pada Anak Usia 7 – 8 Tahun". Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian treatment lompatan satu kaki dengan media bergambar mampu meningkatkan kognitif

pada anak. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Pertiwi, et al 2018 dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia 5 – 6 Tahun.” Berdasarkan analisis tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara permainan tradisional engklek terhadap perkembangan kognitif.

Berdasarkan hasil observasi di TPA At-Taqwa bahwa 30% anak mengalami kurang konsentrasi saat membaca al – qur’an dengan sumber wawancara dengan guru dikarenakan penggunaan gadget yang berlebihan dan belum pernah dilakukan pemberian permainan tradisional dampu bulan sebagai upaya meningkatkan konsentrasi kepada anak.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan pra eksperimental dengan one group pre test post test. Pada penelitian ini hanya ada satu kelompok intervensi, yaitu dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi sebagai data penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah siswa- siswi Tpa At - Taqwa yang mengalami gangguan konsentrasi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 12 orang. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Ankle Balance Strategy Exercise* menggunakan permainan tradisional dampu bulan. Sedangkan variabel terikatnya adalah konsentrasi.

Penelitian ini dilakukan di Tpa At-Taqwa di Bekasi pada bulan Januari sampai dengan Februari 2025 selama 3 kali seminggu dalam waktu 4 minggu. Alat ukur yang digunakan yaitu *Digit Span Test*. Alat ukur yang dibutuhkan adalah spanduk gambar sebagai media permainan tradisional dampu bulan, gaco, dan lakban.

Kriteria inklusi sampel pada penelitian ini adalah: 1) Siswa atau siswi berusia 5 - 8 tahun, 2) Mengetahui angka 1-10, 3) Bersedia menjadi responden dan mendapat izin orang tua untuk menjadi responden (informed consent), 4) Responden mampu berkomunikasi dan dapat memahami instruksi yang diberikan, 5) Responden sudah tamat iqra 1-3.

Kriteria eksklusi sampel diantaranya: 1) Memiliki kecacatan fisik (Cerebral Palsy, Sipina Bifida), 2) Sedang mengalami cedera atau patah tulang dan sedang mengalami vertigo atau cedera kepala.

Dalam penelitian ini analisis univariat diterapkan pada data demografi seperti jenis kelamin, usia, dan skor digit span test sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan analisis bivariat menggunakan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk Test* dan Uji *Paired Sample T-Test*.

HASIL

Analisa akan dilakukan meliputi pengolahan data yang didapatkan dari penelitian ini. Analisa univariat akan menghasilkan tabel distribusi frekuensi berdasarkan variabel variabel uji sebagai berikut :

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	%	Mean	SD	Min - Max	CI 95%
5	11	91.7				
6	1	8.3	5.08	0.289	5 - 6	4.90 – 5.27

Total	12	100.0
-------	----	-------

Berdasarkan distribusi usia, diketahui bahwa 11 responden (91,7%) berusia 5 tahun, sedangkan 1 responden (8,3%) berusia 6 tahun. Rata-rata usia responden adalah 5,08 tahun dengan standar deviasi 0,289. Nilai Confidence Interval (CI) 95% berada pada rentang 4,90–5,27 tahun, yang mengindikasikan distribusi usia relatif homogen dan berpusat pada usia 5 tahun.

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	5	41,7
Perempuan	7	58,3
Total	12	100.0

Berdasarkan jenis kelamin dari 12 responden yang mengikuti intervensi permainan tradisional dampu bulan. Sebanyak 5 responden (41,7%) adalah laki-laki dan 7 responden (58,3%) adalah perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah Perempuan.

Tabel 3 : Distribusi Pengukuran Konsentrasi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengukuran	Mean ± SD	Min-Max	Mean of 95% CI
Pre-test	6,33 ± 1,497	4-9	5,38-7,28
Evaluasi 1	6,75 ± 1,765	3-10	5,63-7,87
Evaluasi 2	9,08 ± 1,240	8-11	8,30-9,87
Post-test	10,00 ± 0,953	9-12	9,39-10,61
Selisih	10,00 ± 0,985	2-5	3,04-4,29

Berdasarkan tabel diatas, dari keseluruhan responden yang berjumlah 12 orang, didapatkan rata-rata hasil skor digit span test sebelum intervensi 6.33 menjadi 10.00 setelah intervensi. Sebelum dilakukannya intervensi permainan dampu bulan skor paling rendah digit span test adalah 4 dan skor tertinggi adalah 9. Pada evaluasi 1 skor paling rendah digit span test adalah 3 dan skor tertinggi adalah 10. Pada evaluasi 2 skor paling rendah digit span test adalah 8 dan skor tertinggi adalah 11. Setelah dilakukannya permainan dampu bulan skor paling rendah digit span test adalah 9 dan skor tertinggi adalah 12.

Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Tabel 4 : Hasil Uji Normalitas Data

Kategori	Saphiro Wilk-Test	
	p-value	Keterangan
Pre test	0,682	Normal
Post test	0,051	Normal

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa semua data (pre-test, post-test) memiliki nilai $p \geq 0,05$, Dengan demikian, seluruh data dapat dikatakan terdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik (paired sample T-test).

2. Uji Hipotesis

Tabel 5 : Hasil Uji Hipotesis

	Mean \pm SD	p-value	Keterangan
Pre test	6,33 \pm 1,497	0,000	Signifikan
Post test	10,00 \pm 0,953		

Tabel ini menunjukkan hasil uji beda antara pre-test dan post-test. Diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hal ini mendukung bahwa intervensi permainan tradisional dampu bulan memberikan dampak nyata terhadap peningkatan konsentrasi pada responden.

Pembahasan

1. Karakteristik Subjek Penelitian

Berdasarkan karakteristik sampel usia dalam penelitian ini yaitu terdapat dari usia 5-6 tahun, dimana usia 5 tahun adalah usia terbanyak yaitu berjumlah 11 orang dengan presentase sebanyak 91,7% dari total 12 responden. Faktor usia pada tahapan ini, anak-anak menunjukkan ciri memiliki rentang perhatian yang singkat dan rentan teralihkan. Kemampuan konsentrasi mengalami perkembangan yang berangsur-angsur, dengan peningkatan yang signifikan terjadi dalam rentang usia 3 hingga 5 tahun. Anak-anak mulai mengembangkan kemampuan untuk fokus pada tugas-tugas sederhana untuk periode waktu yang singkat (Frick et al., 2018). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin didominasi oleh perempuan dengan persentase 58,3% sedangkan laki-laki dengan persentase 41,7%, hal tersebut sesuai dengan yang dijelaskan pada penelitian Pertiwi, et al 2018 bahwa mayoritas responden dalam penelitian anak usia 5-6 tahun lebih banyak berjenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan Distribusi Pengukuran Konsentrasi Sebelum dan Sesudah Intervensi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata konsentrasi responden sebelum dan sesudah diberikannya intervensi yang diukur menggunakan digit span test. Didapatkan hasil rata-rata skor digit span test sebelum intervensi 6.33 menjadi 10.00 sesudah diberikannya intervensi. Hal tersebut dapat terjadi karena latihan yang diberikan terstruktur, berulang dan bertujuan untuk menjaga kebugaran fisik. Aktivitas fisik yang melibatkan gerakan bagian kanan dan kiri akan memfasilitasi respon terhadap kedua bagian otak. Kegiatan fisik merujuk pada aktivitas fisik yang terkait dengan sistem lokomotor tubuh manusia yang bertujuan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari (Primasoni, 2021).

2. Peningkatan Ankle Balance Strategy Exercise Dapat Meningkatkan Konsentrasi

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan paired t-test pada penelitian ini didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan adanya hasil uji hipotesis tersebut didapatkan kesimpulan bahwa permainan tradisional dampu bulan memiliki pengaruh terhadap konsentrasi anak di Tpa At-Taqwa Bekasi. Hasil analisis data tersebut menunjukkan bahwa permainan tradisional dampu bulan dapat meningkatkan konsentrasi pada anak. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pertiwi, et al (2018) yang berjudul Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia 5 – 6 Tahun, bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian permainan tradisional dampu bulan terhadap perkembangan kognitif terutama pada konsentrasi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Agus, et al (2019) hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian treatment lompatan satu kaki dengan media bergambar mampu meningkatkan kognitif pada anak. Kemampuan kognitif dan gerakan merupakan dua hal yang saling berhubungan satu sama lain. 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 (Agus, et al 2019).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh holija sari, et al (2022) bahwa permainan tradisional engklek yang diterapkan pada anak TK Al-Iklas Deli Tua ternyata efektif, hal ini dibuktikan dari hasil pre-test dan post-test. Pada perlakuan (treatment) ini peneliti mengajak siswa/siswi untuk bermain permainan tradisional engklek lalu diarahkan untuk menyebutkan bentuk angka, menunjukkan warna, menyebutkan ukuran, dan mencocokkan angka dengan warna yang sesuai dengan yang disebutkan peneliti. Kedua aktifitas ini merupakan aktivitas kognitif baik itu dalam mengingat bentuk, warna, pola, ukuran, konsep, huruf maupun lambang bilangan. Penggunaan permainan tradisional dampu bulan dapat mengasah perkembangan kognitif dalam hal mengenal lambang bilangan dilakukan dengan cara menyebutkan lambang bilangan dan mencocokkan bilangan dengan lambang bilangan 1-20. (Pertiwi et al., 2018).

Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa pada saat proses penelitian tentunya mengalami hambatan dan kendala. Peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi anak diluar waktu intervensi seperti aktivitas fisik, tidur cukup, nutrisi seimbang, lingkungan yang kondusif dan tidak ada kelompok perbanding sehingga tidak dapat mengetahui seberapa besar tingkat efektivitas dari intervensi yang dilakukan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Nilai rata-rata konsentrasi pada anak di Tpa At-Taqwa Bekasi sebelum diberikannya permainan tradisional dampu bulan adalah sebesar 6,33.
2. Nilai rata-rata konsentrasi pada anak di Tpa At-Taqwa Bekasi sesudah diberikannya permainan tradisional dampu bulan adalah sebesar 10.00.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah pemberian intervensi permainan tradisional dampu bulan terhadap konsentrasi anak di Tpa At-Taqwa Bekasi ($p= 0,000$).

Daftar Pustaka

- Agus Joko Susilo, P. N. (2019). Pengaruh Lompatan Satu Kaki Dengan Media Bergambar Buah-Buahan Terhadap Keseimbangan Dan Kemampuan Kognitif Pada Anak Usia 7-8 Tahun. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1, 56–61
- Anindita, D. N., Utami, M. S. S., & Eriany, R. P. (2024). Melatih konsentrasi pada anak TK-B dengan brain gym. *Paudia jurnal penelitian dalam bidang Pendidikan anak usia*, 13(1), 105–114. <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i1.17811>
- Frick, M. A., Forslund, T., & Brocki, K. C. (2018). Can reactivity and regulation in infancy predict inattentive and hyperactive/impulsive behavior in 3-year-olds? *Development and Psychopathology*, 31(02), 619–629. <https://doi.org/10.1017/s0954579418000160>
- Holija Sari, N., & Yanti Harahap, J. (2022). Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Kognitif Pada Anak Usiadini di TK Al-Iklas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 455–460. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/download/2911/2480>
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan. *Kopasta Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, 5(2). <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>
- Maulida, M., Ananda, T. M., & Sadariah, S. (2024). Implementasi permainan tradisional engklek guna melatih keseimbangan motorik kasar anak usia dini di tk negeri 004 Bunguran Timur. *Research and Development Journal of Education*, 10(1), 105. <https://doi.org/10.30998/rdje.v10i1.20612>
- Muawanah, R. A., Nihwan, N., Umam, A. K., & Fitri, R. A. (2022). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional anak usia 4-6 tahun di Paud PGRI 15 A Iringmulyo Kota Metro. *IJIGAE Indonesian Journal of Islamic Golden Age Education*, 2(2), 42. <https://doi.org/10.32332/ijigaed.v2i2.4744>
- Noviandari, H., Mursidi, N. A., & Listiwikono, N. E. (2021). The effect of gadgets on the development of youth in Genteng Banyuwangi.

GANDRUNG Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 301–313. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v2i2.1373>

- Pertiwi, D. A., Fitroh, S. F., & Mayangsari, D. (2018). Pengaruh permainan tradisional Engklek terhadap perkembangan kognitif anak usia 5-6 tahun. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 5(2), 86–100. <https://doi.org/10.21107/pgpaudtrunojoyo.v5i2.4883>
- Primasoni, N. (2021). Survei aktivitas fisik untuk anak overweight di sekolah dasar. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), 109–116. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i2.40328>