

**MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN GERAK DALAM  
PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN  
PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 1 SUKOREJO KECAMATAN  
SUKOREJO KABUPATEN KENDAL****EKA SETYANINGSIH<sup>✉</sup>**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia**Info Artikel***Sejarah Artikel:*Diterima November 2013  
Disetujui November 2013  
Dipublikasikan Desember  
2013*Keywords:**Balance learning, rice fields***Abstrak**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan dari Borg & Gall yang telah dimodifikasi, yaitu: (1) melakukan penelitian pendahuluan, pengumpulan informasi dan analisis kebutuhan, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka, (2) mengembangkan bentuk produk awal (berupa model pembelajaran keseimbangan gerak di lingkungan persawahan), (3) evaluasi para ahli dengan menggunakan satu ahli penjasorkes dan dua ahli pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil dengan menggunakan kuesioner yang kemudian dianalisis, (4) revisi produk pertama berdasarkan hasil evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil (melibatkan 16 siswa) sebagai bahan perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti, (5) uji lapangan (melibatkan 24 siswa), (6) revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji lapangan, (7) hasil akhir model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan bagi siswa kelas III SD N 1 Sukorejo yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli, uji coba kelompok kecil (16 siswa kelas III SD N 1 Sukorejo), dan uji lapangan (24 siswa kelas III SD N 1 Sukorejo). Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase untuk mengungkap aspek psikomotorik, kognitif, dan afektif siswa setelah menggunakan produk. Dari hasil uji coba diperoleh data evaluasi ahli lebih dari 4 (kategori baik), persentase hasil uji coba kelompok kecil 72,10% (baik), dan persentase hasil uji lapangan 91,96% (sangat baik). Berdasarkan data tersebut maka pengembangan model pembelajaran keseimbangan gerak di lingkungan persawahan ini dapat digunakan untuk siswa kelas III SD N 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal.

**Abstract**

The problems is how to balance learning model motion in the rice fields Penjasorkes approach to third grade students at SDN 1 Sukorejo Sukorejo Kendal district in the school year 2011/2012. Then the purpose of this study was to develop a model of game equilibrium motion in accordance with the characteristics of grade III SD N 1 Sukorejo equilibrium model of learning in the form of motion through the rice-fields approach for students of class III SD N 1 Sukorejo penjasorkes learning. This study uses research development refers to the development model of Borg & Gall has been modified, namely: (1) a preliminary investigation, information gathering and analysis needs, including field observations and literature review, (2) develop initial product form (form equilibrium learning model motion in the rice fields), (3) evaluation of the experts by using the experts and two experts penjasorkes learning, and small group trials using a questionnaire that is then analyzed, (4) revision of the first products based on the results of expert evaluation and testing small groups (involving 16 students) as a material improvement to the initial product made by researchers, (5) field trials (involving 24 students), (6) revision of the final product based on the results of field tests, (7) the final equilibrium learning model motion through the rice fields approach for students of class III SD N 1 Sukorejo generated through field test revision. The data was collected using a questionnaire derived from expert evaluation, piloting a small group (16 students of class III SD N 1 Sukorejo), and field tests (24 students of class III SD N 1 Sukorejo). The data analysis technique used is descriptive percentage to reveal aspects of psychomotor, cognitive, and affective student after using the product. From the test results obtained by the expert evaluation data of more than 4 (good category), the percentage of the results of testing a small group 72.10% (excellent), and the percentage of field test results of 91.96% (excellent). Based on these data, the development of motion equilibrium model of learning in the paddy fields can be used for students of class III SD N 1 Sukorejo Sukorejo Kendal District.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: ekasetyaningsih50@yahoo.com

## PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan kurang berkembangnya proses pembelajaran penjasorkes di sekolah adalah terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolah baik terbatas secara kuantitas maupun kualitasnya. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap proses pembelajaran penjasorkes, karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreativitas, dan inovasi para guru Penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran.

Sebagian besar guru Penjasorkes masih melaksanakan proses pembelajaran bersifat konvensional yang cenderung monoton, tidak menarik, dan membosankan sehingga siswa tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes. Dampak dari itu secara tidak disadari akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak siswa yang semestinya dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak seusianya.

Pengembangan model pembelajaran yang ada masih terbatas dalam lingkup lingkungan fisik di dalam sekolah, dan belum dikembangkan pada pemanfaatan lingkungan fisik luar sekolah, yang sebenarnya memiliki potensi sebagai sumber belajar yang efektif dan efisien.

Lingkungan fisik luar sekolah yang merupakan salah satu sumber belajar yang efektif dan efisien, selama ini belum dapat dioptimalkan oleh para guru Penjasorkes dalam mengembangkan pembelajarannya. Guru Penjasorkes masih berpusat dalam lingkungan fisik dalam sekolah, biarpun dengan berbagai persoalan dan keterbatasannya. Padahal, lingkungan fisik di luar sekolah ada situasi dan kondisi yang menarik di alam bebas berupa lahan kosong, persawahan, perkebunan, hutan, perbukitan, sungai, pantai, perumahan dll, yang jika dimanfaatkan secara optimal melalui pengembangan model pembelajaran akan dapat membantu para guru dalam meningkatkan pembelajaran penjasorkes yang inovatif.

Lingkungan persawahan merupakan salah satu lingkungan fisik di luar sekolah yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana media pembelajaran. Selain lokasinya yang dekat dengan lingkungan sekolah, lingkungan persawahan merupakan hal yang sudah akrab dengan kehidupan siswa yang sering kali menjadi tempat bermain mereka. Lingkungan persawahan bisa dimanfaatkan sebagai media pembelajaran Penjasorkes dalam bidang keseimbangan yang dalam hal ini teruntuk siswa SD kelas III. Telah diketahui bahwa lingkungan persawahan merupakan area bermain siswa terutama siswa SD di daerah Sukorejo. Oleh sebab itu, lingkungan persawahan bisa dimanfaatkan para guru dalam mengajarkan anak-anak materi penjasorkes tentang keseimbangan.

### Permasalahan

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merumuskan masalah: Bagaimana model pembelajaran keseimbangan gerak dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas III SDN 1 Sukorejo Kab. Kendal tahun pelajaran 2012 ?

### Tujuan Pengembangan

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran keseimbangan gerak dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas III SDN 1 Sukorejo Kab. Kendal tahun pelajaran 2012.

### METODE PENGEMBANGAN

Penelitian pengembangan atau penelitian berbasis pengembangan (*Research-Based Development*) merupakan jenis penelitian yang tujuan penggunaannya untuk memecahkan masalah praktis (Raharjo, 2010:12).

### Prosedur pengembangan

Tahapan-tahapan Pengembangan antara lain: analisis kebutuhan, observasi dan wawancara, pembuatan produk awal, uji coba kelompok kecil, revisi produk pertama, uji coba

lapangan, revisi produk akhir. Subjek uji coba produk bisa terdiri dari ahli di bidang isi produk, ahli di bidang perancangan produk, dan/atau sasaran pemakaian produk. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas III . Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 juli 2012 sebanyak 16 siswa dan 30 Agustus 2012 sebanyak 24 siswa siswa kelas III SD Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal. Instrumen data yang digunakan adalah Kuesioner. Kuesioner di berikan kepada ahli dan siswa.

#### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk persentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif (Sudjana, 2001:10)

#### **HASIL PENELITIAN**

Hasil kuesioner siswa yang mengikuti uji coba skala kecil menunjukkan persentase jawaban sebesar 72,10%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, permainan keseimbangan gerak di lingkungan persawahan ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga dapat digunakan untuk uji coba lapangan pada siswa kelas III SD Negeri 1 Sukorejo.

Setelah diujicobakan pada skala kecil dan dilakukan revisi, produk diujicobakan pada uji coba lapangan. Uji coba lapangan bertujuan untuk mengetahui keefektifan perubahan yang telah dilakukan berdasarkan evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil serta apakah model permainan itu dapat digunakan dalam lingkungan sebenarnya. Uji coba lapangan dilakukan pada tanggal 30 Agustus 2012 terhadap siswa kelas III SD Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal yang berjumlah 24 siswa. Data uji coba lapangan dihimpun dengan menggunakan pengukuran denyut nadi dan kuesioner.

Hasil kuesioner siswa yang mengikuti uji coba lapangan menunjukkan persentase jawaban

sebesar 91,96 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, permainan keseimbangan gerak di lingkungan persawahan ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan pada siswa Kelas III SD Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo.

#### **Kegiatan inti:**

Cara mengumpulkan bendera di titik *finish*, cara mengambil telur emas (bola ping - pong), cara berjalan maju membawa tongkat dan cara berjalan zig-zag melewati tongkat :

- a. Pemain dalam kelompok mulai bermain dengan berjalan/ berjinjit kekiri mengambil bendera dari garis start ketitik *finish* (tempat berdirinya siswa/ garis start ) bersama – sama dan dibawa kembali ke garis start. Kegiatan tersebut dilakukan berulang kali secara bergantian sampai menghabiskan waktu 5 menit.
- b. Siswa berjalan kekanan ke tempat kelompok lain dan mengambil telur. Telur yang sudah diambil dibawa kembali ke garis start dan ditaruh dikardus yang berada dititik start.
- c. Siswa berjalan kedepan ke tempat kelompok lain sambil membawa tongkat (diangkat dengan kedua tangan)dan ditancapkan ditempat kelompok lain. Kemudian siswa kembali ke garis start.
- d. Siswa berjalan zig- zag melewati rintangan bambu yang terpasang dipematang sawah.

alat yang digunakan

- a. Peluit
- b. Stopwatch
- c. Bola ping-pong
- d. Bendera
- e. Bambu
- f. Rafia
- g. Lapangan

## KAJIAN DAN SARAN

### Kajian

#### Kajian Prototipe Produk

asil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk model permainan keseimbangan gerak di lingkungan persawahan yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil dan uji coba lapangan.

Berdasarkan data hasil uji coba dan pengamatan selama penelitian, telah dilakukan beberapa revisi, meliputi:

- (1) Ukuran lapangan diperpanjang
- (2) Kegiatan pemanasan dikemas dalam bentuk permainan, yaitu dengan engklek beregu, bermain ular – ularan
- (3) Batas lapangan diperjelas guna mempermudah dalam melakukan permainan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

- (1) Produk model permainan keseimbangan gerak di lingkungan persawahan sudah dapat dipraktikkan kepada subjek uji coba. Hal itu berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli penjasorkes diperoleh rata-rata hasil penilaian model pembelajaran 5, hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran I diperoleh rata-rata hasil penilaian model pembelajaran 91,96 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan keseimbangan gerak ini telah memenuhi kriteria **sangat baik**, sehingga model dapat digunakan untuk siswa kelas III SD Negeri 1 Sukorejo.
- (2) Produk model permainan keseimbangan gerak di lingkungan persawahan sudah dapat digunakan untuk siswa kelas III SD Negeri Sukorejo. Hal itu berdasarkan hasil analisis data uji coba kelompok kecil didapat persentase 72,10% dan hasil analisis data uji coba lapangan

didapat persentase 91,96 %. Berdasarkan kriteria yang ada maka permainan keseimbangan gerak ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas III SD Negeri 1 Sukorejo.

- (3) Produk model permainan keseimbangan gerak di lingkungan persawahan dapat meningkatkan aktivitas siswa. Hal tersebut ditunjukkan dengan pengukuran denyut nadi, terdapat peningkatan denyut nadi sebelum melakukan aktivitas dengan denyut nadi setelah melakukan aktivitas. Berdasarkan peningkatan tersebut maka permainan keseimbangan gerak di lingkungan persawahan dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa kelas III SD Negeri 1 Sukorejo Kecamatan Sukorejo.

### Saran

Adapun saran peneliti adalah sebagai berikut:

- (4) Model pembelajaran permainan keseimbangan gerak di lingkungan persawahan sebagai produk yang dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian pembelajaran penjasorkes melalui permainan keseimbangan gerak untuk siswa kelas III Sekolah Dasar.
- (5) Jika tidak terdapat permasalahan maka permainan ini dapat dilanjutkan, akan tetapi jika terdapat permasalahan maka permainan ini dapat dilakukan penyesuaian. Kemudian dapat dilakukan evaluasi kerja yang berulang-ulang untuk memperoleh kesesuaian pembelajaran dengan kondisi dan situasi di lapangan.
- (6) Bagi guru Penjasorkes di Sekolah Dasar diharapkan dapat mengembangkan model-model permainan keseimbangan gerak yang lebih menarik lainnya untuk

digunakan dalam pembelajaran permainan keseimbangan gerak di sekolah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Suharsimi, Arikunto. 2009. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdiknas. 2003a. *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2003b. *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah dasar Kurikulum 2004*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. 2007. *Kajian Kebijakan Kurikulum Penjasorkes Sekolah Dasar. Naskah Akademik Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Djamarah Syaiful Bachri dan Aswan Zain. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Donny, Kusuma. 2010. *Laporan Penelitian pengembangan Model Permainan Bulutangkis untuk Pembelajaran Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar*. Semarang: FIK Unnes.
- Fajar, Shadiq. 2009. *Model-Model Pembelajaran Matematika SMP*. Yogyakarta: P4TK Depdiknas.
- Hendriani, Yeni. -. *Memfaatkan Lingkungan Sebagai Sumber Belajar*. Bandung: Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan IPA.
- Hermawan P, Raharjo. 2010. *Petunjuk Pelaksanaan Program Penelitian Pelayangan PKG PGSD Jurusan PJKR FIK Unnes Tahun 2010*. Semarang: FIK Unnes.
- Nurdin, Ibrahim. 2009. Pembelajaran Berbasis Media Sederhana. *Jurnal Ilmiah Kreatif Vol. IV No 1 Januari 2009*
- O'Sullivan. 2008. *Keseimbangan Gerak pada Manusia*. Tersedia di [http://physio.esaunggul.ac.id/index.php?option=com\\_content&view=article&id=115:keseimbangan&catid=93:fisioter](http://physio.esaunggul.ac.id/index.php?option=com_content&view=article&id=115:keseimbangan&catid=93:fisioter) [15 April 2011].
- Samsudin. 2008. *Pemanfaatan Lingkungan dalam Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- Sanusi. 2003. *Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Siswa SD*. Cianjur: FKIP UNSUR.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sudarmono, Martin. 2010. *Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan Sepak Bola Gawang Ganda Bagi Siswa SMP di Ajibarang Kabupaten Banyumas*. Semarang: FIK Unnes.
- Sudjana. 2001. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharjana, dkk. 2010. *Pembelajaran Penjas yang Menarik dan Menggembirakan Melalui Model Bermain Berdasarkan KTSP bagi Guru Penjasorkes SD*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tri, Rustiadi. 2008. *Praktek Laboratorium Olahraga Kesehatan*. Semarang: FIK Unnes.
- Widdiharto, Rachmadi. 2004. *Model-Model Pembelajaran Matematika SMP*. Yogyakarta: Pusat PPG Depdiknas.
- Winataputra, Udin S. 2008. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- Yunanto, Sri Joko. 2004. *Sumber Belajar Anak Cerdas*. Jakarta: PT Grasindo