



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




**Kelompok 10:**

- 1. Aura Ismi Anggita (2413053122)**
  - 2. Salwa Maulidda Utari (2413053199)**
- 



# MAKNA KESEIMBANGAN TUBUH PADA ANAK

- Keseimbangan tubuh merupakan fungsi yang sangat penting bagi manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
  - Keseimbangan berperan membantu anak melakukan kegiatan yang berkaitan dengan penglihatan, seperti melihat benda, ruang, dan menempatkan posisi tubuh dengan tepat.
  - Keseimbangan sebagai kemampuan mempertahankan posisi tubuh.
  - Keseimbangan sebagai bagian dari keterampilan motorik.
  - Jenis keseimbangan ada 2 (statis dan dinamis).
  - Tujuan mempertahankan keseimbangan: Menopang tubuh melawan gravitasi, menjaga pusat massa tubuh tetap stabil, menstabilkan bagian tubuh saat bagian lain bergerak.
- 

# FAKTOR ANAK MENGALAMI KESULITAN DALAM KESEIMBANGAN

1. Pusat Gravitasi (*Center of Gravity-COG*)
2. Garis Gravitasi (*Line Of Gravity-LOG*)
3. Bidang Tumpu (*Base of Support-BOS*)

# DAMPAK YANG TERJADI PADA KEHIDUPAN ANAK

- Anak sering terjatuh atau sempoyongan saat berdiri maupun berjalan
- Kesulitan mengontrol tubuh
- Koordinasi gerak kurang baik
- Mengalami pusing saat menutup mata
- Muncul rasa tidak nyaman seperti mual atau ingin muntah
- Postur tubuh tidak stabil
- Kurangnya percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik

# UPAYA YANG DAPAT DILAKUKAN UNTUK MEMBANTU MENINGKATKAN KESEIMBANGAN GERAK TUBUH PADA ANAK

## 1. Permainan Tradisional

- engklek/ingking
- egrang
- permainan bathok kelapa

## 2. Senam

## 3. Belajar mengendarai sepeda tanpa roda bantu

## 4. Menjaga pola makan dan tidur

## 5. Aktivitas sederhana

# KESIMPULAN

Kemampuan menyeimbangkan gerak tubuh merupakan bagian penting dalam perkembangan motorik anak yang sangat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Keseimbangan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik, tetapi juga memengaruhi kepercayaan diri dan kemandirian anak.

Kesulitan dalam menjaga keseimbangan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya stimulasi, gangguan pada sistem tubuh, serta minimnya latihan. Dampak yang ditimbulkan pun cukup serius, mulai dari sering terjatuh, kesulitan bergerak, hingga terhambatnya perkembangan motorik anak.

Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari guru dan orang tua dalam memberikan stimulasi yang tepat melalui berbagai aktivitas yang menyenangkan, seperti permainan tradisional, senam, dan kegiatan fisik lainnya. Dengan dukungan yang tepat dan berkelanjutan, kemampuan keseimbangan anak dapat berkembang secara optimal.



**ADA YANG INGIN  
DITANYAKAN?**



**TERIMA  
KASIH**