

**TINGKAT KESEIMBANGAN TUBUH SISWA KELAS 4 SD NEGERI
KECEME II SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :

Diana Ratna Sari

NIM. 11604221005

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

TINGKAT KESEIMBANGAN TUBUH SISWA KELAS 4 SD NEGERI KECEME II SLEMAN

Oleh:
Diana Ratna Sari
NIM 11604221005

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Seberapa Besar Tingkat Keseimbangan Tubuh Siswa Kelas 4 di SD Negeri Keceme II Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 27 Mei 2015. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes *stork stand*, pelaksanaan analisis data dan penyajian hasil analisis data mengacu pada penelitian yang telah dilakukan dengan validitas sebesar 0,9330 dan reliabilitas sebesar 0,8680. Penelitian populasi sejumlah 24 siswa yang terdiri dari 11 siswa putra dan 13 siswa putri SD N Keceme II Sleman sebagai subjek penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dimana subyek penelitian digunakan sebagai penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keseimbangan tubuh siswa kelas 4 SD Negeri Keceme II Sleman secara berturut-turut dominan dari yang paling besar adalah Sebanyak 9 siswa (37,5%) memiliki tingkat keseimbangan tubuh sedang, 8 siswa (33,3%) memiliki tingkat keseimbangan tubuh kurang, 4 orang (16,7%) memiliki tingkat keseimbangan tubuh baik, 2 orang (8,3%) memiliki tingkat keseimbangan tubuh yang baik sekali, dan 1 orang (4,2%) memiliki tingkat keseimbangan tubuh kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan kemampuan dominan siswa adalah sedang.

Kata kunci : Tingkat, Keseimbangan, Tubuh, Siswa, SD

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KESEIMBANGAN TUBUH SISWA KELAS 4 SD NEGERI
KECEME II SLEMAN**




Disusun Oleh:

Diana Ratna Sari
NIM 11604221005

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 13 April 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		20/4 -18
Dr. Muh. Hamid Anwar, M.Phil. Sekretaris		20/4 -18
Drs. Sriawan, M.Kes. Penguji		19/4 -18

Yogyakarta, 23 April 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
19640707 198812 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KESEIMBANGAN TUBUH SISWA KELAS 4 SD NEGERI

KECEME II SLEMAN

Disusun oleh:

Diana Ratna Sari

NIM 11604221005

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta,.....

Mengetahui,

Disetujui,

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing


Drs. Subagyo, M.Pd.


Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.

NIP. 195611071982031002

NIP. 196503252005011002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diana Ratna Sari

NIM : 11604221005

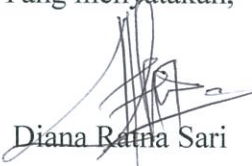
Program Studi : PGSD PENJAS

Judul TA : Tingkat Keseimbangan Tubuh Siswa Kelas 4 SD Negeri
Keceme II Sleman

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 04 April 2018

Yang menyatakan,



Diana Ratna Sari

NIM. 11604221005

HALAMAN MOTTO

“Terus semangat dalam menjalani hidup, karena di dunia adalah proses. Waktu, Ibadah, Jabatan, Kemapanan, Bahagia, Sedih, Marah, Lelah, Air Mata, Kepedihan, dan Syukur. Semua adalah proses untuk mencapai tujuan dari setiap harapan”.

“Lelah akan terlewati dan terbayar dengan indah setelah hal-hal yang tidak mengenakkan hadir, tetap percaya serta yakin tentang apapun yang telah dan akan terjadi sudah Allah SWT tetapkan yang terbaik.

“Roda hidup terus berputar, akan ada masanya diatas dan ada masanya dibawah. Saat berada dibawah tetap semangat dan pantang menyerah karena akan ada masanya kita diatas lagi”.

“usaha, doa, terus bergerak, bersyukur, dan berserah diri. InsyaAllah yang terbaik”.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ini saya persembahkan kepada Keluarga tercinta, Bapakku Sarwo dan Ibuku Suratmi yang selalu memberikan dukungan maupun do'a terbaik dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Keseimbangan Tubuh Siswa Kelas 4 SD Negeri Keceme II Sleman” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain.

Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Hedi ardiyanto Hermawan, S.Pd, M.Or. selaku pembimbing akademik yang telah memberikan dorongn, semangat, dan solusi agar tugas akhir skripsi ini bisa segera diselesaikan
3. Ibuku Suratmi, Bapakku Sarwo, dan adikku Fitri Asoka Wati yang telah senantiasa memberikan dukungan.
4. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. selaku Ketua Penguji, Dr. Muh. Hamid Anwar, M.Phil. selaku Sekretaris, dan Drs. Sriawan, M.Kes. Selaku Penguji Utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
5. Drs. Subagyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasman beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
6. Bapak Marjo selaku kepala sekolah SD N Keceme II Sleman yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas akhir skripsi ini.
7. Ibu Sri Veni lindawati, para guru, dan staf SD N Keceme II Sleman yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian tugas akhir skripsi ini.
8. Siswa-siswi kelas 4 SD Negeri Keceme II Sleman selaku subjek dalam penelitian ini.
9. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M. Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bimbingan dan kesempatan kepada mahasiswa UNY untuk berkarya dan bermanfaat bagi masyarakat.

10. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
11. Sahabatku Emi Purna Astiti, S.Pd., Dimas Gandadara, dan Viga Saputi, S.Pd. yang telah meluangkan waktu, memberikan semangat, tidak lelah mengingatkan, dan membantu dalam skripsi ini tanpa lelah.
12. Untuk Latif Trio, S.Pd terimakasih sudah lulus duluan dan selalu mengingatkan.
13. Teman-teman PGSD PENJAS A 2011 dan teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulisan dalam rangka penyelesaian skripsi ini. Bersama kalian banyak hal luarbiasa yang telah saya temui dan pelajari.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 16 April 2018

Penulis,



Diana Ratna Sari

NIM. 11604221005

DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN SAMPUL	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
SURAT PERNYATAAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
LAMPIRAN-LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi kemampuan motorik	8
1. kemampuan motorik	8
2. unsur-unsur kemampuan motorik.....	9
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi kemampuan motorik.....	11
4. fungsi kemampuan motorik.....	12
5. klasifikasi respons motorik.....	13
B. deskripsi keseimbangan.....	15
1. hakikat keseimbangan	15
2. faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan.....	18
3. Manfaat Latihan Keseimbangan.....	19
C. Hakikat Kemampuan Dasar.....	20
D. Hakikat Pembelajaran.....	21
E. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	22
F. ciri-ciri anak sekolah dasar.....	26
G. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	28

H. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	30
I. Penelitian yang Relevan.....	32
J. Kerangka Berpikir.....	33
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	36
B. Tempat dan waktu Penelitian	36
C. Populasi dan sampel penelitian.....	36
D. Deskripsi Operasional Variabel Penelitian	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	42
B. Hasil Analisis Data Penelitian	42
C. Pembahasan.....	35
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Keterbatasan penelitian.....	48
C. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	53

DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Diagram batang tingkat keseimbangan tubuh.....	45

DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Kategori tingkat keseimbangan tubuh.....	41
Tabel 2. Hasil penelitian.....	43
Tabel 3. Hasil penelitian keseimbangan tubuh	44

DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Surat ijin penelitian	54
Lampiran 2. Instrumen penelitian	55
Lampiran 3. Petunjuk pelaksanaan tes keseimbangan tubuh	56
Lampiran 4. Formulir penelitian.....	57
Lampiran 5. Data hasil penelitian	58
Lampiran 6. Foto penelitian.....	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa anak – anak adalah masa penting dalam pembentukan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, karena merupakan dasar ataupun pondasi dalam pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional (UU Sisdiknas, 2003: 5-6) mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan keseluruhan serta memiliki posisi yang penting karena sumbangan yang khas terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Sumbangan yang khas terhadap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dikarenakan dunia pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan adalah gerakan yang memuat berbagai aktivitas cabang olahraga. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah mempunyai peran yang unik dibandingkan dengan bidang study lain, karena melalui penjasorkes selain digunakan untuk pengembangan aspek fisik

dan psikomotorik, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang.

Pendidikan jasmani yang mengarah pada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa peserta didik sangat diharapkan dapat terprogram dengan baik sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas dan mutu sumber daya manusia, oleh sebab itu pendidikan diberikan dari mulai anak usia dini dan dilakukan seumur hidup mulai dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Menurut Suherman (2004:14) Masa usia dini merupakan periode yang sangat penting bagi perkembangan *intrasensory* dan integrasi *intersensory*. Penajaman kemampuan persepsi berlangsung sampai usia 12 tahun untuk penglihatan, 8 tahun untuk kinestetis, 10 tahun untuk pendengaran. Integrasi *intersensory* dengan perkembangan *intrasensory*, dan penajaman integrasi berlangsung sepanjang masa remaja. Kita tahu sedikit tentang perubahan dalam persepsi orang tua, tetapi syaraf reseptor sering mengalami perubahan selaras dengan penambahan usia.

Fungsi kemampuan motorik itu sendiri menurut Cureton dalam Mutohir & Gusril (2004 : 51) fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Semua unsur – unsur motorik pada setiap anak dapat berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Semakin anak mengalami

gerak tentu unsur – unsur kemampuan motorik akan semakin terlatih dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik.

Pendidikan jasmani sendiri merupakan proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Dalam pendidikan jasmani salah satu tujuannya adalah berusaha membantu siswa untuk menggunakan tubuhnya dengan lebih efisien dalam melakukan gerak dasar dan keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan sehari – hari. Guru pendidikan jasmani hendaknya mengarahkan gerakan siswa untuk lebih aktif agar pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh dapat optimal.

Sekolah dasar adalah pondasi dari suatu bangunan pendidikan, perkembangan dan kondisi siswa sekolah dasar perlu dipantau secara berkelanjutan serta bertahap. Prestasi siswa saat berada disekolah maupun luar sekolah akan lebih baik hasilnya jika ditunjang dengan keadaan siswa yang terampil dan sehat. Tetapi pada masa sekarang ini anak banyak kehilangan waktu bergerak dan bermain, karena banyaknya alat elektronik yang lebih menarik bagi anak-anak sehingga habisnya waktu anak-anak hanya digunakan untuk menonton televisi dan bermain *video games* yang hanya dilakukan dengan duduk atau berdiam diri tanpa menggunakan motorik kasarnya dengan demikian motorik kasar anak mulai kurang terasah dan terlati. Oleh sebab itu adanya pendidikan jasmani disekolah sangatlah penting. Melalui pendidikan jasmani pulalah kemampuan motorik siswa banyak terasah sebab siswa mampu mengeksplor seluruh kemampuan gerak yang dimilikinya.

Menurut Suherman (2004 : 14) Keseimbangan (*balance*) memerlukan integrasi antar syaraf (*intersensory*), mengalami peningkatan selama masa anak – anak dan masa remaja. Saat mengerjakan keseimbangan, anak- anak mengalami kemajuan sejak penggunaan awal informasi visual sampai pemanfaatan yang lebih baik atas informasi kinestetik. Pengalaman – pengalaman motorik tampak memainkan peran yang penting dalam perkembangan motorik perseptual pada bayi dan anak usia dini. Baik atau buruknya tingkat keseimbangan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengalaman gerak seseorang. Sedangkan fungsi keseimbangan tubuh itu sendiri adalah untuk mencegah terjadinya cedera, mempermudah melatih teknik, dan efisiensi gerak dalam meningkatkan prestasi olahraga.

SD Negeri Keceme II Sleman adalah salah satu sekolah negeri yang berada di kabupaten sleman, di sekolah ini pelaksanaan pendidikan jasmani dilakukan setiap satu kali pertemuan dalam seminggu akan tetapi di sekolah ini tidak ada ekstrakurikuler olahraga yang secara fungsinya sangat mendukung kemampuan keseimbangan tubuh anak, namun secara pemenuhan sarana prasarana di SD Negeri Keceme II Sleman ini cukup memadai dengan adanya alat – alat pendukung pembelajaran serta lapangan yang cukup luas untuk pembelajaran. Adapun alasan pemilihan tempat penelitian ini dikarenakan pada dasarnya anak pada usia ini sangat aktif melakukan gerak saat bermain maupun saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang besar kaitannya dengan perkembangan motorik anak – anak, tetapi di sekolah tersebut terlihat beberapa anak kurang mampu menguasai atau

melakukan arahan guru saat diminta bertumpu atau berdiri diatas satu kaki (keseimbangan tubuh). Serta belum terukurnya tingkat keseimbangan tubuh siswa yang selama ini telah rutin mengikuti pelajaran pendidikan jasmani di SD Keceme II Sleman membuat peneliti ingin mengetahui seberapa besar tingkat keseimbangan tubuh siswa di SD Negeri Keceme II Sleman. Berdasarkan keadaan diatas peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang tingkat keseimbangan tubuh siswa kelas kelas 4 di SD Negeri Keceme II Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Beberapa siswa masih terlihat kurang mampu menumpu atau berdiri di atas satu kaki sesuai arahan atau aba – aba guru saat pelajaran penjas
2. Beberapa Siswa masih terlihat cenderung pasif dan malas bergerak saat pembelajaran pendidikan jasmani
3. Belum adanya data yang kongkrit tentang keseimbangan tubuh siswa kelas 4 SD Negeri Keceme II Sleman.
4. Adanya keterbatasan sekolah untuk menyelenggarakan Ekstrakurikuler Penjas. Sehingga aktifitas gerak anak kurang dikembangkan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan kepada permasalahan yang ada serta agar penelitian ini tidak terlalu luas dan lebih terfokus, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini

sebatas pada “Tingkat Keseimbangan Tubuh Siswa Kelas 4 di SD Negeri Keceme II Sleman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut: “Seberapa besar tingkat keseimbangan tubuh siswa kelas 4 di SD Negeri Keceme II Sleman?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat ditentukan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Seberapa Besar Tingkat Keseimbangan Tubuh Siswa Kelas 4 Di SD Negeri Keceme II Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini maka dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaatnya adalah :

1. Secara Teoritis
 - a. Memberi sumbangan pengetahuan, khususnya bagi guru pendidikan jasmani agar dapat menggunakan penelitian ini untuk mengetahui tingkat keseimbangan tubuh yang dimiliki siswa
 - b. Dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga nantinya hasil yang didapat lebih mendalam dan memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi orang lain.

c. Menambah wawasan kepada dunia pendidikan pada khususnya dan masyarakat pada umumnya mengenai kemampuan keseimbangan tubuh siswa kelas 4 sekolah dasar.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti:

1). Peneliti dapat menambah wawasan dari buku-buku acuan yang berhubungan dengan keseimbangan tubuh

2). Peneliti dapat menambah pengalaman tentang masalah yang muncul dalam penelitian ini

3). Peneliti dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana cara untuk mengetahui tingkat keseimbangan tubuh siswa.

b. Guru pendidikan jasmani di SD Negeri Keceme II Sleman, dapat mengetahui informasi tentang bagaimana tingkat keseimbangan tubuh siswa mereka.

c. Penelitian ini dapat memberikan motivasi untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa.

d. Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah tentang tingkat keseimbangan tubuh siswa kelas 4 di SD Negeri Keceme II Sleman.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Kemampuan Motorik

1. Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (*motor*) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Menurut Hurlock (1978: 150) berpendapat, “Perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi untuk melakukan gerak”. Kemampuan motorik adalah kemampuan gerak seseorang dari “hasil belajar”. Seperti yang dikemukakan Lutan (1988: 96) bahwa, “Kemampuan motorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”. Sedangkan menurut Sukintaka (2001: 47) menyatakan, “Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik”. Semakin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya lebih tinggi, dan begitu sebaliknya.

Gerak sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku manusia. Sedangkan psikomotor digunakan untuk domain mengenai perkembangan manusia yang

mencakup gerak manusia. Jadi gerak (*motor*) ruang lingkupnya lebih luas daripada psikomotorik. Psikomotorik mengacu pada gerakan-gerakan yang dinamakan alih getaran elektro dari pusat otot besar (Ma'mun & Saputra, 2000:20).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan para ahli dapat disimpulkan, kemampuan motorik merupakan suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum yang menjadi dasar tingkat penampilan yang baik atau tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) akan mencerminkan kemampuan gerak seseorang belajar gerakan secara kualitas dan kuantitas yang baik.

2. Unsur-unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerak yang dikuasainya. Kemampuan motorik yang terdapat dalam fisik yang dapat dirangkum menjadi lima komponen yaitu: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Rahantoknam (1988: 123-128), kecakapan motorik seseorang dapat dilihat dari beberapa komponen:

a. Daya Ledak Dan Daya Tahan Otot

Pada hakikatnya daya ledak dan daya tahan otot berhubungan dengan kekuatan berkaitan dengan kontraksi otot, oleh karena itu, kekuatan akan melandasi semua penampilan motorik.

b. Fleksibilitas

Fleksibilitas merupakan rentangan gerak persendian yang ada pada satu atau kelompok persendian. Fleksibilitas akan mengurangi risiko cedera pada aktivitas

gerak tertentu. Fleksibilitas padat diukur dengan banyak cara, yaitu dengan menggunakan meteran yang sederhana sampai peralatan elektronik dan fotografi yang canggih. Contoh alat yang digunakan dalam mengukur fleksibilitas adalah fleksometer.

c. Keseimbangan

Keseimbangan diperlukan untuk menghasilkan gerak yang dinamis dan ritmis. Keseimbangan tubuh terdiri atas keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis merupakan kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan pada posisi diam, sedangkan keseimbangan dinamis diperlukan pada saat gerak.

d. Koordinasi

Koordinasi merupakan kecakapan umum (*general ability*) yang harus dipenuhi agar seseorang memiliki suatu keterampilan atau keahlian. Pada umumnya koordinasi berhubungan dengan keterpaduan antara gerakan tangan, badan, dan kaki. Makin tinggi koordinasi yang dimiliki seseorang, maka makin baik penguasaannya dalam bidang aktivitas tertentu.

Sedangkan menurut Sardjono (1977: 3-8) ada lima unsur conditioning, yaitu:

- a. Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk dapat mempergunakan kekuatan untuk melawan tahanan. Kekuatan adalah unsur penting untuk mencapai prestasi yang tinggi. Sebagai hasil sampingan dalam melatih kekuatan adalah menambah daya tahan.

- b. Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan dari organisme untuk melawan kelelahan yang timbul dalam melakukan kegiatan jasmani dalam waktu yang lama, jika orang yang tahan lama melakukan suatu aktivitas.
- c. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan yang sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya mendapatkan hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan merupakan sejumlah gerakan dalam unit waktu.
- d. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah. Kelincahan adalah penting sekali dalam olahraga, karena dapat untuk mengkoordinasi gerakan-gerakan yang diperlukan seperti akrobatik, loncat indah dsb. Kelincahan dapat membantu dalam penguasaan teknik-teknik yang diperlukan dalam suatu cabang olahraga.
- e. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan dengan amplitudo yang luas.

Berdasarkan komponen-komponen kemampuan motorik diatas, tidak berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kemampuan motorik. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kemampuan motorik. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam dan luar selalu mempunyai pengaruh.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Menurut Lutan (1988: 322) “Proses belajar dan penampilan gerak dipengaruhi oleh kondisi internal dan kondisi eksternal.” Kondisi internal mencakup karakteristik yang melekat pada individu, seperti tipe tubuh, motivasi, atau atribut lainnya.

Kondisi eksternal mencakup faktor-faktor yang terdapat diluar individu yang memberikan pengaruh langsung atau tak langsung terhadap penampilan gerak seseorang. Pendapat dari Ma'mun & Saputra (2000: 70) bahwa, "Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama, yaitu faktor proses belajar mengajar, faktor pribadi dan faktor situasi (lingkungan)."

Sedangkan menurut Sukintaka (2001: 79) bahwa, "Berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor yakni pertumbuhan dan perkembangan dan masih didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik". Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan, faktor internal dan eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik seseorang. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Pengaruh yang diterima oleh anak, diawali sejak anak masih dalam kandungan ibunya. Oleh karenanya, kondisi ibu pada saat mengandung sangat berpengaruh terhadap perkembangan motorik bayi (janin) yang sedang dikandung. Setelah anak dilahirkan, faktor eksternal dan internal terpadu serta berinteraksi dengan lingkungannya, yaitu faktor-faktor keturunan, status gizi, aktivitas fisik, sistem kelenjar dan hormon pertumbuhan, suku bangsa, kondisi sosial ekonomi, kondisi psikososial dan kecenderungan sekuler (Husdarta & Saputra 2000: 21).

4. Fungsi Kemampuan Motorik

Menurut Lutan (2001: 96) bahwa pengembangan keterampilan dasar pada siswa sekolah dasar ditekankan pada pengembangan dan pengayakan keterampilan geraknya. Semakin banyak perbendaharaan gerak dasarnya, semakin terampil ia melaksanakan keterampilan lainnya, Seperti dalam olahraga atau dalam kehidupan sehari-harinya.

Menurut Muthohir & Rusli (2004: 51) yang dikutip oleh Widarto (2000), bahwa “Fungsi utama kemampuan motorik gerak dasar adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.” Dengan mempunyai kemampuan gerak yang baik, seseorang mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan gerak yang khusus. Unsur-unsur kemampuan motorik akan semakin terlatih apabila siswa semakin banyak mengalami berbagai pengalaman aktivitas gerak yang bermacam-macam. Ingatan akan selalu menyimpan pengalaman yang akan digunakan untuk kesempatan yang lain, jika melakukan gerakan yang sama. Dengan banyaknya pengalaman gerak yang dilakukan siswa sekolah dasar akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas gerak motorik.

5. Klasifikasi Respons Motorik

Beberapa klasifikasi tentang ketrampilan atau gerak menurut Lutan (1988: 96-99)

a. Keterampilan Kasar (*gross motor skill*) dan Keterampilan Halus (*fine motor skill*)

Tingkah laku gerak sering ditemukan kata-kata yang digunakan untuk menunjukkan bagian-bagian dan tingkatan yang dilakukan oleh tubuh manusia dalam

pola pergerakan. Gerakan-gerakan motorik tersebut sering didefinisikan sebagai kemampuan motorik kasar dan halus (*gross and fine motor skill*). Perbedaannya berdasarkan pada ukuran besar otot yang terlibat dalam pelaksanaan gerak, jumlah tenaga yang dikerahkan, atau lebarnya ruang yang dipakai untuk melaksanakan gerakannya.

b. Keterampilan Diskrit, Serial dan Kontinus

Keterampilan diskrit adalah segala keterampilan yang dapat dikenakan saat permulaannya dan saat berakhir. Penentuan batas mulai dan berakhir itu terutama atas dasar struktur keterampilan itu sendiri, dan bukan atas dasar kapan keterampilan itu diamati. Ditandai dengan kejelasan awalan dan akhiran sebuah gerakan, kemampuan ini hanya melibatkan gerakan tunggal seperti dalam gerakan memukul bola dan menendang bola.

Kemampuan berurutan (*serial*) adalah saat awalan dan akhiran gerakan tersebut bisa diidentifikasi dan saling berurutan dalam satu rangkaian, contohnya senam rutin dalam palang bertingkat dan palang sejajar. Sedangkan kemampuan berkelanjutan (*continuous*) adalah gerakan yang berulang-ulang seperti pada gerakan lari dan renang gaya bebas.

c. Keterampilan Tertutup (*closed skill*) dan Keterampilan Terbuka (*open skill*)

Kemampuan terbuka adalah keterampilan dimana lingkungan selalu berubah-ubah atau sukar diprediksi, sehingga si pelaku tidak dapat merencanakan secara efektif respons yang serasi. Gerakan ini memerlukan respon yang fleksibel. Sebagai contoh menangkap dan mengembalikan bola dari lokasi yang berbeda dilapangan pada

pemain bola tangan tidak akan pernah menggunakan pola gerakan yang sama dalam melakukan dua lemparan atau tembakan.

Sedangkan Kemampuan tertutup adalah keterampilan dimana faktor lingkungan dapat diprediksi. Jika kondisi lingkungannya relatif stabil dan tidak berubah, maka siswa akan berusaha untuk melakukan gerakan yang paling efektif. Sebagai contoh menembak, panahan, senam ketangkasan, loncat papan, lempar cakram, tolak peluru.

B. Deskripsi Keseimbangan

1. Hakikat Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak Darwis & Basa (1992: 119). Sedangkan menurut Ma'mun & Saputra (2000: 57), keseimbangan, atau stabilitas, secara tradisional didefinisikan sebagai suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan. Hal ini, merupakan suatu “Bagian Integral Dari Hampir Setiap Tugas Gerak” dan sering disebut dengan *postural control* (mengontrol sikap badan), yaitu suatu kemampuan untuk memelihara keseimbangan dalam gravitasi dengan menjaga pusat berat badan.

Menurut Harsono (1988: 23) terdapat dua macam keseimbangan yaitu : 1) keseimbangan statis (*statis balance*) 2) dinamis (*dynamik balance*). Keseimbangan statis, ruang geraknya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api). Keseimbangan dinamis kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik dengan mempertahankan

keseimbangan, misal menari, latihan pada kuda – kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda, dan sebagainya.

Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan disetiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem *moskuluskeletal* dan bidang tumpu, kemampuan untuk menyeimbangkan masa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktifitas secara efektif dan efisien.

Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dan integrasi/interaksi sistem sensorik (*vestibular, visual, dan somatosensorik* termasuk *propioceptor*) dan *muskuloskeletal* (otot, sendi, dan jaringan lunak lain) yang dimodifikasi atau diatur dalam otak (*kontrol motorik, sensorik, basalganglion, cerebellum, dan area asosiasi*) sebagai respon terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal. Serta dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, motivasi, kognisi, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat, dan pengalaman terdahulu.

Menurut Ismiyarti (2006 : 48), keseimbangan dibedakan menjadi 2 macam antara lain:

a. Keseimbangan statis

Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam.

b. Keseimbangan dinamis

Kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berdiri, berjalan, dan melambung.

Menurut Depdiknas (2000:57) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara indra penglihatan, pusat kesimbangan (kanalis semisirkularis) dan reseptor pada otot.

Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam gerakan yang bersemangat, keseimbangan tergantung pada kemampuan menggabungkan input visual dengan informasi dari kanal semi lingkaran di dalam telinga, dan dari reseptor otot. Merupakan hal yang sulit untuk mengukur dan memperkirakan bagaimana keseimbangan dinamis memberikan kontribusi atau mengurangi penampilan olahraga. Bukti menunjukkan bahwa keseimbangan dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dicoba, khususnya ketika masih kecil.

Pengukuran – pengukuran keseimbangan menurut Ismaryati (2006: 48-52) antara lain:

- (1) *Stork Stand* : tujuan tes ini adalah untuk mengukur keseimbangan statis
- (2) *Bass Stick Test*: tujuan tes ini adalah untuk mengukur statis
- (3) *Modifikasi Bass Test*: tujuan tes ini adalah untuk mengukur keseimbangan dinamis.

Pengukuran *Stork Stand* dan *Bass Stick Test* digunakan untuk mengukur keseimbangan statis, sedangkan Modifikasi *Bass Test* digunakan untuk mengukur keseimbangan dinamis, sesuai uraian diatas dapat disimpulkan keseimbangan adalah kemampuan seseorang mempertahankan sikap tubuhnya pada saat melakukan gerak.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan yang berguna untuk memelihara keseimbangan posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Untuk setiap jenis keseimbangannya, dapat digunakan teknik pengukuran yang sesuai tergantung kebutuhannya. Memelihara kedudukan equilibrium yang terkendali tanpa menhiraukan berbagai tenaga internal dan eksternal yang bekerja dalam tubuh, merupakan satu persyaratan dasar agar penampilan keterampilan olahraga berhasil. Menurut Sajoto (1988:58), keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan

Menurut (Suhartono, 2005) adalah:

a. Pusat gravitasi

Pusat gravitasi terdapat pada semua obyek, pada benda, pusat gravitasi terletak tepat ditengah benda tersebut. Pusat gravitasi adalah titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata. Bila tubuh selalu ditopang oleh

titik ini, maka tubuh dalam keadaan seimbang. Pada manusia, pusat gravitasi manusia ketika berdiri tegak adalah tepat diatas pinggang. Derajat stabilitas tubuh dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu:

- 1). Ketinggian dari titik pusat gravitasi dengan bidang tumpu
- 2). Ukuran bidang tumpu
- 3). Lokasi garis gravitasi dengan bidang tumpu
- 4). Berat badan

b. Garis gravitasi

Garis gravitasi merupakan garis imajiner yang berada vertikal melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi. Hubungan antara garis gravitasi, pusat gravitasi dengan bidang tumpu adalah menentukan derajat stabilitas tubuh.

c. Bidang tumpu

Bidang tumpu merupakan bagian dari tubuh yang berhubungan dengan permukaan tumpuan. Ketika garis gravitasi tepat berada di bidang tumpu. Semakin besar bidang tumpu, semakin tinggi stabilitas. Misalnya berdiri dengan kedua kaki akan lebih stabil dibanding berdiri dengan satu kaki. Semakin dekat bidang tumpu dengan pusat gravitasi, maka stabilitas tubuh makin tinggi.

3. Manfaat Latihan Keseimbangan

Kegiatan latihan keseimbangan dapat memberikan berbagai manfaat, berikut merupakan manfaat dari aktivitas latihan keseimbangan menurut Loken & Willoughby (1986:60) diantaranya sebagai berikut:

- a. Keseimbangan meningkatkan ketangkasan dan koordinasi.

- b. Dengan banyak melakukan start (gerakan akrobatik), bertambah besar kekuatan dan ketahanan
- c. Mengembangkan ketenangan dan orientasi
- d. Meningkatkan kepercayaan dan keyakinan untuk mengendalikan tubuh
- e. Memberikan kesenangan dan merupakan aktifitas yang menimbulkan motivasi diri
- f. Memberikan kesempatan pada anak untuk mendapatkan pengakuan yang dibutuhkan.

C. Hakikat Kemampuan Dasar

Setiap manusia pada umumnya memiliki kemampuan dasar berupa gerak. Dalam kehidupan sehari-hari kemampuan gerak sangat dibutuhkan baik untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari secara individu maupun secara kelompok. Kemampuan gerak tersebut berkembang sesuai dengan tingkat usia, fisik, nutrisi tubuh, dan pengalaman atau latihan gerak.

Menurut Schmidt (1991) yang dikutip Ma'mun & Saputra (2000:76) kemampuan diartikan sebagai ciri individu yang diwariskan dan relatif abadi yang mendasari serta mendukung terbentuknya keterampilan. Sedangkan menurut Fleishman yang dikutip oleh Kiram (1992:11) kemampuan (*ability*) merupakan suatu kapasitas umum yang berkaitan dengan prestasi berbagai macam keterampilan.

Kemampuan diartikan sebagai suatu kecakapan, atau kepandaian menyelesaikan sesuatu berdasarkan tujuan. Kemampuan dapat juga diartikan sebagai kesanggupan

untuk bertindak bijaksana dalam menghadapi segala sesuatu. Sedangkan kata dasar memiliki arti bakat atau pembawaan sejak lahir (Depdiknas, 2005: 238). Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan kemampuan dasar adalah suatu kecakapan atau bakat yang dimiliki seseorang dan dapat diasah serta dikembangkan. Kemampuan dasar tersebut sangat diperlukan seseorang untuk melakukan suatu hal, misalnya permainan dalam olahraga, setiap permainan memiliki teknik dasar yang harus dikuasai agar pemain dapat memainkan permainan tersebut dengan baik dan lancar.

D. Hakikat pembelajaran

Pelaksanaan suatu pendidikan tidak lepas dari poses pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Menurut Gagne yang dikutip oleh Dimiyati & Mudjiono (2006:10), mendefinisikan belajar sebagai kegiatan yang kompleks. Setelah belajar orang memiliki keterampilan, pengetahuan, siap, dan nilai.

Menurut piaget yang dikutip oleh Dimiyati & Mudjioni (2006:13), bahwa pengetahuan dibentuk oleh individu yang melaksanakan interaksi secara terus menerus dengan lingkungan. Pembelajaran terdiri dari empat langkah yaitu menentukan topik yang dapat dipelajari, mengembangkan aktivitas kelas dengan topik tersebut, mengemukakan pertanyaan yang menunjang proses pemecahan masalah, dan nilai.

Dimiyati & mujiono (2006) menjelaskan bahwa pembelajaran merupakan aktivitas pendidik atau guru secara terprogram agar peserta didik dapat belajar secara

aktif dan lebih menekankan pada sumber belajar yang disediakan. Kegiatan belajar mengajar merupakan tindakan pembelajaran guru di kelas dengan menggunakan bahan belajar. Wujud bahan belajar tersebut adalah berbagai bidang mata pelajaran di sekolah.

Dalam suatu proses pembelajaran terjadi interaksi antara pihak pemberi dan pihak penerima materi. Menurut Sukintaka (2009) yang dikutip Wakhid (2015), “Pembelajaran Mengandung Pengertian, Bagaimana Guru Mengajarkan Sesuatu Kepada Peserta Didik, Tetapi Disamping Itu, Juga Peristiwa Bagaimana Peserta Didik Mempelajarinya”.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan proses interaksi antara peserta didik dan pendidik dengan menggunakan sumber belajar yang direncanakan dengan cermat dan dilaksanakan dengan baik untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan.

E. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Pada masa psikologi perkembangan, tahap perkembangan anak bisa dibagi menjadi beberapa fase, melalui sudut pandang yang beragam, antara lain:

- a. Tahap perkembangan kognitif menurut Piaget mengategorikan menjadi 4 stadium (Monks yang diterjemahkan Rahayu, 2006: 218-223) yaitu:
 - 1). Stadium sensori-motorik (0-18 atau 24 bulan),
 - 2). Stadium pra-operasional (18 bulan – 7 tahun),

- 3). stadium operasional kongkrit (7 – 11 tahun),
 - 4). stadium operasional formal (mulai 11 tahun).
- b. Sedangkan Rosseau (Yusuf, 2004: 22) membagi penahapan perkembangan sebagai berikut:
- 1). tahap I : 0 – 2 tahun (masa asuhan),
 - 2). tahap II : 2 – 12 tahun (masa pendidikan jasmani dan panca indera),
 - 3). tahap III: 12 – 15 tahun (periode pendidikan akal), dan
 - 4). tahap IV: 15 – 20 tahun (periode pendidikan watak dan agama).
- c. Menurut pendapat Hurlock dalam bukunya Partini (1995 : 106-116) menyatakan bahwa masa kanak – kanak adalah masa terpanjang dalam periodisasi kehidupan manusia yaitu dimulai sejak masa bayi (usia 2 tahun) sampai anak matang secara seksual (kira – kira 13 tahun untuk wanita dan 14 tahun untuk pria). Masa kanak – kanak dibagi menjadi 2 periode yaitu masa kanak – kanak awal (usia 2-6 tahun) dan masa kanak – kanak akhir (7-12 tahun).

Masa – masa sekolah dasar, biasanya lebih mudah diasuh dibandingkan masa sebelumnya (masa kanak – kanak) dan setelahnya (masa remaja). Pada masa prasekolah dan masa remaja termasuk fase yang sangat bergejolak (masa keguncangan). Usia sekolah dasar disebut juga masa intelektual, karena keterbukaan dan keinginan anak mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan pengalaman serta sifat yang sangat khas.

Menurut Rob & Leertourwer yang dikutip oleh Sukintaka (1992 : 41 – 42) bahwa karakteristik anak sekolah dasar dilihat secara jasmani pada umur 9 – 10 tahun adalah:

1. Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak.
2. Daya tahan berkembang
3. Pertumbuhan tetap.
4. Koordinasi mata dan tangan baik
5. Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan.
6. Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.
7. Secara fisiologik putri mencapai kematangan lebih awal dari anak putra
8. Gigi tetap mulai tumbuh.
9. Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata
10. Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

Karakteristik anak sekolah dasar pada umur 11 – 12 tahun adalah :

- a. Perkembangan otot lengan dan otot tungkai makin bertambah
- b. Adanya kesadaran mengenai badannya.
- c. Anak laki – laki lebih menguasai permainan kasar
- d. Pertumbuhan tinggi dan berat badan kurang baik.
- e. Waktu reaksi makin baik.
- f. Kekuatan tidak menunjang pertumbuhan.
- g. Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata
- h. Koordinasi makin baik.
- i. Badan lebih sehat dan kuat.
- j. Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat dibandingkan dengan anggota bagian atas.

- k. Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan dan keterampilan antara anak laki – laki dan perempuan.

Menurut Yusuf (2004: 24 – 25) masa anak sekolah dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Masa ini diperinci menjadi 2 fase, yaitu:

1. Masa kelas rendah sekolah dasar kira – kira 6 atau 7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat – sifat anak pada masa ini antara lain sebagai berikut:
 - a. Adanya hubungan yang positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diraih).
 - b. Siakp tunduk kepada peraturan – peraturan permainan yang tradisional.
 - c. Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri)
 - d. Suka membanding – bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
 - e. Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
 - f. Pada masa ini (terutama usia 6-8 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberikan nilai baik atau tidak.
2. Masa kelas – kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9 atau 10 tahun sampai 12 atau 13 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
 - a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit.
 - b. Amat realistik, ingin mengetahui , ingin belajar.
 - c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus.
 - d. Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menjelaskan tugas dan memenuhi keinginannya.

Menurut Soesilowindradini, dkk dalam Budiman (2012:1) menjelaskan, pada masa ini anak-anak ingin bersama dengan kelompoknya, karena hanya dengan demikian terdapat cukup teman untuk bermain dengan jenis permainan yang digemari. Siswa akan lebih senang bila permainan-permainanyang digemari dimainkan bersama-sama dengan teman-temannya sendiri. Anak-anak akan lebih bisa percaya diri dengan kemampuannya dalam permainan tersebut. Dalam pembelajaranpenjas, permainan-permainan berkelompok sangat berguna dalam penyampaian materi. Selain pada masa sekolah dasar siswa memang lebih suka bermain penyampaian materi kepada siswa pun akan lebih menarik dan mudah dipahami oleh siswa.

F. Ciri-Ciri Anak Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun

Pada masa ini disebut juga dengan masa anak-anak akhir. Anak-anak sudah masuk pada usia sekolah. Setiap anak akan memiliki ciri-ciri yang berbeda sejalan dengan perkembangan individu tersebut, sumantri & syaodih (2011:3.3). Ciri-ciri yang akan cepat terlihat adalah dari tingkah laku individu. Pada usia ini akan terlihat beberapa perbedaan perkembangan sebagai berikut:

a) Perkembangan Fisik

Pada usia SD perbedaan perkembangan fisik dapat diteliti secara faktual. Perbedaan terlihat pada tinggi dan rendah setiap siswa akan berbeda, hal tersebut terlihat jelas saat siswa dibariskan. Menurut Tanner dalam Sumantri & Syaodih (2011:3.3) pada usia 10 tahun anak-anak perempuan rata-rata lebih tinggi dan lebih

berat daripada anak laki-laki. Namun setelah usia 12 atau 13 tahun anak laki laki menyusul abahkan lebih berat dan lebih tinggi dari pada anak perempuan. Selain perbedaan yang ada karena memang anak tersebut sudah memasuki tahapan perkembangan fisik tertentu, faktor lingkungan juga akan mempunyai peranan dalam mempertajam perbedaan individu anak. Kondisi kesehatan anak dapat berbeda karena selain faktor bawaan, juga karena kondisi lingkungan sekolah dan kelas.

Pada usia ini siswa laki-laki mempunyai kemampuan motorik yang lebih dibandingkan perempuan. selain itu siswa yang aktif secara fisik akan mudah meningkatkan kemampuan motorik, Esphensade dalam Sumantri & Syaodih, (2011: 3.4). hal tersebut menunjukkan bahwa siswa yang aktif secara fisik atau banyak bergerak maka kemampuan dalam gerakanya lebih baik sehingga dalam melakukan berbagai gerakan akan lebih mudah.

b) Perkembangan Kognitif

Masa kanak-kanak akhir (usia 7-12 tahun) anak-anak mengalami perubahan berpikir, ditandai dengan adanya aktivitas-aktivitas mental seperti mengingat, memahami, dan memecahkan masalah. Kemudian pengalaman hidupnya memberi andil dalam mempertajam konsep. Pada masa anak-anak proses kognitif anak-anak tidak lagi ego sentris, dan akan lebih logis. Izzaty, dkk (2008: 107).

c) Perkembangan Emosi

Pergaulan yang semakin luas dengan teman sekolah dan teman sebaya lainnya mengembangkan emosinya. Anak mulai belajar bahwa ungkapan emosi yang kurang baik tidak diterima oleh teman-temannya dan mulai mengendalikan ungkapan-ungkapan emosi yang kurang diterima, Izzaty, dkk (2008:111).

d) Perkembangan sosial

Perilaku sosial anak-anak sangat dipengaruhi oleh orang-orang di sekitarnya. Pada masa ini anak-anak cenderung menyukai kegiatan bermain yang dilakukan secara berkelompok, anak-anak juga memiliki teman-teman sebaya untuk melakukan kegiatan bersama. anak-anak merasa senang dan perlu untuk bersama-sama, sehingga berkeinginan selalu ada di tengah-tengah kelompoknya. Izzaty, dkk (2008:113-116).

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik anak sekolah dasar adalah suatu masa-masa perkembangan yang mencakup perkembangan fisik, pola gerak, dan perkembangan dalam berpikir. Selain dalam hal perkembangan, masa ini adalah masa seorang anak memiliki rasa keinginan yang lebih terhadap banyak hal yang baru mereka kenal.

G. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar adalah salah satu usaha untuk meningkatkan kebugaran badan dan juga potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat. Materi yang diberikan kepada siswa tentu saja mempunyai manfaat masing-masing serta tujuan yang ingin dicapai.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktifitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.

Mutohir dalam Sujiandoko (2010 : 3), mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan, dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan, dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas.

Pendidikan jasmani sangat berperan dalam membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih optimal dan efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan-keterampilan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pengembangan jasmani yang berkaitan dengan mental, emosi, dan sosial anak menjadi baik, dengan aktivitas jasmani sebagai wahananya. Menurut Nopembri & Saryono (2012:80), memainkan sebuah permainan merupakan proses tentang penyelesaian masalah taktik.

Proses pendidikan perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan, maupun kemampuan, keterampilan, kecerdasan,

dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas yang berdasarkan Pancasila.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani menuju pembentukan manusia seutuhnya yang bertujuan untuk mengembangkan jasmani, mental, emosi, dan sosial anak menjadi baik.

Batasan – batasan mengenai pengertian pendidikan jasmani dikemukakan sebagai berikut: Pendidikan jasmani menurut Sukintaka (2001 : 5) adalah proses interaksi antara siswa dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Depdikbud (2003 : 24), bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Menurut Nixon & Jewett (Abdullah, 1994 : 5), mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat dan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosi, dan sosial.

Berdasarkan beberapa pengertian pendidikan jasmani seperti tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktifitas fisik yang terpilih dan terencana yang bertujuan menciptakan kesegaran jasmani, mental, intelektual, emosional, dan sosial, dapat menciptakan rasa estetika pada pelaku pendidikan jasmani.

H. Tujuan pendidikan jasmani

Tujuan penjasorkes pada standar dan kompetensi dasar tingkat SD/MI tahun 2007 menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2007:05) adalah sebagai berikut:

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan pemeliharaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Menurut Sukintaka (1992:9) secara garis besar tujuan pendidikan jasmani dapat digabungkan dalam empat kelompok yaitu:

- a. Norma atau nilai, yang merupakan budaya bangsa timur pada umumnya, jadi termasuk indonesia. Norma menghendaki manusia yang berbudi luhur, berbudi pekerti yang baik, dan atau mempunyai kepribadian yang kuat
- b. Psikis dan kejiwaan, menjadi anak yang cerdas, bebas dari kebodohan dan mempunyai kepribadian mantap dan mandiri
- c. Rasa sosial, rasa tanggung jawab kemasyarakatan, mempertebal rasa kebangsaan atau rasa cinta tanah air, dan rasa kesetiakawnan sosial

Jadi tujuan pendidikan jasmani merupakan wahana untuk mencapai tujuan nasional, yaitu mencapai manusia seutuhnya jasmani dan rohani, maka bukan hanya fisik saja yang dikembangkan dalam pendidikan jasmani, tetapi secara kognitif, afektif dan sosial untuk menunjang perkembangan satu sama lainnya.

I. Penelitian yang Relevan

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah:

- a. Widarto yang berjudul “Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Negeri Hargotirto Kokap Kulon Progo”. Penelitian tersebut adalah penelitian diskriptif dengan metode pengambilan data menggunakan teknik tes. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas atas SD Negeri Hargotirto Kokap Kulon Progo yang berjumlah 41 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Hargotirto Kokap Kulon Progo berkategori sedang. Secara rinci kemampuan motorik siswa kelas atas SD Negeri Hargotirto Kokap

Kulon Progo tersebut adalah sebagai berikut: berkategori baik sebanyak 6 siswa (14,63%), berkategori sedang sebanyak 30 siswa (73,17%), dan berkategori kurang sebanyak 5 siswa (12,20%).

- b. Wahyudi yang berjudul “Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri 2 Sidobunder Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2012/2013”. Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif, metode yang digunakan adalah metode survei dengan instrument tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Sidobunder yang berjumlah 35 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Sidobunder, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2012/2013 secara rinci sebanyak 1 siswa (2,86%) masuk dalam ketegori baik sekali, sebanyak 9 siswa (25,71%) masuk dalam kategori baik, sebanyak 14 siswa (40,00%) masuk dalam kategori sedang, sebanyak 9 siswa (25,71%) masuk dalam kategori kurang, dan sebanyak 2 siswa (5,71%) masuk dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian, kemampuan motorik siswa kelas IV dan V di SD Negeri 2 Sidobunder, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2012/2013 tergolong sedang.

J. Kerangka Berpikir

Konsep dasar pada pendidikan jasmani pada dasarnya adalah untuk mampu memberikan kesempatan dalam bergerak yang seluas-luasnya kepada siswa. Usia sekolah adalah saat dimana siswa sangat memerlukan berbagai gerak yang beragam. Proses pendidikan jasmani semestinya mampu memberikan kebebasan untuk

memilih bagi siswa dalam melakukan tugas geraknya. Kegiatan yang mereka lakukan harus bervariasi agar memberikan kepuasan kepada anak untuk bergerak sesuai minatnya, dan dapat memberikan pengalaman yang lebih bermakna kepada anak.

Program pendidikan jasmani di sekolah diarahkan kepada upaya-upaya untuk mengembangkan pribadi anak yang menyeluruh. Sangat tidak bijaksana apabila program pendidikan jasmani dipersempit hanya pada beberapa cabang olahraga tertentu. Sebab pembatasan aktivitas gerak anak akan merugikan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh, karena anak akan kurang memiliki kekayaan dan keberagaman gerak yang kompleks. Gerakan mampu melengkapi seseorang untuk berinteraksi dan belajar dari lingkungannya.

Keberagaman keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani bukan saja berguna untuk menguasai suatu cabang olahraga tertentu atau untuk menjadi atlet yang berprestasi, tetapi dapat berguna juga bagi kehidupan sehari-hari. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik tinggi biasanya akan mudah melakukan tugas geraknya, baik secara kualitas maupun kuantitas, dan biasanya mampu bertahan lebih dalam aktivitas yang intensif dan efektif jika dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motoriknya yang rendah.

Keterampilan psikomotor berhubungan dengan gerak yang benar, kecepatan gerak sesuai tujuan yang akan dicapai, serta penggunaan tenaga yang minimal dengan pencapaian hasil yang maksimal. Dari uraian diatas terlihat bahwa kemampuan motorik mempunyai peranan penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting karena merupakan pondasi utama bagi generasi penerus bangsa. Dalam tingkat sekolah dasar pendidikan sangatlah rentan karena merupakan awal untuk melanjutkan kejenjang pendidikan selanjutnya yang lebih tinggi. Pendidikan jasmani pada tingkat dasar ini seringkali diabaikan karena dianggap tidak begitu penting. Tetapi sebaliknya keberhasilan pendidikan jasmani justru besar sekali pengaruhnya terhadap keberhasilan pendidikan ditingkat dasar. Dengan demikian pendidikan jasmani yang baik memungkinkan untuk selalu mengkondisikan anak didik dalam mengikuti pendidikan yang lainnya.

Pendidikan jasmani itu sendiri sangat penting di lingkup sekolah dasar sebab pada usia sekolah dasar sangat rentan untuk diperhatikan dalam perkembangan seluruh gerakannya. Melalui pendidikan jasmani perkembangan gerak anak dapat terpandu dengan baik. Hal tersebut sangat diharapkan dalam perkembangannya dapat berlangsung dengan baik.

Keseimbangan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuhnya dalam berbagai macam gerakan dengan baik. Sehingga dalam kehidupannya sehari – hari serta dalam bermain ataupun sedang melakukan aktivitas olahraga anak dituntut untuk dapat mempertahankan keseimbangan tubuhnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keseimbangan tubuh siswa kelas 4 SD N Keceme II Sleman.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai status atau gejala dengan apa adanya pada saat penelitian dilakukan (Arikunto, 2003: 309). Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data berupa angka dan memberikan penafsiran terhadap data tersebut (Arikunto, 2002: 10). Fokus penelitian ini untuk mengetahui seberapa tingkat keseimbangan tubuh siswa kelas 4 SD N Keceme II Sleman.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Tes dilakukan di ruang kelas 4 SD Negeri Keceme II Sleman dengan alamat jl. Kemloko, caturharjo, kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Pelaksanaan yang dilakukan dalam pengambilan tes ini dilaksanakan satu kali. Peneliti melakukan penelitian pada hari Rabu, 27 Mei 2015 dengan waktu pengambilan jam 07.00-08.00 wib.

C. Populasi

Populasi yang digunakan adalah semua siswa kelas 4 SD Negeri Keceme II Sleman. Seluruh populasi dalam penelitian ini digunakan sebagai penelitian sejumlah 24 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian populasi sehingga semua siswa sebagai subjek penelitian.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan komponen konsep mengenai fenomena yang diteliti. Pada umumnya, karena rumusan yang dibuat masih bersifat konseptual sehingga maknanya masih bersifat abstrak walaupun kemungkinan secara intuitif sudah dapat dipahami maksudnya. Untuk menghindari penafsiran dengan makna ganda perlu sekali dilakukan pendefinisian variabel yang bersangkutan secara valid sehingga variabel–variabel ataupun atribut sudah didefinisikan secara tegas dan operasional, untuk memudahkan dalam pengukuran nantinya.

Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat keseimbangan tubuh siswa kelas 4 SD N Keceme II Sleman. Keseimbangan tubuh merupakan suatu bentuk petahanan tubuh agar tetap seimbang dalam berbagai keadaan yang dilakukan tubuh. Sehingga anak dapat bergerak aktif dengan keadaan seimbang atau tidak oleng.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Instrumen dalam penelitian ini mangacu pada penelitian yang telah dilakukan Hartana (2008: 33) dalam skripsi yang berjudul “Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Sanguwatang UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Karang jambu Kabupaten Purbalingga”, yang salah satunya tentang keseimbangan tubuh yaitu, *Stork stand*/berdiri dengan satu kaki, untuk mengukur keseimbangan. Instrumen ini pernah digunakan sebelumnya dan telah diuji coba dengan validitas sebesar 0,9330 dan reliabilitas sebesar 0,8680.

2. Teknik Pengumpulan Data

Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2003:21).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan melakukan tes keseimbangan dengan alat *stork stand* atau tes untuk mengukur keseimbangan tubuh statis, dalam penelitian ini objek adalah siswa kelas 4 SD Negeri Keceme II Sleman terdiri dengan satu kaki (*stork stand*). Hal ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Keseimbangan Tubuh anak.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data, kemudian dilakukan perhitungan prosentase dan klasifikasi dari pengumpulan data keseimbangan tubuh siswa.

Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data

Persiapan pengumpulan data adalah memberikan penjelasan kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes diantaranya adalah: stopwatch, peluit, dan alat tulis.

2. Pelaksanaan tes

Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu siswa dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, lalu pemanasan. Semua siswa melakukan tes sesuai dengan nomor urut presensi. Kemudian siswa diinstruksikan untuk melakukan tes keseimbangan tubuh *Stork stand*/berdiri dengan satu kaki. Data yang diperoleh kemudian dicatat secara sistematis.

3. Pencatatan hasil tes

Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, dimana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan maksud untuk mencari gambaran Tingkat Keseimbangan Tubuh Siswa kelas 4 di SD Negeri Keceme II Sleman. Setelah semua data terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisis data.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan cara mengambil data dari testee. Data yang diperoleh kemudian dikoversikan ke dalam tabel keseimbangan tubuh *Stork stand*/berdiri dengan satu kaki. Untuk mengklasifikasikan Tingkat Keseimbangan Tubuh Siswa, maka akan ditemukan seberapa besar persentase dari keseimbangan tubuh siswa kelas 4 SD Negeri Keceme II Sleman.

Tahap-tahap untuk mengklarifikasikan data sebagai berikut :

1. Pelaksanaan analisis data

Hasil setiap butir tes yang dicapai oleh setiap siswa yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Untuk satuan ukurnya menggunakan satuan ukuran waktu (detik).

2. Penyajian hasil analisis data.

Menurut Sudijono (2004: 42) frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan.” Sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Angka Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Subjek

Untuk memberi makna skor yang ada dibuatlah bentuk kelompok menurut tingkat keseimbangan tubuh yang ada. Menurut pendapat Sudijono (2011:452) pengkategorian disusun dengan 5 kategori yaitu menggunakan teknik kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Kategori terdiri dari lima kelompok, yaitu: sangat seimbang, seimbang, cukup seimbang, kurang seimbang, sangat kurang seimbang. Berikut pengkategorian tingkat keseimbangan tubuh siswa kelas 4 SD N Keceme II Sleman.

Tabel 1. Kategori Tingkat Keseimbangan Tubuh

No	Rentang Norma	Kategori
1.	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik sekali
2.	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang sekali

Keterangan :

X : skor yang diperoleh

SD : standar deviasis

M : *mean*

Sumber : (Syarifudin, 2010: 113 dalam Wahyudi)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian dilakukan untuk mengetahui tingkat keseimbangan tubuh siswa kelas 4 SD Negeri Keceme 2 Sleman. Subjek penelitian ini yaitu SD Negeri Keceme 2 Sleman dengan jumlah 24 siswa (11 siswa putra dan 13 siswa putri). Tingkat keseimbangan tubuh siswa diamati dari tes keseimbangan tubuh (*stork stand*). Deskripsi data didasarkan pada data hasil pengukuran yang diperoleh dari lapangan, diperolehnya data keseimbangan diukur menggunakan tes berdiri dengan satu kaki. Hasil analisis deskriptif dengan bantuan *software MS Excel* dan dari 24 siswa diperoleh skor tertinggi sebesar 5,1; skor terendah sebesar 0,95; rata-rata (*mean*) sebesar 2,3; dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,9.

B. Hasil Analisis Data Penelitian

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Tingkat keseimbangan tubuh siswa akan dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Pengkategorian ini berdasarkan nilai *mean* dan *standar deviasi* hasil perhitungan.

Hasil perhitungan analisis data tingkat keseimbangan tubuh sebanyak 24 siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil penelitian

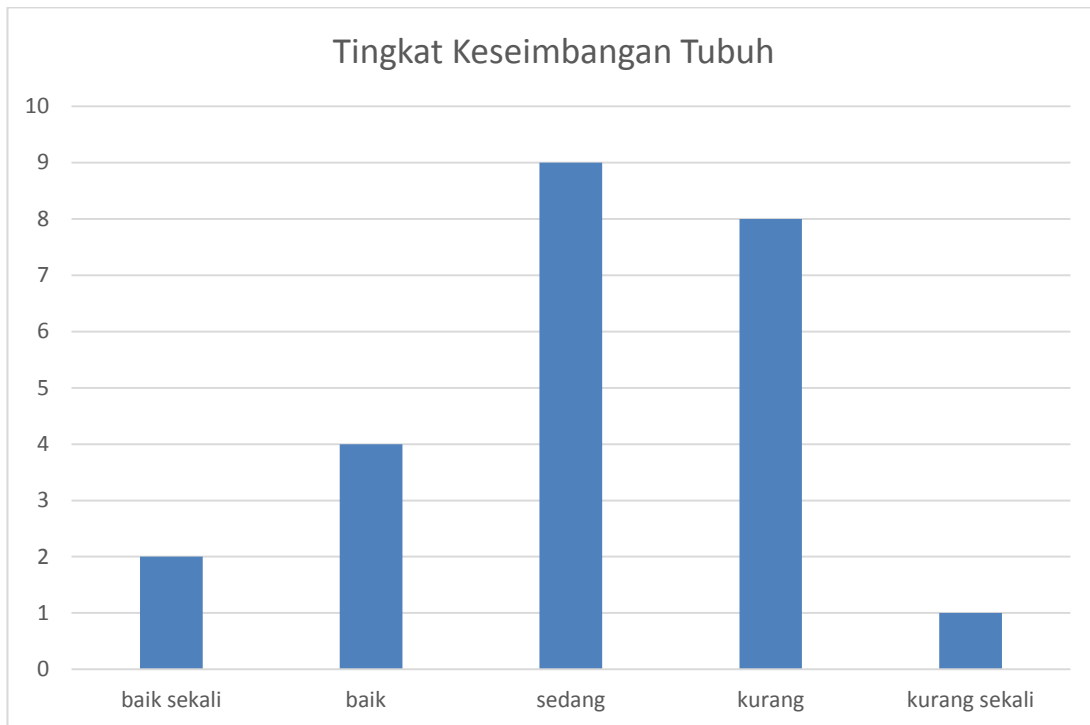
No	Inisial	Kanan 1	Kanan 2	Kiri 1	Kiri 2	Rata-Rata	Kategori
1.	DR	3,0	5,0	2,0	2,0	3,0	Baik
2.	IA	1,0	2,0	2,0	3,0	2,0	Sedang
3.	AAP	3,0	2,0	1,0	2,0	2,0	Sedang
4.	AC	1,0	2,0	2,0	1,0	1,5	Kurang
5.	ND	1,0	2,0	3,0	1,0	1,8	Kurang
6.	NG	2,0	2,0	1,8	2,0	2,0	Sedang
7.	NA	1,7	1,1	1,6	2,6	1,8	Kurang
8.	AA	2,1	1,6	3,8	1,3	2,2	Sedang
9.	AP	1,0	1,0	0,9	0,9	0,95	kurang sekali
10.	AB	3,4	3,8	1,9	7,0	4,0	Baik Sekali
11.	AS	1,4	4,1	1,6	3,5	2,6	Sedang
12.	AW	2,2	1,9	1,9	1,5	1,9	Kurang
13.	DE	3,2	1,6	2,9	1,8	2,4	Sedang
14.	ED	2,3	2,1	3,1	1,5	2,2	Sedang
15.	GI	1,1	2,4	1,2	3,5	2,1	Sedang
16.	IS	2,1	4,0	3,4	2,3	2,9	Baik
17.	ID	1,4	2,1	1,2	1,9	1,6	Kurang
18.	IA	3,0	2,3	1,3	2,1	2,2	Sedang
19.	NR	1,3	1,2	1,0	2,0	1,4	Kurang
20.	TT	1,7	7,1	1,8	1,8	3,1	Baik
21.	UA	2,5	1,2	1,0	2,4	1,8	Kurang
22.	VH	1,2	1,1	3,0	1,0	1,6	Kurang
23.	YR	2,2	4,0	6,6	7,5	5,1	Baik Sekali
24.	AM	2,3	5,7	1,5	1,5	2,7	Baik

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 24 siswa. Sebanyak 9 siswa memiliki tingkat keseimbangan tubuh sedang, 8 siswa memiliki tingkat keseimbangan tubuh kurang, 4 orang memiliki tingkat keseimbangan tubuh baik, 2 orang memiliki tingkat keseimbangan tubuh yang baik sekali, dan 1 orang memiliki tingkat keseimbangan tubuh kurang sekali.

Tabel 3. Hasil Penelitian Tes Keseimbangan Tubuh Siswa

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	$\geq 3,6$	2	8,3
2	Baik	2,7 - 3,5	4	16,7
3	Sedang	1,8 - 2,6	9	37,5
4	Kurang	1 - 1,7	8	33,3
5	Kurang Sekali	0 - 0,9	1	4,2
Total			24	100

Dari tabel diatas, dapat dibuat dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram batang tingkat keseimbangan tubuh

Berdasarkan tabel dan gambar diagram batang diatas, dapat dilihat bahwa dari 24 siswa SD Negeri II Sleman. Sebanyak 9 siswa dengan prosentase (37,5%) memiliki tingkat keseimbangan tubuh sedang, 8 siswa dengan prosentase (33,3%) memiliki tingkat keseimbangan tubuh kurang, 4 orang dengan prosentase (16,7%) memiliki tingkat keseimbangan tubuh baik, 2 orang dengan prosentase (8,3%) memiliki tingkat keseimbangan tubuh yang baik sekali, dan 1 orang dengan prosentase (4,2%) memiliki tingkat keseimbangan tubuh kurang sekali.

C. Pembahasan

Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa seorang anak mempunyai tingkat keseimbangan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuannya dalam

mengendalikan saraf-saraf ototnya, menurut sajoto (1988:58), keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraff ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis.

Keragaman tingkat keseimbangan tubuh dimungkinkan karena dipengaruhi beberapa hal. salah satunya yaitu faktor lingkungan. Lingkungan disini tidak hanya meliputi lingkungan alam saja akan tetapi meliputi lingkungan sosial, budaya, keluarga, dan lain-lain. Selain itu, pembatasan aktivitas gerak pada anak akan sangat merugikan bagi perkembangan tingkat keseimbangan tubuh anak. Karena anak akan kurang memiliki pengalaman gerak.

Status gizi yang baik akan berpengaruh bagi perkembangan fisik dan motoriknya. Anak yang memiliki status gizi yang baik tentu pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat. Bila anak sudah sehat tentu dia akan dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik seperti belajar dan bermain. Selain itu, perkembangan tingkat keseimbangan tubuh sangat tergantung pada kematangan syaraf dan otot anak, betapapun orang meningkatkan keseimbangan tubuh tetapi bila tanpa memperhatikan tahap kematangan ini, maka akan terjadi kegagalan bahkan kerusakan atau penyimpangan pribadi anak, oleh sebab itu dalam usaha pengembangan tingkat keseimbangan tubuh anak perlu sekali memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Hasil penelitian ini hanya ingin menegaskan bahwa ada banyak unsur yang terkandung dalam tingkat keseimbangan tubuh anak. Karena kemungkinan ada siswa

yang memiliki tingkat keseimbangan tubuh yang sangat baik, tetapi bisa juga memiliki tingkat keseimbangan tubuh kurang sekali. Jadi untuk mengetahui tingkat keseimbangan tubuh yang dimiliki oleh setiap orang tidak hanya dapat dilihat melalui satu faktor saja, akan tetapi juga melalui berbagai faktor-faktor lainnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian hasil data penelitian maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas 4 SD Negeri Keceme II Sleman memiliki tingkat keseimbangan tubuh yang bervariasi. Sebanyak 9 siswa (37,5%) memiliki tingkat keseimbangan tubuh sedang, 8 siswa (33,3%) memiliki tingkat keseimbangan tubuh kurang, 4 orang (16,7%) memiliki tingkat keseimbangan tubuh baik, 2 orang (8,3%) memiliki tingkat keseimbangan tubuh yang baik sekali, dan 1 orang (4,2%) memiliki tingkat keseimbangan tubuh kurang sekali.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki banyak keterbatasan, antara lain:

1. Tidak diketahuinya keadaan fisik siswa pada saat pengambilan data, sehingga dapat mempengaruhi hasil pengukuran.
2. Hasil penelitian ini tidak menjamin apakah hasil dari tes yang dihasilkan para siswa di sekolah merupakan tingkat keseimbangan tubuh mereka. Hasil penelitian ini akan lebih baik lagi apabila dilakukan berkali-kali dalam rentang waktu yang lama. Akan tetapi hal itu tidak dapat dilaksanakan mengingat keterbatasan waktu, biaya dan tenaga maupun kemampuan dari penulis.
3. Penelitian ini baru sebatas pada tingkat keseimbangan tubuh siswa sekolah dasar saja dan belum sampai pada pengaruh dari tingkat keseimbangan siswa tersebut di dalam aktivitas jasmani.

C. Saran

Dari kesimpulan-kesimpulan di atas maka saran-saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Setelah mengetahui tingkat keseimbangan tubuh yang ada pada diri siswa itu sendiri, diharapkan agar para siswa lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan kemampuan gerak yang sesuai dengan keterampilan yang dimilikinya melalui berbagai aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi guru

Setelah mengetahui tingkat keseimbangan tubuh yang dimiliki oleh setiap siswa, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh guru di dalam merancang serta mengembangkan setiap program pembelajaran Pendidikan Jasmani yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki oleh setiap siswa.

3. Bagi sekolah

Penelitian ini telah mengidentifikasi tingkat keseimbangan tubuh siswa kelas IV SD Negeri Keceme II Sleman. Sehingga data dari penelitian ini nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman dalam merancang kurikulum dan materi program Pendidikan Jasmani berdasarkan keterampilan motorik yang dimiliki siswa.

4. Bagi masyarakat

Setelah mengetahui tingkat keseimbangan tubuh anak, diharapkan agar masyarakat lebih bisa mendukung hal-hal yang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh yang dimiliki oleh anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S.(2002). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiman, D. (2004) . Psikologi Anak dalam Pendidikan Jasmani. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Darwis, R. & Basa, P. (1992). Olahraga Pilihan Sepaktakraw.Jakarta: Depdikbud.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas.(2005). Panduan Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Kompetensi. Jakarta: Direktorat PPTK dan KPT Dirjen Dikti.
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang Pendidikan Nasional. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dimiyati & mudjiono. (2006). Belajar dan pembelajaran. Jakarta : PT. Rineka cipta.
- Hurlock, E. B. (1978). Perkembangan Motorik Anak Jilid I Edisi 6. Jakarta: Erlangga.
- Husdarta & Saputra, Y.M. (2000). Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Depdikbud.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek- Aspek Psikologis dalam Coaching.Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Hartana, T. (2008). “Kemampuan Gerak Motorik Siswa Sekolah Dasar di Sekolah Dasar Negeri Panggang 2 Kabupaten Gunungkidul”. (skripsi) Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. (2006). Test dan Pengukuran Olahraga. Solo: LPP dan UPT UNS.
- Izzaty, R. E., dkk. 2008. Perkembangan Peserta Didik. Yogyakarta: UNY Press.
- Kiram, Y.(1992). Belajar Motorik. Jakarta: Depdikbud.
- Knoers, M. & Rahayu, S. (1994). Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University.
- Loken, N. C. & Willioughby, R. J. (1986). Petunjuk Lengkap Gimnastik. Semarang: Dahara Prize.
- Lutan, R. (1988). Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Ma'mun, A & Saputra, Y. M.. (2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Direktorat Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mutohir, T. C. & Gusril. (2004). Perkembangan Motorik. Jakarta: Depdikbud.

- Nopembri, S. & Saryono (2012). Model Pembelajaran Pendekatan Jasmani Fokus Pada Pendekatan Taktik. Yogyakarta : FIK UNY
- Partini, S. S. (1995). Psikologi Perkembangan. Yogyakarta: FIP-IKIP. Yogyakarta.
- Rahantoknam, B. E. (1988). Belajar Motorik: Teori dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sumantri, M. & Syaodih, N. (2011). Perkembangan peserta didik. Bandung: universitas terbuka.
- Suherman, A. (2000). Dasar-dasar Penjasorkes. Departemen Pendidikan.
- Sajoto, M. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sardjono. (1977). Conditioning. IKIP Yogyakarta
- Sudijono, A. 2011. Evaluasi Pendidikan. Jakarta; Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono.(2003). Perkembangan dan Belajar Motorik.Jakarta:Universitas Terbuka.
- Suhartono. (2005). Pengaruh Kelelahan Otot Anggota Gerak Bawah Terhadap Keseimbangan Postural Pada Subyek Sehat. (online), (<http://eprints.undip.ac.id>, diakses tanggal 12 Februari 2016 11:30).
- Sukintaka. (1992). Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes. UPT Perpustakaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka. (2001). Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes. Jakarta: Depdikbud.
- Sukintaka.(2001). Teori Pendidikan Jasmani. Yogyakarta:ESA grafika Solo.
- Yusuf, S. (2000). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. Dr, H LN. (2004). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wahyudi. (2013). “Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri 2 Sidobunder Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2012/2013”. (skripsi) Yogyakarta: FIK UNY.

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimile (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 2235 / 2015

TENTANG PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/2193/2015 Tanggal : 26 Mei 2015
Hal : Rekomendasi Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : DIANA RATNA SARI
No.Mbs/NIM/NIP/NIK : 11604221005
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo Yogyakarta
Alamat Rumah : Sucen Triharjo Sleman
No. Telp / HP : 085743040729
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
TINGKAT KESEIMBANGAN TUBUH SISWA KELAS 4 SD NEGERI KECEME II SLEMAN
Lokasi : SD N Keceme II Sleman
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 26 Mei 2015 s/d 26 Agustus 2015

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 26 Mei 2015

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris
u.b.

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan



ERNY MARYATUN, S.IP, MT

Pembina, IV/a
NIP. 197204111996032003

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Sleman
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Sleman
6. Ka. SD N Keceme II Sleman
7. Dekan FIK - UNY
8. Yang Bersangkutan

Lampiran 2. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen dalam penelitian ini mangacu pada penelitian yang telah dilakukan Temu Hartana (2008: 33) dalam skripsi yang berjudul “Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Sanguwatang UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Karang jambu Kabupaten Purbalingga”, yang salah satunya tentang keseimbangan tubuh yaitu, Stork stand/berdiri dengan satu kaki, untuk mengukur keseimbangan. Instrumen ini pernah digunakan sebelumnya dan telah diuji coba dengan validitas sebesar 0,9330 dan reliabilitas sebesar 0,8680.

Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes Keseimbangan Tubuh

Keseimbangan diukur dengan berdiri dengan satu kaki (stork stand), satuan yang digunakan adalah menggunakan waktu (detik).

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur keseimbangan statis
- b. Alat dan Fasilitas:
 - 1) Stopwatch
 - 2) Alat tulis
- c. Petugas tes:
 - 1) pengukur
- d. Pelaksanaan:
 - 1) peserta berdiri menggunakan salah satu kaki yang dominan, kaki yang lain diletakkan disamping lutut, lengan berada dipinggang
 - 2) setelah aba-aba “ya” peserta mengangkat tumitnya dari lantai (jinjit) dan mempertahankan sikap ini selama mungkin tanpa gerakan-gerakan apapun.
 - 3) setiap peserta diberi kesempatan 2 kali kaki kanan dan 2 kali kaki kiri
- e. Pengukuran waktu: dari saat aba-aba “ya” sampai peserta tidak mampumempertahankan keseimbangan atau menjatuhkan salah satu kakinya
- f. Pencatatan hasil:
 - 1) hasil yang dicatat adalah setelah aba-aba “ya” sampai peserta tidak mampu mempertahankan keseimbangan.

Lampiran 4. Formulir Penelitian

Formulir Tes Keseimbangan Tubuh

No	Kanan 1	Kanan 2	Kiri 1	Kiri 2	Rata-rata
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					

Lampiran 5. Data Hasil Penelitian

NO	KANAN 1	KANAN 2	KIRI 1	KIRI 2	rata2 hasil	kategori
1.	3,0	5,0	2,0	2,0	3,0	Baik
2.	1,0	2,0	2,0	3,0	2,0	Sedang
3.	3,0	2,0	1,0	2,0	2,0	Sedang
4.	1,0	2,0	2,0	1,0	1,5	Kurang
5.	1,0	2,0	3,0	1,0	1,8	Kurang
6.	2,0	2,0	1,8	2,0	2,0	Sedang
7.	1,7	1,1	1,6	2,6	1,8	Kurang
8.	2,1	1,6	3,8	1,3	2,2	Sedang
9.	1,0	1,0	0,9	0,9	0,95	kurang sekali
10.	3,4	3,8	1,9	7,0	4,0	Baik Sekali
11.	1,4	4,1	1,6	3,5	2,6	Sedang
12.	2,2	1,9	1,9	1,5	1,9	Kurang
13.	3,2	1,6	2,9	1,8	2,4	Sedang
14.	2,3	2,1	3,1	1,5	2,2	Sedang
15.	1,1	2,4	1,2	3,5	2,1	Sedang
16.	2,1	4,0	3,4	2,3	2,9	Baik
17.	1,4	2,1	1,2	1,9	1,6	Kurang
18.	3,0	2,3	1,3	2,1	2,2	Sedang
19.	1,3	1,2	1,0	2,0	1,4	Kurang
20.	1,7	7,1	1,8	1,8	3,1	Baik
21.	2,5	1,2	1,0	2,4	1,8	Kurang
22.	1,2	1,1	3,0	1,0	1,6	Kurang
23.	2,2	4,0	6,6	7,5	5,1	Baik Sekali
24.	2,3	5,7	1,5	1,5	2,7	Baik
nilai minimum					1,0	
nilai maximum					5,1	
standar deviasi					0,9	
rata-rata					2,3	

Lampiran 6. Foto Penelitian











