

UPAYA MENINGKATKAN KESEIMBANGAN SISWA PADA MATA PELAJARAN PJOK MELALUI MODIFIKASI ALAT SISWA KELAS III

Dhika Elang Jaya¹, Ipang Setiawan², Kasirin³

¹Universitas Negeri Semarang, Semarang

²SDN Sron dol Wetan 06, Semarang

jayaelang055@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah melalui pendekatan modifikasi alat dapat meningkatkan Keseimbangan pada siswa kelas III SDN Sron dol Wetan 06. Penelitian ini bertujuan untuk mencobakan metode modifikasi alat yang diharapkan dapat meningkatkan minat dan motivasi dalam proses pembelajaran berjalan diatas papan titian, diharapkan pula dapat meningkatkan kriteria ketuntasan maksimal (KKM).

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas III SDN Sron dol Wetan 06 yang berjumlah 28 siswa. Data hasil belajar berjalan diatas papan titian pada siswa kelas III diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi yang digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK.

Hasil latihan keseimbangan dinamis melalui berjalan diatas garis lurus pada Siklus I mencapai nilai rata-rata persentase sebesar 50% dengan kriteria berkembang sesuai harapan. Kegiatan berjalan diatas papan titian pada Siklus I belum mencapai kriteria keberhasilan, maka dilakukan tindakan pada Siklus II. Hasil tindakan pada Siklus II mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata presentase sebesar 92,9% dengan kriteria berkembang sangat baik. Keseimbangan dinami anak telah mencapai peningkatan sesuai kriteria keberhasilan. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa dengan memodifikasi alat bantu untuk keseimbangan dapat meningkatkan hasil belajar berjalan diatas papan titian pada siswa kelas III SDN Sron dol Wetan 06.

Kata kunci: Modifikasi alat, Keseimbangan, siswa

ABSTRACT

The problem in this research is whether the tool modification approach can improve balance in class III students at SDN Sron dol Wetan 06. This research aims to try out the tool modification method which is expected to increase interest and motivation in the learning process of walking on the boardwalk, it is also hoped that it can improve the criteria. maximum completeness (KKM).

This research is Classroom Action Research (PTK). This research was carried out in two cycles, each cycle consisting of planning, implementation, action, observation and reflection. The subjects of this research were 28 class III students at SDN Sron dol Wetan 06. Data on the results of learning to walk on the boardwalk for class III students were obtained through performance tests, observation sheets used to collect data on student activities in following the PJOK learning process.

The results of dynamic balance training through walking on a straight line in Cycle I reached an average percentage value of 50% with the criteria developing as expected. The activity of walking on the boardwalk in Cycle I had not reached the success criteria, so action was taken in Cycle II. The results of the actions in Cycle II experienced an increase with an average percentage value of 92.9% with very good development criteria. The child's dynamic balance has achieved improvement according to the success criteria. Based on the research results, it was concluded that modifying balance aids could improve learning outcomes for walking on footbridges for class III students at SDN Sron dol Wetan 06.

Keywords :

PENDAHULUAN

Perkembangan motorik merupakan cara tubuh meningkatkan kemampuan gerak, sehingga gerak tubuh menjadi lebih kompleks. Kemampuan tubuh yang lebih kompleks menjadikan salah satu aspek perkembangan motorik yang paling penting untuk anak usia dini, karena motorik merupakan bekal dasar bagi anak yang mempengaruhi perkembangan lainnya. Perkembangan motorik menurut Desmita (2013: 97) dibagi menjadi dua aspek yaitu, aspek motorik kasar dan motorik halus. Motorik halus yaitu kemampuan anak yang melibatkan koordinasi otot-otot halus atau kecil, sedangkan motorik kasar adalah gerakan fisik yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antar anggota tubuh, dengan menggunakan otot-otot besar sebagian atau seluruh anggota tubuh.

Di dalam suatu perkembangan, keadaan fisik motorik seorang anak memegang sangat menjadi perhatian dan menjadi suatu pembahasan, sebab proses tumbuh kembang anak akan mempengaruhi mereka pada masa mandatang. Dalam kaitannya dengan kecerdasan motorik anak, tentu saja dipengaruhi oleh aspek perkembangan yang lainnya, terutama dengan fisik dan intelektual anak (Slamet Suyanto, 2005: 5).

Soemiarti (2003: 25) mengatakan bahwa dengan bertambahnya usia, perbandingan antara tubuh akan berubah. Dengan bertambahnya usia letak gravitasi makin berada di bawah tubuh dengan demikian bagi anak yang makin berkembang usianya, keseimbangan tersebut ada pada tungkai bagian bawah. Gerakan anak prasekolah lebih terkendali, dan terorganisasi dalam pola-pola seperti menegakkan tubuh pada posisi berdiri, tangan dapat berjuntai secara santai, dapat melangkahakan kaki dengan menggerakkan tungkai dan kaki. Terbentuknya pola dan tingkahlaku ini memungkinkan anak untuk merespon dalam berbagai situasi.

Salah satu aspek yang mempengaruhi kegiatan motorik kasar adalah penguasaan keseimbangan badan yang sangat diperlukan disetiap kegiatan anak. Keseimbangan menurut Poerwadarminta (dalam Rahyubi, 2014: 220) berasal dari kata “seimbang” yang mendapat imbuhan ke-an, seimbang memiliki arti setimbang, sebanding, setimpal; sama beratnya (kuatnya dsb), keseimbangan berarti keadaan seimbang.

Dari hasil pengamatan dan pengalaman penulis yang melaksanakan praktik pengalaman lapangan (PPL) di kelas IIIa SDN Sronдол Wetan 06 Kecamatan Banyumanik, ditemui beberapa gejala sebagai berikut: (1) Sebagian besar siswa masih kesusahan ketika melakukan aktivitas keseimbangan. (2) Dalam melakukan aktivitas berjalan diatas papan titian, masih banyak siswa yang terjatuh ketika berjalan diatas papan titian. Banyak siswa yang tidak menggunakan kedua tangan untuk membantu menjaga keseimbangan.

Bertolak dari gejala-gejala diatas dapat disimpulkan bahwa siswa masih kurang menguasai tentang keseimbangan khususnya pada aktivitas berjalan diatas papan titian. Dengan alasan itulah peneliti tertarik mengadakan sebuah penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Keseimbangan siswa pada mata pelajaran PJOK Melalui Modifikasi Alat Siswa Kelas III SDN Sronдол Wetan 06 Kecamatan Banyumanik”.

METODE PENELITIAN

Bentuk penelitian adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di dalam kelas (Suharsimi Arikunto, 2008: 2). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya dalam (Suharsimi Arikunto, 2015: 124).

Wijaya Kusumah (2010: 9) mengatakan bahwa, Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan cara (1) merencanakan, (2) melaksanakan, dan (3) merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerja sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.

Prinsip utama dalam PTK adalah pemberian tindakan dalam Siklus yang bertahap dan berkelanjutan samapai memperoleh hasil yang ditetapkan. Siklus yang dinamis dengan tindakan yang sama. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Suhardjono (dalam Suharsimi Arikunto, 2008: 73), bahwa PTK dilaksanakan dalam bentuk Siklus berulang yang di dalamnya terdapat empat tahapan utama kegiatan, yaitu (a) perencanaan; (b) tindakan; (c) pengamatan; dan (d) refleksi.

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan mulai bulan April 2024 sampai selesai. Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan di SD Negeri Srandol Wetan 06, Kecamatan Banyumanik, Kabupaten Semarang. Subjek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa-siswi kelas III SD Negeri Srandol Wetan 06 tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 28 anak.

Juliansyah Noor (2010: 138) mengatakan bahwa teknik pengumpulan data adalah cara mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

1. Observasi

Penelitian tindakan kelas ini menggunakan teknik observasi atau pengamatan, yaitu proses pengambilan data dalam penelitian dimana peneliti atau pengamat melihat situasi penelitian (Wijaya Kusumah, 2010: 66). Teknik inimenuntut adanya pengamatan dari peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek penelitian.

2. Dokumentasi

Sejumlah fakta dan data tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi. Teknik dokumentasi foto dilakukan untuk merekam data visual tentang proses kegiatan pembelajaran atau hasil pembelajaran, dalam Acep Yoni (2010: 137). Data dokumentasi dalam penelitian ini berupa lampiran RKH, foto ketika anak melakukan kegiatan berjalan di atas garis lurus. Data tersebut digunakan untuk memperkuat data hasil observasi.

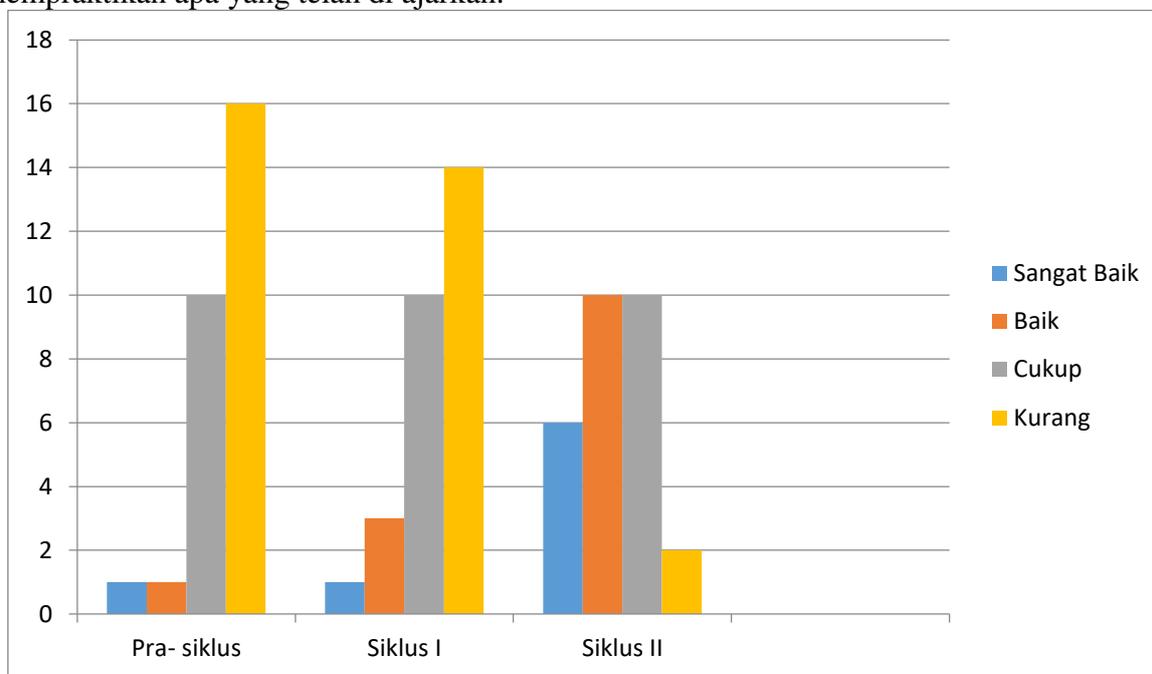
HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini terdapat tiga aspek yang diamati hasil dan perkembangannya, yaitu aspek psikomotor berjalan diatas papan titian. Guru memberikan kesempatan kepada anak untuk mencoba berjalan diatas papan titian seperti yang telah dicontohkan. Akan tetapi dalam pelaksanaannya anak belum mampu seimbang ketika berjalan diatas papan titian. Tubuh anak masih goyah dan terjatuh ketika berusaha mempertahankan keseimbangan dalam satu perpindahan gerak. Karena untuk dapat berjalan diatas papan titian anak harus memaksakan kaki untuk selalu konsisten dipindahkan kedepan dengan papan titian yang dipijak. Anak cenderung kesulitan karena anak masih enggan merentangkan tangannya untuk membantu keseimbangan agar tidak terjatuh.

Dari 28 Siswa baru 42,5% siswa yang telah dapat melakukan berjalan diatas papan titian dengan cukup baik dan sisanya 57.5% siswa masih belum menguasai teknik berjalan diatas papan titian dengan seimbang. Namun ada beberapa kendala yang dihadapi diantaranya kurangnya siswa memahami cara mereka melakuka keseimbangan yang baik, kemudian tidak mau merentangkan tangan untuk membantu dalam menjaga keseimbangan. Untuk mengurangi hambatanhambatan yang muncul pada saat tindakan pertama, peneliti merencanakan tindakan kedua dengan menggunakan alat modifikasi, alat yang dimodifikasi adalah sejenis pipa paralon yang ukuran panjangnya dapat disesuaikan.

Dari hasil tindakan siklus I diperoleh 50% dari jumlah keseluruhan siswa dapat melakukan keimbangan dengan cukup baik, sedangkan 50% siswa yang lainnya belum menguasai. Dalam melaksanakan siklus I menurut pengamatan peneliti dari proses pembelajaran yang dilakukan siswa sangat antusias mengikuti pembelajaran ini dilihat dari keaktifan siswa mengikuti pembelajaran.

Dari hasil tindakan siklus II diperoleh 57,1% dari jumlah keseluruhan siswa dapat melakukan keseimbangan dengan baik, 35,8% pada keseimbangan cukup sedangkan 7,1% siswa yang lainnya belum menguasai. Pada tindakan siklus kedua mengalami peningkatan pembelajaran dilihat dari proses pembelajaran yang dilakukan siswa serta penekanan pada hambatan – hambatan yang terjadi di siklus I para siswa menjadi lebih terbantu dalam mempraktikkan apa yang telah di ajarkan.



Gambar 1. Diagram Batang peningkatan keseimbangan siswa

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan pada penelitian tindakan kelas meningkatkan keseimbangan dinamis melalui berjalan di atas papan titian dapat disimpulkan bahwa kemampuan keseimbangan dinamis meningkat dengan kriteria berkembang baik. Kegiatan berjalan diatas papan titian 2 variasi gerakan diantaranya berjalan diatas papan titian sambil merentangkan kedua tangan tanpa menggunakan alat, berjalan diatas papan titian sambil merentangkan kedua tangan sambil menggunakan alat. Hasil observasi pada pra tindakan kegiatan berjalan diatas garis lurus mencapai nilai rata-rata persentase sebesar 42,5%. Kegiatan berjalan di atas garis lurus pada tindakan Siklus I dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut, (1) Guru melakukan pemanasan dengan gerakan permainan (2) Guru memberikan apersepsi sebelum tindakan (3) Guru memberi contoh gerakan dengan alat kepada anak (4) Anak melakukan kegiatan berjalan di atas papan titian (5) Evaluasi kegiatan yang dilakukan oleh guru.

Hasil latihan keseimbangan dinamis melalui berjalan diatas garis lurus pada Siklus I mencapai nilai rata-rata persentase sebesar 50% dengan kriteria berkembang sesuai harapan. Kegiatan berjalan diatas papan titian pada Siklus I belum mencapai kriteria keberhasilan, maka dilakukan tindakan pada Siklus II. Hasil tindakan pada Siklus II mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata presentase sebesar 92,9% dengan kriteria berkembang sangat baik. Keseimbangan dinami anak telah mencapai peningkatan sesuai kriteria keberhasilan..

DAFTAR PUSTAKA

- Anung Ma'mun & Yudha M. Saputra. (1999-2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar & Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D.III.
- Depdiknas. (2009). *Permendiknas No . 58/200 tentang standar Tingkat Pencapaian Perkembangan*. Jakarta: Depdikbud.
- Hurlock, Elizabeth B. (1978). *Perkembangan anak jilid 1. (alih bahasa: dr. Med Meitasari Tjandrasa dan Muchlichah Zakasih)*. Jakarta: Erlangga.
- Levine, Mel. (2004). *Menemukan Bakat Istimewa Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Dikbud.
- Sofia Hartati. (2005). *Perkembangan Belajar pada Anak Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Pembimbingan Tenaga Kependidikan Dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Sujiono, Yulianti Nurani dan Bambang Sujiono. (2010) *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. Jakarta: PT. Indeks.