

## MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR KELAS BAWAH

Sita Azkiyatul Mar'ah <sup>1✉</sup>, Iwan Setiawan<sup>1</sup>, Dena Widyawan<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

DOI: 10.21009/jpja.v5i02.54975

### Article History

Submitted : Oktober  
2022

Accepted : -

Published : November  
2022

### Keywords

Model  
Pembelajaran,  
Keseimbangan,  
Sekolah Dasar

Learning Model,  
Balance,  
Elementary School

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan variasi model pembelajaran keseimbangan untuk siswa sekolah dasar kelas bawah yang dapat diterapkan pada proses pembelajaran gerak dasar pendidikan jasmani di sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *research & development (R&D)* dengan model ADDIE. Terdapat 5 tahapan model ADDIE antara lain analisis, desain, pengembangan, pelaksanaan, evaluasi. Penelitian ini menghasilkan produk berupa variasi model pembelajaran keseimbangan sebanyak 15 model pembelajaran keseimbangan yang telah divalidasi kelayakannya oleh ahli pembelajaran, ahli gerak dasar dan ahli permainan. Sample pada penelitian ini merupakan siswa sekolah dasar kelas bawah yang berjumlah 15 siswa. Berdasarkan hasil penelitian, model pembelajaran keseimbangan yang dikembangkan pada penelitian ini dapat digunakan oleh guru sebagai pedoman dalam memberikan materi gerak dasar pendidikan jasmani, karena pada penelitian ini hasil perhitungan uji *N-Gain Score* tersebut menunjukkan bahwa skor rata-rata *n-gain score* sebesar 78% sehingga dapat dikatakan model pembelajaran keseimbangan termasuk kategori **Efektif** terhadap pengembangan model pembelajaran keseimbangan untuk siswa sekolah dasar kelas bawah.

### Abstract

*The purpose of this study was to produce variations of balance learning models for lower grade elementary school students that can be applied to the process of learning basic physical education movements in elementary schools. This study uses a quantitative descriptive research method with a research & development (R&D) approach with the ADDIE model. There are 5 stages of the ADDIE model, including analysis, design, development, implementation, evaluation. This study produced a product in the form of variations of balance learning models as many as 15 balance learning models that have been validated for their feasibility by learning experts, basic movement experts and game experts. The sample in this study were 15 lower grade elementary school students. Based on the results of the study, the balance learning model developed in this study can be used by teachers as a guideline in providing basic physical education movement materials, because in this study the results of the N-Gain Score test calculation showed that the average n-gain score was 78% so that it can be said that the balance learning model is included in the Effective category for the development of balance learning models for lower grade elementary school students.*

✉ Corresponding author :  
Alamat : Jakarta, Indonesia  
E-mail : azkiyatata06@gmail.com

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha terorganisir, terencana, dan berkelanjutan sepanjang hidup untuk membentuk peserta didik menjadi manusia lengkap, dewasa, dan berbudaya. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian penting dari kurikulum yang fokus pada aktivitas fisik dan spiritual untuk gaya hidup sehat.

Pendidikan jasmani di sekolah memainkan peran penting dalam memberikan pengalaman belajar melalui kegiatan olahraga dan kesehatan. Tujuan pembelajaran jasmani adalah memahami berbagai olahraga dan menerapkan teknik dasar dalam bermain. Guru harus merumuskan tujuan pembelajaran secara spesifik untuk berhasil dievaluasi (Ilmiah & Vol, 2022). Pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan prestasi akademik siswa dengan mengembangkan fisik dan mental, serta membentuk pola hidup sehat (Ratno & Damanik, 2016).

Ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi berbagai aktivitas olahraga dan permainan tradisional. Program pendidikan jasmani di SD harus sesuai dengan rencana pembelajaran dan silabus. Model pembelajaran

gerak dasar keseimbangan digunakan untuk menjaga minat siswa dalam pembelajaran.

Penelitian sebelumnya pada pembelajaran gerak dasar keseimbangan di sekolah dasar selama ini lebih banyak menggunakan sarana dan prasarana yang sulit dijangkau serta hanya menggunakan beberapa model saja. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Oktarina Yoga Jati Kusuma, 2014) tentang Model Pembelajaran Keseimbangan Melalui Permainan Estafet Bola Di Lingkungan Persawahan. Penelitian yang dilakukan (Mohamad Sopi & Andry Akhiruyanto, 2015) dengan judul Upaya Peningkatan Pembelajaran Senam Keseimbangan Melalui Pendekatan Bermain Meniru Gerak Binatang Di Lingkungan Persawahan. Penelitian yang dilakukan (Tauhidman & Ramadan, 2018) dengan judul Pengembangan Model Latihan Keseimbangan Untuk Siswa Sekolah Dasar.

Berdasarkan permasalahan yang ada maka dari itu peneliti akan melakukan penerapan model pembelajaran keseimbangan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan para peserta didik. Guru pendidikan jasmani perlu memperhatikan variasi model pembelajaran untuk mengaktifkan siswa. Penerapan model pembelajaran

keseimbangan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan siswa dan kualitas pembelajaran jasmani secara keseluruhan.

Model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur dalam mengorganisasikan pengalaman pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran (Paris et al., 2021). Model pembelajaran adalah bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru. Dengan kata lain, model pembelajaran merupakan bungkus atau bingkai dari penerapan suatu pendekatan, metode, strategi, dan tehnik pembelajaran (Helmiati, 2014).

Menurut Joyce dalam Trianto (li et al., 2016), menyatakan bahwa model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial dan untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran termasuk di dalamnya buku, film, komputer, kurikulum, dan lain-lain. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan

keseimbangan gerak dan konsentrasi otak ketika melakukan pembelajaran motorik. Keseimbangan dalam pembelajaran motorik melibatkan berbagai keterampilan gerak dalam setiap hal yang dilakukan (Syarifah, 2017).

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan tubuh dalam keadaan seimbang (stabil). Keadaan seimbang (stabil) apabila pusat berat tubuh ada pada bidang tumpu. Keadaan seimbang diperlukan pada saat istirahat dan bergerak (Rahmawati, 2020). Dengan demikian Keseimbangan (balance) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Siswa atau peserta didik merupakan sinonim dari peserta belajar dalam lembaga pendidikan yaitu sekolah. Dalam jenjang tingkat sekolah, sekolah dasar (SD) merupakan tingkat jenjang kedua setelah tingkat pendidikan anak usia dini (PAUD). Jenjang tingkat sekolah dasar dibagi menjadi dua, yaitu sekolah dasar kelas bawah dan sekolah dasar kelas atas. Karakteristik anak usia sekolah dasar senang bermain, bergerak, mengelompok, dan praktik langsung.

Menurut Susanto (2014 : 78) anak pada usia sekolah dasar berada pada tahapan opsional konkret (usia 7 sampai 11 tahun) dimana pada rentang usia ini anak mulai

menunjukkan perilaku belajar yang berkembang dan ditandai dengan ciri-ciri yaitu anak mulai memandang dunia secara objektif, mulai berfikir secara operasional, mampu memahami tentang peristiwa-peristiwa yang konkret, dan mampu mengklasifikasi benda-benda yang bervariasi. Zulvira dkk (2021) Dijelaskan bahwa pembelajaran pada level sekolah dasar dikelompok ke dalam dua bagian yaitu: (1) kelompok pembelajaran siswa kelas rendah (bawah), dan (2) kelompok pembelajaran untuk siswa kelas tinggi (atas). Jadi secara pengertian, pembelajaran kelas rendah (bawah) merupakan proses pembelajaran yang dilaksanakan bagi siswa kelas 1, 2, dan 3, sedangkan proses pembelajaran bagi siswa kelas tinggi (atas) diperuntukkan bagi siswa kelas 4, 5, dan 6 (Rahmawati, 2021).

## **METODE**

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode Research & Development (R&D) untuk memvalidasi produk berupa model pembelajaran keseimbangan untuk siswa sekolah dasar kelas bawah. Metode penelitian dan pengembangan adalah sebuah

model pengembangan yang berbasis permainan dimana temuan penelitian dirancang untuk menghasilkan produk baru yang nantinya akan di uji secara sistematis di lapangan, di evaluasi, dan disempurnakan sehingga memenuhi kriteria tertentu.

Tahapan pengembangan model yang dikembangkan oleh peneliti adalah model ADDIE. Tahapan-tahapan tersebut meliputi analisis, pembuatan rancangan model/metode belajar, melakukan pengembangan dari model yang sudah ada dan direalisasikan menjadi produk yang selanjutnya akan diimplementasikan dan terakhir evaluasi yang hasilnya akan digunakan untuk umpan balik kepada pihak pengguna metode/model. Adapun penjelasan dari langkahlangkah model pengembangan ADDIE sebagai berikut:

### **1. Analysis (Analisis)**

Peneliti melakukan analisis dengan mengobservasi pada pembelajaran siswa sekolah dasar di SD Negeri Cikupa 3. Disana peneliti mengamati lokasi, sarana dan prasarana serta menanyakan bagaimana pembelajaran disana dalam melakukan gerak dasar keseimbangan, selain itu peneliti mengamati subjek yaitu para siswa-siswi kelas bawah mulai dari kelas I hingga kelas II, didapati bahwa terdapat permasalahan yaitu kurangnya gerak dasar keseimbangan yang baik

dalam proses kegiatan belajar di pembelajaran pendidikan jasmani.

## 2. Design (Desain)

Tahap desain ini peneliti membuat sebuah perencanaan model yang dilakukan di SD Negeri Cikupa 3 pada bulan Juni dengan desain model berupa model pembelajaran keseimbangan sebanyak 20 variasi model belajar. Perancangan produk sesuai dengan yang dibutuhkan, berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti membuat sebuah solusi dengan mengembangkan desain pembelajaran gerak dasar keseimbangan yang memiliki unsur permainan untuk mengatasi masalah tersebut. Setelah itu peneliti menentukan jadwal pelaksanaan penelitian. Dengan penggunaan model gerak dasar yang terdapat unsur permainan diharapkan dapat membantu proses pembelajaran lebih efektif, efisien, dan menyenangkan. Sebelum memberikan suatu pembelajaran maka guru membuat suatu materi dengan cara membuat model pembelajaran, kemudian guru memberikan penjelasan mengenai materi tersebut dan nantinya guru memberikan tugas yang dapat siswa lakukan dimana pun dan kapan pun.

## 3. Develompent (Pengembangan)

Pengembangan adalah kegiatan pembuatan dan pengujian model. Pada tahap pengembangan peneliti mengembangkan 20 variasi model pembelajaran keseimbangan.

## 4. Implementation (Implementasi)

Tahap ini melakukan implementasi model pembelajaran keseimbangan dalam kegiatan pembelajaran di SD Negeri Cikupa 3 Kabupaten Tangerang. Setelah dilakukan validasi oleh pakar ahli dan peneliti telah memperbaiki model tersebut, kemudian langkah selanjutnya ialah melakukan implementasi model tersebut kepada siswa sekolah dasar kelas bawah yang terdiri dari kelas I dan II untuk mengetahui keefektifan model pembelajaran keseimbangan.

## 5. Evaluation (Evaluasi)

Pada tahap ini peneliti mengkonsultasikan kepada para ahli dan para dosen pembimbing, untuk memperbaiki model pembelajaran keseimbangan dan masukan kedalam pembuatan produk berupa buku model pembelajaran keseimbangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, terdapat perbedaan dengan penelitian terdahulu yang berfokus untuk membuat model

pembelajaran keseimbangan namun sarana prasarana yang diterapkan sulit dijangkau dan kurang bervariasi. Berdasarkan hasil implementasi atau penerapan setelah dinyatakan layak oleh validator, model pembelajaran yang diterapkan di lapangan pada pelaksanaan tahap ini diikuti oleh 15 siswa.

Tabel 1. Hasil Analisis Data

No.	Pre Test	Post Test	Skor Ideal	N-Gain Score	% N Gain Score
1	2	4	5	0.67	67%
2	1	4	5	0.75	75%
3	2	5	5	1.00	100%
4	2	4	5	0.67	67%
5	2	5	5	1.00	100%
6	3	5	5	1.00	100%
7	2	4	5	0.67	67%
8	3	5	5	1.00	100%
9	2	3	5	0.33	33%
10	3	5	5	1.00	100%
11	1	3	5	0.50	50%
12	2	4	5	0.67	67%
13	3	4	5	0.50	50%
14	3	5	5	1.00	100%
15	2	5	5	1.00	100%
Rata-Rata	2.20	4.33	5.00	0.78	78%

Berdasarkan hasil perhitungan data diatas, diperoleh bahwa terdapat nilai rata-rata hasil uji coba pengembangan model pembelajaran keseimbangan untuk siswa sekolah dasar kelas bawah mengalami peningkatan dengan peningkatan

sebanyak 78%. Jadi dapat disimpulkan dari persentase tersebut menunjukkan bahwa model pembelajaran keseimbangan untuk siswa sekolah dasar kelas bawah terbukti "Efektif" dalam meningkatkan gerak dasar keseimbangan siswa kelas bawah SD Negeri Cikupa 3 Kabupaten Tangerang.

Keseluruhan model yang dirancang oleh peneliti berjumlah 20 model permainan gerak dasar keseimbangan yang disesuaikan dengan kebutuhan dari siswa kelas bawah yaitu kelas I dan kelas II. Dari hasil validasi yang dilakukan, susunan awal dari 20 model permainan gerak dasar keseimbangan tersebut mendapatkan validasi sebanyak 15 model permainan gerak dasar keseimbangan oleh telaah pakar yang dinyatakan layak. Adapun terdapat kritik serta saran dari dosen ahli terhadap 15 model permainan gerak dasar keseimbangan agar dapat dijadikan pedoman untuk disempurnakan kembali. Diantaranya merupakan harus mengutamakan keselamatan siswa dalam memainkan model permainan gerak dasar keseimbangan dengan memilih alat dan bahan yang aman serta nyaman bagi siswa. Lalu instruksi, cara bermain, dan peraturan permainan harus di jelaskan secara jelas dan lugas agar dapat dimengerti oleh guru yang akan menggunakan model permainan gerak dasar keseimbangan. Kemudian, Model tersebut harus disesuaikan dengan

kurikulum pembelajaran supaya tujuan pembelajaran dapat sesuai dengan tujuan permainan, yaitu meningkatkan dan mengoptimalkan gerak dasar keseimbangan, serta memberi kesan menyenangkan bagi siswa agar mereka antusias dalam melakukan permainan gerak dasar keseimbangan. Dan yang terakhir merupakan faktor manajemen kelas yang harus di perhatikan, agar selama permainan semua siswa dapat ikut bermain.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, model pembelajaran keseimbangan untuk siswa sekolah dasar kelas bawah yang dikembangkan pada penelitian ini dapat digunakan oleh guru sebagai pedoman dalam memberikan materi keseimbangan pada gerak dasar nonlokomotor. Hasil dari perhitungan uji N-Gain Score tersebut mengalami peningkatan sebesar 78%. Dari hasil persentase tersebut menunjukkan bahwa pengembangan model pembelajaran keseimbangan untuk siswa sekolah dasar kelas bawah yang dibuat dapat dikatakan efektif untuk diterapkan sebagai variasi

model pembelajaran keseimbangan untuk siswa sekolah dasar kelas bawah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Corwin, J. Elizabeth. (2019). *Buku Patofisiologi Edisi 3*. EGC. Jakarta.
- li, B. A. B., Teori, A. K., & Pembelajaran, P. M. (2016). No Title. 9–31. MODEL. (n.d.).
- Maydiantoro, A. (2020). Model Penelitian Pengembangan. *Chemistry Education Review (CER)*, 3(2), 185
- Paris, S., Jusmawati, Alam, S., Jumliadi, & Arsyam, M. (2021). Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Siswa Melalui Model Kooperatif dengan Pendekatan Eksperimen pada Pembelajaran IPA di Kelas V SD Inpres Bangkala II Kota Makassar. *Bina Gogik: Jurnal ...*, 8(1), 101–108. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/pgsd/article/view/637>
- Rahmawati. (2020). Perbedaan Pengaruh 12 Balance Exercise Dan Ankle Strategy Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia: Metode Narrative Review Naskah Publikasi.
- Rahmawati, E. (2021). Konsep Pembelajaran Menyenangkan bagi Siswa Kelas Bawah Tingkat Sekolah Dasar. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 4(1), 171–178. <https://doi.org/10.47467/reslaj.v4i1.568>
- Ratno, P., & Damanik, S. (2016). PEMANFAATAN BARANG DAUR ULANG UNTUK MEDIA. 23(1), 15–20.

- Ricky Wirasasmita, Ilmu Urai Olahraga II. Bandung : Alfabeta, 2019. Susanto Ahmad. (2016). Teori Belajar Pembelajaran disekolah Dasar. Jakarta :Prenamedia Group.
- Sofan, E., & Kholik, A. (2019). Penerapan Gaya Mengajar Latihan Terhadap Hasil Belajar Renang.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Syarifah, M. (2017). Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, FOK - Universitas PGRI Banyuwangi 96. 2, 96–101.