

Efforts to improve basic body balance (static) movement in elementary school students through traditional game methods

**M. Mulyadi Saputra^{ABCDE},
Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari**

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Corresponding Author: M. Mulyadi Saputra, mulyadisaputra013@gmail.com

Abstract

The purpose of this study is to see if playing games with conventional tools can improve static balance learning outcomes. The benefit of this research is that it gives educators an overview of how to use approaches that are right for teaching and learning activities to improve learning outcomes. This study used action research, which consisted of two cycles-one for planning, one for carrying out actions, one for observing, and one for reflecting-of each class action research cycle. This study enlisted the participation of 19 students. Students in Grade III at SDN Sungai Miai 1 Banjarmasin notice a positive effect when traditional or game-based balance learning is implemented. Student learning outcomes that go above and beyond KKM70 demonstrate this. From cycle I to cycle II, students saw an increase of 49.5% (cycle I) to 94.7% (cycle II), and learning completeness increased by 45 percent. It is possible to draw the conclusion that the application of traditional game or balance learning strategies can enhance fundamental movement skills based on the explanation of the causes of the results mentioned above.

Keywords: *words¹; balance²; play; traditional³.*

Pendahuluan

Guru wajib menerapkan strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik siswanya, khususnya siswa kelas III sekolah dasar. Siswa, guru, strategi pembelajaran, sarana dan prasarana, lingkungan, dan suasana tempat siswa belajar semuanya berkontribusi terhadap keberhasilan dalam pendidikan (Iskandar & Pradana, 2017). Strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik siswanya, khususnya yang berada di kelas III sekolah dasar merupakan suatu keharusan bagi para pendidik. Siswa, guru, strategi pembelajaran, sarana dan prasarana, lingkungan, dan suasana tempat siswa belajar semuanya berkontribusi terhadap keberhasilan dalam pendidikan.

Pada saat dilapangan menunjukkan bahwa masih banyak anak yang dijumpai mengalami keseimbangan tubuh, terutama dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti adanya anak saat mengangkat satu kaki tidak cukup lama mengakibatkan badan bergoyang-goyang atau tidak stabil. Hal ini dikarenakan masih belum maksimal dalam menjaga keseimbangan tubuhnya sehingga sering terjatuh pada saat melakukan pemasangan sebelum melakukan tahap pembelajaran gerak dasar dalam keseimbangan (Anggraini, 2015).

Sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Pendidikan adalah usaha sengaja mewujudkan lingkungan belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya yang memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan. mereka butuh. negara, bangsa, dan masyarakat. Tujuan Pendidikan Nasional yang dituangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor Pasal 2 ayat 3 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 menjelaskan bahwa Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 merupakan landasan bagi Sistem Pendidikan Nasional.

Kemajuan suatu bangsa sangat bergantung pada sistem pendidikannya. Ini akan menghasilkan generasi yang produktif bagi bangsa jika menerima pendidikan yang berkualitas. Saat ini, sistem pendidikan di Indonesia cukup baik, akan tetapi dengan adanya kementerian pendidikan, pemerintah berusaha untuk mengembangkan pendidikan yang ada di Indonesia. Pendidikan tidak hanya tentang ilmu pengetahuan, akan tetapi juga membentuk karakter dan sikap bagi siswa agar menjadi orang yang berilmu dan beradab (Afdia & Reza, 2015).

Pendidikan merupakan proses alamiah yang terjadi secara alami sepanjang hidup manusia, termasuk dalam konteks keluarga. Pendidikan juga dimaknai sebagai proses timbal balik dimana setiap manusia menyesuaikan diri dengan alam karena merupakan komponen lingkungan yang sangat berperan penting dalam membantu anak mengembangkan kemampuan dan potensinya sehingga bermanfaat bagi kehidupan di masa yang akan datang, maka pendidikan juga dimaknai sebagai proses timbal balik dimana setiap manusia menyesuaikan diri dengan alam (Apriliawati & Hartoto, 2016).

Menurut Kusumiyati *et al.*, (2021) bahwa cara siswa belajar untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani berkaitan dengan struktur pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Hal ini dapat diartikan bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui perkembangan dari aktivitas fisik yang mudah ke aktivitas fisik yang sulit dalam pembelajaran terstruktur dari pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah kegiatan pendidikan dengan tujuan mencapai tujuan pendidikan melalui kegiatan jasmani (Bajuri, 2016). Pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, seperti bergerak, berjalan, naik tangga itu salah satu dari aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani. Menurut Hakim *et al.*, (2018) menyatakan bahwa dalam latihan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sendiri berperan penting bagi peserta didik pelatihan untuk terlibat dengan pengalaman yang berkembang yang mengarah pada pengaturan gaya hidup yang sehat dan bugar serta fisik. dan pergantian peristiwa mental. Dapat diartikan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ini sangat penting bagi siswa terutama pada usia dini anak diarahkan supaya membentuk gaya hidup yang sehat, bugar serta dapat mengembangkan aktivitas fisik maupun mental anak (Nyoman, 2020).

Menurut Manalu *et al.*, (2021) pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang bertanggung jawab untuk mempromosikan aktivitas fisik di sekolah dan memiliki potensi untuk memberikan siswa kesempatan reguler untuk aktif secara fisik. Dapat diartikan bahwa pada Siswa memiliki kesempatan untuk tumbuh sebagai individu dalam bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk menggapai suatu kegiatan positif dalam mengembangkan dan meningkatkan aktivitas fisik untuk menggapai pelajaran apa saja yang ada di mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Sebagai komponen penting dalam pendidikan secara keseluruhan, Pendidikan Jasmanin Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bertujuan untuk menumbuhkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial, penalaran,

kestabilan emosi, tindakan moral, aspek gaya hidup sehat, dan pengenalan lingkungan yang bersih. melalui aktivitas fisik, olahraga, dan kesehatan yang terencana dengan hati-hati. Sementara itu menurut Fikriyah, (2021) Pendidikan Jasman Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sebaliknya, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Menurut Widiastuti, sebagaimana dinyatakan dalam (2015: 161) Keseimbangan merupakan kemampuan untuk menjaga tubuh seseorang pada posisi dan postur yang tepat saat berdiri (keseimbangan statis) atau bergerak (keseimbangan dinamis). Dimana setiap orang sangat membutuhkan keseimbangan untuk menjaga agar posisi tubuhnya tetap stabil, baik dalam keadaan statis maupun dinamis. Ada dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk menjaga tubuh tetap diam atau diam. Sebaliknya, keseimbangan dinamis mengacu pada kapasitas tubuh untuk menjaga keseimbangan saat melakukan aktivitas atau gerakan. Menurut Muladi & Kushartanti, (2018) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh yang baik ketika ditempatkan pada posisi yang berbeda. Mengingat pengertian di atas, maka cenderung beralasan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh dan susunan fisik dalam kondisi apa pun.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mengikuti sikap dan posisi tubuh yang sah saat berdiri Tauhidman & Ramadan, (2018). Dapat diartikan bahwa Keseimbangan adalah kemampuan individu untuk mengikuti titik fokus gravitasi pada tubuh untuk tetap dalam posisi bertahan atau tetap. Menurut Kalma *et al.*, (2015) keseimbangan ialah kapasitas tubuh untuk tetap dalam keadaan seimbang saat bergerak dan berdiam. Keseimbangan ini memerlukan gerakan yang stabil dimana disaat posisi tubuh kita dalam keadaan tetap dan bergerak.

Menurut (Irfan, 2012), Dukungan tubuh melawan gravitasi dan faktor eksternal lainnya, pemeliharaan pusat massa yang seimbang, dan stabilisasi bagian tubuh saat bagian tubuh lainnya bergerak adalah semua bagian dari keseimbangan tubuh. Dapat diartikan bahwa tujuan keseimbangan ini berpengaruh terhadap massa tubuh karena apabila titik keseimbangannya tidak stabil maka akan sulit untuk mempertahankan tubuh. Sistem informasi sensorik (*visual, vestibular, dan somatosensori*), pemrosesan sentral, dan efektor membentuk pengontrol keseimbangan tubuh manusia (Eikmeier, 2017). Penglihatan adalah sumber utama informasi lingkungan, dan penglihatan membantu kita mengenali jarak dan menyesuaikannya berdasarkan tempat kita berada. Ketika mata menerima sinyal dari suatu objek pada jarak pandang tertentu, penglihatan terjadi (Irfan, 2012). Keseimbangan, kontrol kepala, dan gerakan mata adalah fungsi penting dari sistem vestibular. Sistem vestibular merespons dengan sangat cepat sehingga mengontrol otot postural, yang membantu menjaga keseimbangan (Nasution, 2015). Somatosensoris ialah kesadaran kan posisi berabagai impuls yang diterima dari organ indera di dalam dan sekitar persendian adalah bagian dari cara tubuh bergerak di ruang angkasa.

Adapun manfaat dari melatih keseimbangan antara lain yaitu, memperbaiki keseimbangan tubuh, tidak membuat lemas, menjadikan postur tubuh yang bagus, mempertahankan struktur tubuh. Dengan latihan keseimbangan dapat meningkatkan otot-otot pada bagian bawah anak terutama pada bagian kaki sehingga beban tubuhnya bertumpu secara seimbang. Ketika melakukan keseimbangan ada beberapa faktor yang harus diperhatikan diantaranya, pusat gravitasi tubuh, ketinggian dari pusat tubuh ketitik tumpu dan luas titik tumpu.

Menurut Santika & Adiatmika (2016), keseimbangan tubuh ialah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisinya sebagai respons terhadap setiap reaksi atau perubahan gerakan tubuh yang ditimbulkan oleh kekuatan. Bahwa keseimbangan ini bagaimana seseorang berusaha untuk mempertahankan keseimbangan agar tidak jatuh atau posisi stabil.

Menurut Klaim Calhoun (dalam Agung, 2017: 78) permainan ialah permainan yang dimainkan dengan aturan yang jelas, tujuan tertentu, elemen kompetitif, dan serangkaian tindakan yang pada dasarnya diulang setiap waktu. Bahwa permainan merupakan yang didalam nya terdapat unsur sikap yang sportif agar permainan berjalan dengan baik dimana didalamnya terdapat peraturan-peraturan yang ada. Permainan itu sendiri menjadi media menari minat permainan dapat menjadi solusi dalam pendidikan jasmani khususnya pada saat pemanasan sebelum materi inti, karena kegiatan gerak merupakan daya tarik tersendiri bagi siswa dan siswi. (Kurnia & Septian, 2020: 91). Dapat diartikan bahwa permainan ialah sebuah wadah atau tempat anak untuk melakukan permainan yang didalamnya terkandung untuk membangun kegiatan positif terhadap anak. (Sumamo, 2019) Aturan dan alat

permainan dipahami dan disepakati oleh semua anggota yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut, permainan adalah sarana bermain. Dapat diartikan bahwa permainan ini terdapat peraturan-peraturan yang sudah mereka sepakati bersama serta dengan alat yang digunakan pun sudah siap untuk dimainkan.

Permainan yang berasal dari daerahnya masing-masing dikenal dengan permainan tradisional. Permainan ini kemudian menjelma menjadi permainan olahraga dan pendidikan jasmani, yang kemudian dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan di setiap sekolah, baik di tingkat Taman Kanak-Kanak (TK) maupun Sekolah Dasar (SD). Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Pertama. Pada prinsipnya, permainan dapat dimainkan oleh siapa saja yang berminat, baik anak-anak maupun orang dewasa. Permainan tradisional merupakan simbol pengetahuan yang diwariskan secara turun-temurun dan memiliki berbagai fungsi atau pesan dibaliknya (Ari Wibowo Kurniawan, 2019: 7).

Menurut Madetaro (dalam Darminiasih, dkk. 2014: 4), permainan tradisional ialah latihan sosial yang mengandung komponen pembangunan, keterampilan, nilai ketetangaan, dan budaya yang tersebar di mata masyarakat. Dapat dijabarkan bahwa permainan tradisional ini sesuai dengan tujuan pendidikan dimana permainan ini dapat meningkatkan perkembangan, peningkatan fisik, mental, keselarasan mendalam dan sosial-sosial.

Menurut Mulyani (2013: 89) Permainan lompat tali dimainkan oleh tiga sampai sepuluh anak sekaligus. Permainan lompat tali ini tidak hanya untuk anak perempuan melainkan anak laki-laki juga bisa memainkannya. Permainan tradisional lompat tali ini menggunakan karet. Dimana permainan ini dapat khususnya meningkatkan keterampilan motorik anak pada kekuatan dan keseimbangan karena lompat tali ini merupakan permainan yang banyak disukai anak-anak, permainan ini juga tidak memiliki resiko yang besar pada saat melakukan. Dengan permainan lompat tali ini membuat anak menjadi berani dalam melakukan atau mencoba sesuatu hal yang baru mereka lakukan.

Seperti yang ditunjukkan oleh Christiyati, et al. (dalam Saputro, 2013: 17), bahwa sifat-sifat yang terkandung dalam permainan tradisional adalah kelebihan dari sistem berbasis suara, pelatihan, karakter, kesejahteraan dan solidaritas. Dari penilaian di atas, cenderung dapat dipahami bahwa permainan tradisional adalah permainan dimana permainan ini dimainkan dari satu zaman ke zaman lain yang di dalamnya terdapat kaidah-kaidah yang tidak baku, namun mengandung sisi positif dari aturan mayoritas pemerintah, persekolahan, karakter, kesejahteraan dan solidaritas.

Pada hakekatnya, permainan tradisional ini menawarkan berbagai keuntungan yang tidak dimiliki oleh permainan modern, seperti menumbuhkan rasa solidaritas dan keakraban dengan alam serta menjunjung tinggi nilai sportifitas setiap saat. Dalam permainan tradisional ini terdapat sisi positif yang dapat diperoleh dari berbagai permainan yang menimbulkan kreatifitas anak dalam menciptakan untuk diproduksi sendiri. Pengaruh teknologi, khususnya kemajuan teknologi di bidang permainan anak, serta keterbatasan fasilitas dan lingkungan yang ada yang mendukung pelaksanaan permainan tradisional tersebut menjadi dua faktor penyebab punahnya permainan tradisional tersebut. Permainan klasik ini dapat dimainkan oleh perorangan, berpasangan, kelompok kecil, kelompok besar, atau teman sebaya. Mereka juga menggunakan alat tradisional yang dibuat sendiri oleh anak-anak, dan orang dewasa dapat bermain dengan mereka saat mereka membuat alat tradisional. Permainan tradisional seperti bebentangan, asinan, lompat tali, enggrang, gasing, balogo, bola boy serta balap karung.

Permainan yang tidak memakan biaya banyak untuk dimainkan, pengaruh teknologi, khususnya kemajuan teknologi di bidang permainan anak, serta keterbatasan fasilitas dan lingkungan yang ada yang mendukung pelaksanaan permainan tradisional tersebut menjadi dua faktor penyebab punahnya permainan tradisional tersebut. Permainan klasik ini dapat dimainkan oleh perorangan, berpasangan, kelompok kecil, kelompok besar, atau teman sebaya. Mereka juga menggunakan alat tradisional yang dibuat sendiri oleh anak-anak, dan orang dewasa dapat bermain dengan mereka saat mereka membuat alat tradisional merupakan beberapa keunggulan dari permainan tradisional.

Dengan menggunakan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diajarkan di sekolah dasar. Oleh karena itu, suatu penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK harus dilakukan. Terutama pada materi gerak non lokomotor (keseimbangan). Salah satu dari upaya peneliti yaitu bertujuan untuk meningkatkan hasil kemajuan siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

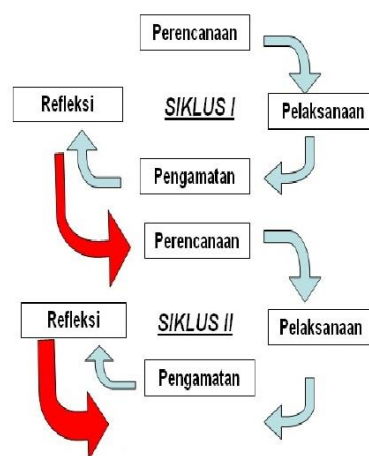
Dari identifikasi masalah diatas bahwa yang terjadi bagaimana cara upaya untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh dengan metode permainan atau tradisional yaitu dengan lompat tali di Sekolah Dasar Negeri Sungai Miai 1 Banjarmasin Tahun Ajaran 2022/2023. Tujuan ini untuk meningkatkan keseimbangan

tubuh anak agar keseimbangannya menjadi stabil. Para pendidik telah melakukan berbagai upaya untuk mendorong perkembangan motorik anak, khususnya dalam hal keseimbangan tubuh. Namun upaya tersebut belum membuahkan hasil yang terbaik, oleh karena itu peneliti tertarik dengan judul tersebut “Upaya Meningkatkan Keseimbangan Tubuh dengan Metode Permainan atau Tradisional pada SD Negeri Sungai Miai 1 Banjarmasin Tahun Ajaran 2022/2023”.

Metode penelitian

Jenis penelitian ini dikenal dengan penelitian tindakan (*action research*). Dalam jenis penelitian ini, tujuannya adalah untuk meningkatkan kualitas sekelompok subjek yang menjadi subjek penelitian atau memecahkan masalah di dalamnya, dan kemudian mengamati tingkat keberhasilan atau efek dari tindakan mereka.

Secara umum, penelitian tindakan kelas (PTK) terdiri dari beberapa siklus atau pengulangan dari siklus. Setiap siklus terdiri dari 4 langkah yaitu, 1) perencanaan, 2) pelaksanaan, 3) pengamatan/observasi, 4) refleksi.



Gambar 1. Kemmis Mc Targgart

(Sumber: <https://goeroendeso.wordpress.com/2018/03/18/mengenal-siklus-dalam-penelitian-tindakan-kelas/>)

Teknik analisis studi pengembangan ini menggunakan teknik analisis deskriptif berbasis persentase untuk datanya. Saat memproses data persentase yang diberikan rumus:

$$f = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

f : frekuensi relatif/ angka persentase

F : frekuensi yang akan dicari pesennya

N : banyaknya jumlah data.

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data.

Hasil dan pembahasan

Diketahui dari hasil pendataan Siklus I banyak siswa yang memiliki nilai di bawah rata-rata atau kurang. Siklus Satu

Tahap Perencanaan yaitu Pada tahap perencanaan ini, peneliti membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk memutuskan apa yang akan dipelajari. Juga peneliti mempersiapkan tempat untuk melakukan permainan di halaman sekolah, karena dipertemuan pertama ini dilakukan dengan permainan keseimbangan dengan menjaga jarak agar tidak bersentuhan dengan yang lainnya.

Tahap Pelaksanaan Tindakan yaitu Pertemuan pertama berlangsung pada 23 November 2022, selama 4 jam mata pelajaran PJOK dengan durasi waktu 120 menit dimulai pukul 07.45 Wita, materi pembelajaran gerak non lokomotor yaitu keseimbangan dengan permainan atau tradiosional. Kegiatan ini terlebih dahulu melakukan

baris-berbaris, berdo'a, menyampaikan materi, dan pemanasan. Pada kegiatan awal ini dipimpin oleh guru untuk melakukan pemanasan, dan guru mengkondisikan siswa-siswi nya agar mengikuti serta mendengar yang dipimpin oleh guru. Adapaun bentuk pembelajaran dengan menggunakan pendekatan yaitu pemanasan statis, dimana siswa dibariskan terlebih dahulu. Pada saat melakukan pemanasan kaki, siswa harus mampu menjaga keseimbangannya agar tidak jatuh, hal yang pertama dilakukan ialah satu kaki diangkat keatas dan kaki satu nya berada ditengah sambil melakukan hitungan selama-lamanya untuk bisa mempertahankan posisi tubuh agar kaki nya tidak jatuh ketanah.

Tahap Observasi yaitu Pada pertemuan pertama, peneliti terlebih dahulu untuk mengamati, mencermati, mencatat dan mendokumentasikan apa yang terjadi selama proses pembelajaran.

Tahap Refleksi yaitu Setelah selesai melaksanakan tindakan pembelajaran pada pertemuan pertama, peneliti mencatat hasil pengamatan yang dilakukan pada siklus pertama. Hasil yang didapatkan pada siklus I diharapkan memberikan perubahan yang cukup baik pada tahap proses pembelajaran, namun ada beberapa kendala pada saat pelaksanaan siklus I ini yaitu : Tidak ada guru pendamping sehingga sulit untuk pengkondisian siswa. Guru yang pasif dalam memberikan instruksi, sehingga siswa kurang memahami apa yang disampaikan oleh guru. Tidak ada nya pengkondisian pada saat pemberian aba-aba siap dalam untuk menilai sehingga beberapa anak yang mengulang kembali. Anak mampu menjaga keseimbangan tubuh pada meangkat satu kaki. Pelaksanaan tindakan pada siklus I dengan meningkatkan keseimbangan masih belum mengalami peningkatan dikarena masih banyak siswa yang belum mampu untuk mempertahankan keseimbangannya, sehingga akan dilakukan perbaikan kembali pada siklus II nanti agar siswa mampu meningkatkannya sesuai dengan target.

Tabel 1. Ilustrasi Hasil Belajar Keseimbangan dengan Permainan atau Tradisional Siklus I

Number	Balance		
	Nilai	F	Persentase
1	<60	-	-
2	60-67	12	63,15%
3	68-74	5	26,31%
4	75-84	2	10,52
5	85>	-	-

(Sumber: data pribadi)

Siklus Dua

Tahap Perencanaan yaitu Setelah melaksanakan pada siklus satu, maka dilakukan tindakan kedua pada siklus dua ini. Dengan menyusun rencana pembelajaran yang sudah dibuat oleh peneliti dan berdiskusi maka disepakati penelitian bawah akan dilaksanakan kegiatan pembelajaran dengan kegiatan gerak dasar non lokomotor materi keseimbangan. Sebelum melaksanakan tindakan, peneliti menyusun dan mempersiapkan instrument penelitian yang digunakan mencatat hasil penilaian dari keseimbangan.

Tahap Pelaksanaan Tindakan yaitu Pertemuan kedua berlangsung pada Rabu 30 November 2022, selama 4 jam mata pelajaran PJOK dengan durasi waktu 120 menit dimulai pukul 07.45 Wita, masih sama pada pembelajaran sebelumnya yaitu gerak non lokomotor yaitu keseimbangan dengan permainan atau tradisional. Kegiatan ini terlebih dahulu melakukan baris-berbaris, berdo'a, menyampaikan materi, dan pemanasan. Pada kegiatan awal ini dipimpin oleh guru untuk melakukan pemanasan, dan guru mengkondisikan siswa-siswi nya agar mengikuti serta mendengar yang dipimpin oleh guru. Disini melakukan permainan lompat tali sebagai berikut cara melakukannya : Untuk pertemuan ini dilakukan dengan menggunakan permainan lompat tali. Dengan pendekatan melalui permainan tradisional lompat tali para siswa itu pun merasa senang dan gembira saat melakukan permainan. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok 2 orang siswa memegang tali karet yang sudah dibuat. Siswa yang lain satu persatu bergantian untuk melompat tali. Siswa berada siap berdiri di tengah untuk memutar lompat tali tersebut yang sudah dipegang 2 orang siswa. Kemudian siswa yang berdiri ditengah mengangkat satu kaki siap untuk melompat tali tersebut. Lalu siswa melakukan melompat satu kaki, siswa yang 2 orang memutar tali karet dan dilakukan melompat untuk dapat mempertahankan keseimbangan selama kaki satunya itu tidak menyentuh tanah atau terkena tali karet yang diputar.

Tahap Observasi yaitu Pada siklus dua ini, peneliti mengamati, mencermati, mencatat dan mendokumentasikan pada tindakan siklus dua ini sesuai instrument yang ada. Selama kegiatan pembelajaran ini siswa pun merasa senang dan gembira, siswa sangat terlihat aktif bergerak sehingga dapat meningkatkan gerak dasar non lokomotor yang tujuannya untuk keseimbangan.

Tahap Refleksi yaitu Berdasarkan hasil yang telah dilaksanakan pada siklus II, bahwa kemampuan keseimbangan siswa mengalami peningkatan, dan gerakan keseimbangan nya pun stabil. Dengan melakukan metode permainan ini keseimbangannya meningkat dan telah melebihi target yang sudah ditetapkan oleh peneliti, sehingga penelitian ini diakhiri sampai siklus II.

Tabel 2. Ilustrasi Hasil Belajar Keseimbangan dengan Permainan atau Tradisional Siklus II

Number	Balance		
	Nilai	F	Persentase
1	<60	-	-
2	60-67	-	-
3	68-74	1	5,2%
4	75-84	16	84,21
5	85>	2	10,52

(Sumber: data pribadi)

Berdasarkan gambar diatas, dapat di lihat ada nya peningkatan keseimbangan statis anak untuk mencapai kriteria berkembang yang sangat baik pada pasca siklus I sebanyak 2 anak, sedangkan di siklus II meningkat menjadi 18 anak.

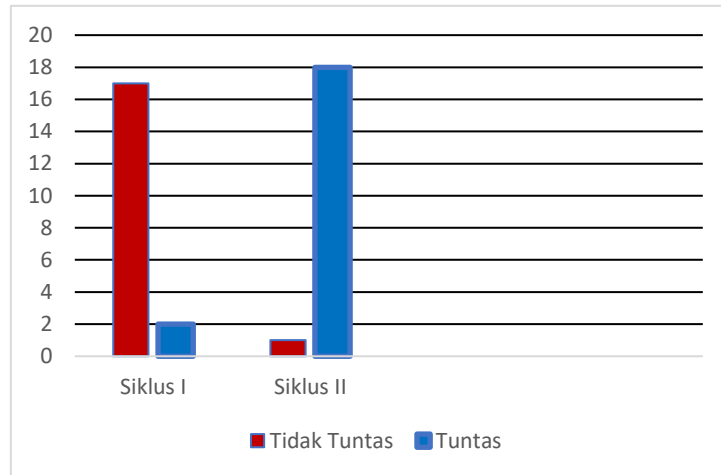


Gambar 2. Keseimbangan
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Menurut temuan siklus I dan II, permainan lompat tali ditemukan lebih menarik bagi siswa dibandingkan permainan lainnya dikarenakan dapat meningkatkan keseimbangan tubuh anak pada SD Negeri Sungai Miai 1 Banjarmasin Tahun Ajaran 2022/2023. Hal ini dikarenakan permainan tradisional lompat tali merupakan media yang baru dan belum pernah mereka coba untuk bermain dalam upaya meningkatkan keseimbangan tubuh.

Pada siklus I, keaktifan anak masih belum maksimal dikarenakan mereka masih kesulitan dalam mengontrol keseimbangan tubuhnya hal ini sering pada saat pemanasan statis kaki diangkat masih bergerak-gerak kakinya karena tidak stabil dalam menjaga keseimbangan. Secara umum persentase siswa saat siklus I masih tidak sesuai apa yang diharapkan oleh peneliti. Oleh sebab itu, kekurangan di siklus I ini guru akan merencanakan untuk lebih baik berkualitas pada saat di siklus II dengan mengubah permainan dengan melompat tali. Hal ini agar anak dapat menerima pembelajaran yang maksimal sesuai yang diharapkan oleh peneliti.

Guru menyiapkan siswa untuk pembelajaran pada tahap pelaksanaan siklus II terlebih dahulu mempersiapkan alat dan media serta anak dapat mendengarkan instruksi yang disediakan oleh instruktur. Akibatnya, tujuan pembelajaran ini sesuai indikator yang dibuat dalam bentuk penelitian tindakan agar anak mendapatkan hasil yang maksimal. Hampir semua anak berpartisipasi aktif dalam kegiatan siklus II dikarenakan dengan menggunakan permainan lompat tali ini anak merasa lebih senang dan lebih aktif dalam melakukan gerakan yang sudah disampaikan oleh guru.



Berdasarkan data di atas, rata-rata skor kemampuan keseimbangan siswa siklus I adalah 49,5%; dua siswa menyelesaikan 10,5%, dan 17 siswa tidak menyelesaikan 89,5%. Pada siklus II kemampuan keseimbangan rata-rata 80 persen, dengan hanya satu siswa yang tidak tuntas 5,2 persen dan 18 siswa yang tuntas 94,7%.

Kesimpulan

Pada siswa kelas III SD Negeri Sungai Miai 1 Banjarmasin metode pembelajaran yang menggunakan permainan atau metode tradisional untuk meningkatkan keseimbangan menghasilkan peningkatan hasil belajar yang signifikan. Misalnya persentase ketuntasan belajar keseimbangan pada siklus I sebesar 10,5%, sedangkan persentase pada siklus II sebesar 94,7%. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan metode permainan lompat tali ini dapat meningkatkan keseimbangan.

Dalam proses belajar keseimbangan melalui permainan, penerapan metode permainan lompat tali terbukti lebih efektif. Siswa senang dan bersemangat untuk menerima dan berpartisipasi dalam pembelajaran keseimbangan, yang membuatnya bermanfaat dan meningkatkan lingkungan belajar.

Pengakuan

Penulis menyadari bahwa penyelesaian penilaian tindakan kelas ini akan membutuhkan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, saya ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada orang-orang berikut yang telah mendukung penelitian ini: Kepala Program Studi Pendidikan Olahraga adalah Bapak Hegen Dadang Prayoga, M.Pd., Bapak Ari Tri Fitrianto, M.Pd selaku dosen pembimbing, yang sudah memberikan arahan dan ilmunya dalam proses pembuatan penelitian tindakan kelas ini.

Terima kasih kepada pihak sekolah SDN Sungai Miai 1 Banjarmasin, yang sudah memberikan kesempatan dalam melakukan penelitian tindakan kelas ini, dan juga sangat berterima kasih kepada guru pamong yang sudah membantu dalam rangka penelitian tindakan kelas ini. Serta teman-teman saudara seluruh civitas akademik Jurusan S1 Pendidikan Olahraga FKIP yang telah memberikan dukungan ini untuk penulis.

Penulis sangat menyadari bahwa penelitian tindakan kelas ini masih memiliki beberapa kekurangan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan pembaca untuk memberikan masukan dan saran. Akhir kata, semoga penelitian tindakan kelas ini bermanfaat bagi para pembaca. Semoga Allah SWT selalu memberikan kita semua inayah-Nya, serta berkah, rahmat, dan petunjuk. Aamiin Ya Rabbal Alaamin.

Daftar pustaka

- Afdia, L., & Reza, M. (2015). Meningkatkan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Permainan Tradisional Lompat Tali Pada Kelompok A. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Teratai* .
- Anggraini, D. D. (2015). Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Bermain Sirkuit Dengan Bola. *Jurnal PG--PAUD Trunojoyo*, 2(1), 65–75.

- Apriliawati, A. T., & Hartoto, S. (2016). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Kemampuan Motorik Siswa (Studi Pada Siswa Kelas IV SDN Sukosari 03 Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 522–528. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Bajuri, P. E. (2016). Penerapan Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle. *Jurnal Sportif*, 2(2), 67–75.
- Eikmeier, D. C. (2017). *The Center of Gravity Still Relevant After All These Years?* Military Review.
- Fikriyah, S. N. (2021). Analisis Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Kelas 3 di Sekolah Dasar Negeri Tajem. *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 200–207. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.121>
- Hakim, L., Amiq, F., & Yudasmara, D. S. (2018). Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Menggunakan Metode Bermain Untuk Siswa Kelas V Sdn 2 Pagelaran Kabupaten Malang. *TEGAR*, 1(2), 65–77. <http://ejournal.upi.edu/index.php/tegar/index>
- Irfan, M. (2012). *Core Stability Exercise Pada Latihan Otot Dasar Panggul Dalam Temu Ilmiah Tahunan Fisioterapi Indonesia XXVII*. Ikatan Fisioterapi Indonesia.
- Iskandar, T., & Pradana, D. (2017). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 1 Setu. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(2). <http://www.brianmac.co.uk>
- Kalma, K. L., Sari, D. R. K., & Herawati, I. (2015). *Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Pemain Bola Basket Unit Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Kusumiyati, K., Putri, I. E., & Munawar, A. A. (2021). Model Prediksi Kadar Air Buah Cabai Rawit Domba (*Capsicum frutescens* L.) Menggunakan Spektroskopi Ultraviolet Visible Near Infrared. *Agro Bali: Agricultural Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.37637/ab.v0i0.615>
- Manalu, R. B. B., Nainggolan, A. P., & Pandia, I. B. S. (2021). Peranan Orang Tua Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Daring. *Curere*, 5(2), 37–45.
- Muladi, A., & Kushartanti, BM. W. (2018). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Peningkatankekuatan Togok dan Keseimbangan Dinamis Atlet. *MEDIKORA*, 17(1), 7–18.
- Nasution, R. (2015). *Latihan Jalan Tandem Lebih Baik Daripada Latihan Swiss Ball Untuk Meningkatkan Keseimbangan Statis Pada Usia Lanjut di Panti Jompo Tresna Werdha Denpasar Timur*. Universitas Udayana.
- Nyoman, S. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Materi Permainan Bola Basket melalui Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning. *Journal of Education Action Research*, 4(3), 371–377. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JEAR/index>
- Tauhidman, H., & Ramadan, G. (2018). Pengembangan Model Latihan Keseimbangan untuk Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 133. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12012
- Undang - Undang Republik Indonesia. (2003). *Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.