

**MAKALAH**  
**ANALISIS KESULITAN MENYEIMBANGKAN GERAK TUBUH PADA ANAK**

Mata Kuliah : Desain Pembelajaran  
Kelas/semester : B2/4  
Dosen pengampu :1. Deviyanti Pangestu, M.Pd.  
2. Alif Luthfi Azizah, M.Pd.



**Disusun Oleh:**

Kelompok 10

Aura Ismi Anggita                      2413053122

Salwa Maulidda Utari                2413053199

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PEDIDIKAN**  
**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS LAMPUNG**  
**2026**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan makalah yang berjudul “Analisis Kesulitan Menyeimbangkan Gerak Tubuh Pada Anak” dengan baik dan tepat waktu. Makalah ini disusun sebagai salah satu tugas perkuliahan mata kuliah “Desain Pembelajaran”, sekaligus sebagai upaya untuk menambah wawasan dan pemahaman mengenai pentingnya mengetahui faktor kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh pada anak.

Pada kesempatan ini, penulis ucapkan terima kasih kepada Ibu Deviyanti Pangestu dan ibu Alif Luthfi Azizah, M.Pd. selaku dosen pengampu mata kuliah Desain Pembelajaran, serta rekan-rekan mahasiswa yang telah banyak memberikan masukan untuk makalah ini. Makalah ini membahas mengenai makna, penyebab, serta cara penanganan untuk anak yang masih mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan Gerak tubuh. Melalui penyusunan makalah ini, penulis berharap pembaca dapat memahami kesulitan dalam keseimbangan Gerak tubuh pada anak.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan makalah ini masih terdapat berbagai kekurangan, baik dari segi penyajian materi maupun penggunaan bahasa. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan makalah ini. Semoga makalah ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

Metro, 7 Maret 2026

Penyuaun,

Kelompok 10

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1    LATAR BELAKANG .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2    RUMUSAN MASALAH.....</b>	<b>2</b>
<b>1.3    TUJUAN PENNULISAN .....</b>	<b>2</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>3</b>
<b>PEMAHASAN.....</b>	<b>3</b>
<b>2.1    Kemampuan Menyeimbangkan Gerak Tubuh Pada Anak.....</b>	<b>3</b>
<b>2.2    Faktor Atau Penyebab Anak Mengalami Kesulitan Dalam Menyeimbangkan Gerak Tubuh.....</b>	<b>4</b>
<b>2.3    Dampak yang Dapat Terjadi Pada Kehidupan Anak.....</b>	<b>5</b>
<b>2.4    Upaya Atau Penanggulangan yang Dapat Dilakukan Oleh Guru Dan Orang Tua untuk Membantu Meningkatkan Keseimbangan Gerak Tubuh Pada Anak.....</b>	<b>6</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>8</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>8</b>
<b>3.1    Kesimpulan.....</b>	<b>8</b>
<b>3.2    Saran .....</b>	<b>8</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG**

Salah satu komponen penting dalam perkembangan motorik anak, khususnya pada usia dini dan sekolah dasar, adalah kemampuan untuk menyeimbangkan gerak tubuh mereka. Tidak hanya keseimbangan tubuh yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik seperti berjalan, berlari, dan melompat, tetapi juga mempengaruhi seberapa baik dan aman seseorang dapat melakukan kegiatan sehari-harinya. Anak-anak yang memiliki keseimbangan tubuh yang cenderung lebih percaya diri dalam bergerak dan lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka.

Namun, banyak anak yang masih kesulitan menjaga keseimbangan tubuhnya. Hal ini dapat terjadi karena berbagai alasan, seperti kurangnya stimulasi motorik, masalah dengan sistem vestibular, dan kurangnya aktivitas fisik yang mendukung perkembangan keseimbangan. Faktor-faktor ini berdampak pada aktivitas anak, seperti sering terjatuh, mengalami masalah dengan koordinasi gerak, dan mengurangi partisipasi mereka dalam kegiatan pembelajaran.

Oleh karena itu, diperlukan perhatian khusus dari guru dan orang tua untuk memberikan dorongan yang tepat untuk membantu anak menjadi lebih baik dalam keseimbangan. Diharapkan kemampuan keseimbangan gerak tubuh anak dapat ditingkatkan secara optimal melalui berbagai aktivitas yang menyenangkan, seperti permainan tradisional, senam, dan latihan dasar. Oleh karena itu, makalah ini bertujuan untuk mempelajari lebih lanjut tentang kemampuan keseimbangan gerak tubuh anak-anak, faktor-faktor yang menyebabkannya, efeknya, dan upaya untuk mengatasinya.

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

1. Apa yang dimaksud dengan kemampuan menyeimbangkan gerak tubuh pada anak?
2. Apa faktor atau penyebab anak mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan gerak tubuh?
3. Dampak apa yang dapat terjadi pada kehidupan anak?
4. Upaya atau penanganan apa yang dapat dilakukan oleh guru dan orang tua untuk membantu meningkatkan keseimbangan gerak tubuh pada anak?

## **1.3 TUJUAN PENNULISAN**

1. Untuk mengetahui maksud kemampuan keseimbangan Gerak tubuh pada anak.
2. Mengidentifikasi apa saja faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya.
3. Untuk mengetahui dampak yang dapat terjadi pada kehidupan anak.
4. Menjelaskan upaya dan penanganan apa yang dapat dilakukan oleh guru dan orang untuk meningkatkan keseimbangan gerak tubuh anak.

## **BAB II PEMAHASAN**

### **2.1 Kemampuan Menyeimbangkan Gerak Tubuh Pada Anak**

Keseimbangan tubuh merupakan fungsi yang amat vital bagi manusia seperti halnya panca-indera. Keseimbangan tubuh yang baik pada anak membantu mereka melakukan kegiatan sehari-sehari terutama yang berkaitan dengan sistem visual atau penglihatan, seperti melihat benda, melihat ruang, dan menempatkan diri dengan tepat. (Pratiwi, W. C., & Munawar, M., 2014). Melo et al., 2020 dalam (Rahman & Hakim, 2022:198) Keseimbangan merupakan prasyarat penting untuk sebagian besar aktifitas dalam kehidupan sehari-hari bagi anak-anak, ini adalah kemampuan kompleks untuk mempertahankan, mencapai, atau memulihkan keadaan keseimbangan tubuh saat anak berdiri diam, bersiap untuk bergerak, bergerak, atau bersiap untuk berhenti bergerak. Keterampilan keseimbangan diartikan sebagai keterampilan mempertahankan tubuh ketika berada di berbagai posisi.

Keseimbangan merupakan salah satu unsur pokok pada motorik, kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan gerakan, tingkah laku, sikap dan konsentrasi otak ketika melakukan praktik gerakan. Keseimbangan juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengatur pusat massa tubuh (center of mass) atau pusat gravitasi (center of gravity) terhadap keterampilan motorik yang dilakukan. Komponen utamanya kemudian dibagi menjadi dua: 1) Keseimbangan statistik, yaitu yang menunjukkan kemampuan siswa untuk mempertahankan keseimbangan dalam posisi diam, 2) Keseimbangan dinamis, yaitu yang menunjukkan kemampuan siswa untuk mempertahankan keseimbangan saat bergerak (Rahman & Hakim, 2022).

Irfan, 2012 dalam (Pratiwi, W. C., & Munawar, M., 2014:44) Mampu menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan memungkinkan manusia untuk beraktivitas secara efisien. Tujuan dari mempertahankan keseimbangan adalah untuk menyangga tubuh melawan gravitasi dan pengaruh luar lainnya, mempertahankan pusat massa tubuh sejajar dan seimbang dengan bidang tumpu, dan menstabilisasi bagian tubuh Ketika bagian tubuh lain bergerak. Trioclarise et al., 2022 dalam (Boan, Awanis & Ariyanti, 2024:53-55) Keseimbangan dikenal dengan sistem vestibular yang berada pada koklea. Vestibular didalam tubuh manusia bertugas

sebagai pengatur keseimbangan diatur oleh apparatus vestibularis atau biasa dikenal dengan labirin. Hambatan kemampuan keseimbangan yang buruk menyebabkan kesulitan melakukan aktivitas fungsional sehari-hari. Wiyani, 2014 dalam (Fitri & Imansari, 2020:1188) menjelaskan bahwa dalam perkembangan motorik kasar anak usia dini secara keseluruhan, ada dua hal yang menjadi kendala, yaitu ketidakmampuan untuk mengatur keseimbangan, respon yang kurang cepat dan koordinasi yang buruk. Sekitar 80% dari anak yang mengalami masalah perkembangan mengalami kesulitan untuk mempertahankan keseimbangan dan mengontrol gerakan anggota tubuh mereka, yang menyebabkan ragu-ragu saat melakukan gerakan. Ketidakmampuan mencapai keseimbangan yang optimal dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas fungsional sehari-hari yang membuat anak lebih mudah terjatuh dan cedera, sulit menstabilkan tubuh saat bagian tubuh lain bergerak, sulit mempertahankan postur tubuh saat duduk, berdiri, berjalan dan berlari, dan kesulitan melakukan beragam gerakan lainnya (Fitri & Imansari, 2020).

## **2.2 Faktor Atau Penyebab Anak Mengalami Kesulitan Dalam Menyeimbangkan Gerak Tubuh**

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh, sebagai berikut (Pratiwi, W. C., & Munawar, M., 2014):

1. Pusat gravitasi (*Center of Gravity-COG*)

Titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata. Tubuh berada dalam keadaan seimbang jika titik ini selalu digunakan. Kemampuan tubuh untuk mempertahankan Centre of Gravity (COG) dalam area batas stabilitas tubuh (batas stabilitas) sangat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan dalam berbagai posisi tubuh.

2. Garis gravitasi (*Line of Gravity-LOG*)

Garis gravitasi adalah garis imajinasi yang berjalan vertikal melalui pusat gravitasi bumi dan bidang tumpu. Hubungan antara pusat gravitasi dan garis gravitasi menentukan derajat stabilitas tubuh.

3. Bidang tumpu (*Base of Support-BOS*)

Bagian tubuh yang berhubungan dengan permukaan pendukung atau tumpuan disebut bidang tumpu.

### 2.3 Dampak yang Dapat Terjadi Pada Kehidupan Anak

Menurut Pratiwi, W. C., & Munawar, M., (2014) menyatakan bahwa Kondisi real di lapangan, banyak anak-anak yang mengalami gangguan keseimbangan tubuh. Hal ini berdampak negatif pada perkembangan mereka, terutama dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Contohnya, banyak anak yang kurang mampu mengontrol tubuh mereka sehingga sering terjatuh atau badan goyang saat harus mengangkat satu kaki atau berdiri tegak untuk waktu yang lama. Anak merasa pusing bilamenutup mata beberapa waktu atau banyak anak yang kegiatannya hanya berputar-putar saja. Anak merasa mau goyang / jatuh / sempoyongan, atau merasa tidak nyaman di daerah perut, mual sampai muntah. Hal ini mungkin disebabkan oleh masalah dengan sistem vestibuler, yang terdiri dari sistem proprioseptik yang memberi tahu otak tentang titik tumpu beban tubuh, sistem visual yang memberi tahu otak tentang posisi tubuh terhadap lingkungan, dan posisi kepala terfokus pada ruangan.

Dalam hasil penelitian dari *Jurnal Penelitian PAUDIA* yang ditulis oleh Pratiwi, W. C., & Munawar, M., (2014) menjelaskan bahwa Anak-anak usia 5-6 tahun di PAUD Taman Belia Candi Semarang masih mengalami gangguan mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang (sering jatuh atau sempoyongan), Siswa usia 5 – 6 tahun mengalami gangguan keseimbangan saat berdiri seperti badan goyang, terutama ketika berdiri dengan satu kaki dan menstabilkan tubuh ketika bagian tubuh yang lain bergerak, Saat melakukan aktifitas berjalan, anak usia 5 – 6 tahun sering jatuh karena telapak kaki tidak menginjak permukaan dengan sempurna, berjinjit, atau postur kaki yang tidak simetris, Media pembelajaran yang digunakan untuk melatih keseimbangan selama ini baru terbatas pada papan titian atau berjalan diatas garis lurus, Kurangnya aktifitas terprogram yang dilakukan untuk peningkatan keseimbangan tubuh bagi anak, Frekuensi latihan keseimbangan yang diberikan pada anak selama proses pembelajaran selama ini masih kurang

## **2.4 Upaya Atau Penanggulangan yang Dapat Dilakukan Oleh Guru Dan Orang Tua untuk Membantu Meningkatkan Keseimbangan Gerak Tubuh Pada Anak**

Terdapat berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan keseimbangan gerak tubuh pada anak, yaitu sebagai berikut:

1. Permainan tradisional, seperti:

- a. Engklek/ingkling

Permainan tradisional, seperti Engklek, bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak-anak, termasuk keseimbangan tubuh. Permainan ini melibatkan gerakan seperti melompat dengan satu kaki, yang secara langsung menantang dan mengembangkan keseimbangan (Yhana Pratiwi, 2015).

- b. Egrang

Egrang sangat penting untuk membangun keseimbangan tubuh anak. Egrang adalah alat tradisional yang membutuhkan keseimbangan yang baik agar berfungsi dengan lancar. Melalui permainan ini, anak secara tidak langsung dilatih untuk menjaga keseimbangan tubuh. Kekuatan ini sangat penting untuk perkembangan motorik anak. Bermain egrang secara teratur membantu anak memperbaiki koordinasi otot dan mengatur tubuh mereka. Egrang juga memperkuat otot inti anak, yang penting untuk keseimbangan (Suhariyanti, M et al., 2024).

- c. Permainan Bathok Kelapa

Dalam hasil penelitian dari *Jurnal Of Creative Students Research* yang ditulis oleh Nanda Agil Bagus Wicaksono et al menunjukkan bahwa permainan bathok kelapa tradisional secara signifikan meningkatkan kemampuan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh siswa kelas 1C SDN Pakis 1 Surabaya. Jumlah siswa yang menguasai keterampilan motorik dasar, terutama koordinasi gerak dan keseimbangan, meningkat secara konsisten dari pra-siklus ke siklus kedua, dari 25% pada pra-siklus menjadi 82,14% pada siklus kedua. Peningkatan ini menunjukkan bahwa permainan bathok kelapa tradisional adalah pendekatan pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa (Nanda Agil Bagus Wicaksono et al., 2024).

2. Senam

Manfaat fisik Senam merupakan aktivitas jasmani yang mampu meningkatkan komponen fisik serta kemampuan gerak anak. Anak yang mengikuti senam akan berkembang daya tahan otot, kekuatan power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya (Dwi pradipta, 2017).

3. Belajar mengendarai sepeda tanpa roda bantu, aktivitas ini dapat membantu melatih anak dalam meningkatkan keseimbangan gerak tubuh anak.

4. Menjaga pola makan dan tidur

Orang tua menjaga asupan makanan dan memastikan anak agar tidur sesuai dengan waktunya untuk mendukung pertumbuhan otot dan saraf yang penting bagi keseimbangan gerak tubuh anak.

5. Aktivitas sederhana, seperti berdiri dengan satu kaki agar anak terbiasa dan terlatih untuk menjaga keseimbangannya agar tidak mudah terjatuh.

## **BAB III PENUTUP**

### **3.1 Kesimpulan**

Perkembangan motorik anak bergantung pada kemampuan mereka untuk menyeimbangkan gerak tubuh mereka, yang berdampak pada aktivitas sehari-hari mereka. Kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisinya dengan baik dalam keadaan diam (statis) maupun bergerak (dinamis) dikenal sebagai keseimbangan.

Beberapa faktor, seperti pusat gravitasi, garis gravitasi, dan bidang tumpu, serta kurangnya latihan dan stimulasi, dapat mempengaruhi kesulitan menjaga keseimbangan. Di antara efek yang signifikan dari gangguan keseimbangan ini adalah anak menjadi lebih mudah terjatuh, kurang percaya diri, dan kesulitan melakukan aktivitas fisik.

Untuk mengatasi masalah ini, guru dan orang tua harus melakukan upaya yang tepat. Mereka harus mengajari anak-anak menggunakan permainan tradisional seperti engklek, egrang, bathok kelapa, senam, bersepeda, dan memastikan anak-anak memiliki makanan yang sehat dan cukup tidur. Kemampuan keseimbangan anak dapat berkembang secara optimal melalui stimulasi yang tepat dan berkelanjutan.

### **3.2 Saran**

#### **1. Bagi Guru**

Diharapkan guru dapat menghasilkan metode pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan dengan menggunakan berbagai aktivitas fisik dan permainan untuk membantu anak-anak mempertahankan keseimbangan setiap hari di sekolah.

#### **2. Bagi Orang Tua**

Orang tua harus membantu dengan memberi anak waktu dan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik di rumah, serta menjaga pola makan dan istirahat yang baik.

#### **3. Bagi Sekolah**

Sekolah harus menyediakan fasilitas yang mendukung perkembangan motorik anak, seperti permainan edukatif dan ruang aktivitas fisik.

#### **4. Bagi Peneliti yang Akan Datang**

Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lebih mendalam tentang pendekatan atau alat pembelajaran kreatif yang dapat membantu anak-anak memperoleh keseimbangan gerak tubuh yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Boan, M. F., Awanis, A., & Ariyanti, L. (2024). Peningkatan kemampuan keseimbangan anak prasekolah dengan senam irama. *Physio Journal*, 4(2), 53-59.
- Dwi pradipta, G. (2017). Strategi Peningkatan Keterampilan Gerak Untuk Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak B. *Jendela Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1292>
- Fitri, R., & Imansari, M. L. (2020). Permainan Karpas Engkle: Aktivitas Motorik untuk Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1186–1198. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.754>
- Nanda Agil Bagus Wicaksono, Anung Priambodo, & Marsudianto Marsudianto. (2024). Implementasi Permainan Tradisional Batok Kelapa Untuk Meningkatkan Kemampuan Koordinasi Gerak dan Keseimbangan Tubuh. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 106–113. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4312>
- Pratiwi, W. C., & Munawar, M. (2014). Peningkatan keseimbangan tubuh melalui berjalan di atas versa disc pada anak kelompok B PAUD Taman Belia Candi Semarang. *PAUDIA: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2 Oktober).
- Rahman, D., & Hakim, A. A. (2022). Pengaruh Aktifitas Fisik Keseimbangan Terhadap Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Pada Masa Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 197–204.
- Suhariyanti, M., Priyadi, M. S., Alhadi, I. A., & Rachmatia, M. (2024). Peran Permainan Egrang dalam Melatih Keseimbangan Tubuh Anak. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 16-25.
- Yhana Pratiwi, M. K. (2015). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek Di Kelompok B. *Journal.Upgris.Ac.Id*, 18–39. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/paudia/article/view/513>