

**MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN DALAM PENJAS MELALUI  
PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA SISWA KELAS III  
SD NEGERI 06 TERBAN KECAMATAN JEKULO KABUPATEN KUDUS  
TAHUN 2013**

Ary Juli Setiyanto ✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima September 2013  
Disetujui November 2014  
Dipublikasikan Desember  
2014

*Keywords:*

*Learning Models balance;  
Rice Field Area*

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk menghasilkan model pembelajaran keseimbangan melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas III SD Negeri 06 Terban dalam pembelajaran penjasorkes. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk meliputi analisis produk, mengembangkan produk awal, validasi ahli dan revisi, uji coba kelompok kecil dan revisi, uji coba kelompok besar dan produk akhir. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase. Data hasil kuesioner siswa pada uji coba kelompok kecil diperoleh rata-rata jawaban dengan persentase 89,72% dengan kategori baik dan hasil kuesioner siswa uji coba kelompok besar diperoleh jawaban dengan persentase 83,61% dengan kategori baik. Siswa sudah tidak merasa kesulitan ketika bermain keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan. Berdasarkan data hasil penelitian, disimpulkan bahwa pembelajaran keseimbangan melalui pendekatan lingkungan persawahan efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa sehingga dapat digunakan dalam pembelajaran penjasorkes.

**Abstract**

*The purpose of this study to produce a learning model approach to environmental balance through the rice fields in Elementary School third-grade students in learning Penjasorkes Terban 06. This study is a research method development. The product development procedures include product analysis, develop initial products, expert validation and revision, testing and revision small groups, large groups and testing the final product. The data analysis technique used is descriptive percentages. Data results of the student questionnaire on a small test group gained an average percentage of 89.72% with the answer to both categories and the results of testing the student questionnaire answers with the large group obtained 83.61% percentage. with both categories. Students had no difficulty when playing motion balance approach paddy environment. Based on the research data, it was concluded that the balance of the learning environment through rice fields and effective approach according to the characteristics of students that can be used in learning Penjasorkes.*

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F2 Lantai 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: fitriapriyani@yahoo.co.id

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan diri sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Di sekolah dasar, pembelajaran olahraga telah di atur sesuai dengan kurikulum pendidikan dasar dan diberikan sejak siswa duduk di bangku kelas satu. Seperti dijelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional.

Memperhatikan pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta merupakan salah satu mata pelajaran yang disukai oleh siswa, maka perlu di cari model-model pembelajaran yang menarik terutama hal-hal yang berhubungan dengan keseimbangan gerak siswa. Hal tersebut perlu diperhatikan, karena pembelajaran olahraga berkaitan erat dengan gerakan badan.

Realitas di lapangan, masih terdapat guru yang mengajar secara konvensional, artinya tidak dilandasi kreativitas sebagai upaya agar hasil pembelajaran menjadi lebih menarik dan berkualitas. Guru cenderung hanya memberikan materi tanpa memperhatikan hasil yang di capai oleh siswa agar menjadi maksimal, terutama menggunakan model pembelajaran kreatif yang memanfaatkan lingkungan sekitar sekolah.

Oleh karena itu, perlu dikembangkan suatu model pembelajaran yang kreatif dan tidak hanya memanfaatkan fasilitas-fasilitas yang disediakan sekolah yang cenderung terbatas dari segi kuantitas dan kualitas. Pengembangan tersebut juga dapat memotivasi siswa untuk lebih berpeluang mengeksplorasi

gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki, tetapi, pengembangan model pembelajaran yang ada sekarang 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. Maka dari itu model pengembangan belajar di luar sekolah perlu di kenalkan ke siswa dan siswi.

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 berketat 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 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 siswa-siswi. 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 Jekulo karena sebagian besar wilayah desa Terban merupakan area persawahan dan hasil dari survei di tempat yang saya akan teliti siswa-siswi di sana lebih akrab dengan area persawahan. Oleh sebab itu, lingkungan persawahan bisa dimanfaatkan para guru dalam

mengajarkan anak-anak materi penjasorkes tentang keseimbangan.

Memperhatikan hal tersebut di atas, peneliti menawarkan model pembelajaran keseimbangan yang berbasis lingkungan sekolah dengan memperhatikan bahwa lokasi SD Negeri 06 Terban berdekatan dengan persawahan milik warga sekitar sehingga keterlibatan warga sekitar sangat diperlukan, dalam hal ini adalah ijin dari pemilik sawah untuk menggunakan area persawahan untuk berlangsungnya proses pembelajaran. Selain mudah, model pembelajaran ini sangat menyenangkan bagi siswa serta memudahkan guru dalam pembelajaran. Selain itu, penelitian ini memilih lingkungan persawahan bertujuan menambah model pembelajaran pada mata pelajaran penjasorkes serta gambaran bagi guru agar kreatif menciptakan model pembelajaran pada saat mengajar.

Rumusan masalah yang diambil yaitu bagaimana model pembelajaran keseimbangan gerak dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas III SDN 06 Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus tahun pelajaran dapat meningkatkan hasil siswa 2012/2013 ?. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran keseimbangan gerak dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas III SDN 06 Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus tahun pelajaran 2012/2013.

Dengan adanya penelitian ini pengembangan model pembelajaran keseimbangan gerak dalam penjasorkes melalui kajian lingkungan persawahan bagi siswa SD ini sangat penting untuk dilakukan, mengingat pembelajaran keseimbangan gerak yang dilakukan oleh guru Penjasorkes selama ini masih jauh dari yang diharapkan. Pemecahan masalah pembelajaran dapat melalui penerapan model pembelajaran. Dalam bentuk variasi dalam pembelajaran yang diharapkan dapat digunakan serta dapat membantu guru Penjasorkes, sehingga kualitas pembelajaran dapat meningkat dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

## METODE

Penelitian dan pengembangan merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pembelajaran. Penelitian pengembangan atau penelitian berbasis pengembangan (Research-Based Development) merupakan jenis penelitian yang tujuan penggunaannya untuk memecahkan masalah praktis. Peneliti mengembangkan pembelajaran keseimbangan gerak yang disesuaikan dengan pertimbangan keadaan lingkungan. Pembelajaran keseimbangan gerak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan. Langkah-langkah yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka. Langkah awal ini dilakukan untuk analisis kebutuhan yang bertujuan untuk menentukan apakah model pembelajaran yang dibuat memang dibutuhkan atau tidak.
- 2) Mengembangkan bentuk produk awal yaitu membuat rancangan aturan model pembelajaran keseimbangan gerakan melalui pendekatan lingkungan persawahan.
- 3) Evaluasi produk awal yang sudah dibuat oleh para ahli, dengan menggunakan seorang ahli pendidikan jasmani dan olahraga dan dua orang ahli pembelajaran. Setelah dilakukan evaluasi oleh para ahli selanjutnya dilakukan uji coba skala kecil dengan menggunakan lembar evaluasi, koesioner, dan konsultasi yang selanjutnya hasilnya dianalisis.
- 4) Melakukan revisi produk pertama dari hasil evaluasi ahli dan uji coba skala kecil yang dilakukan sebelumnya.
- 5) Uji coba skala besar di lapangan dengan menggunakan model pembelajaran yang sudah direvisi atau

- hasil uji coba skala kecil yang dilakukan sebelumnya.
- 6) Merevisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan evaluasi dan analisis uji coba lapangan.
  - 7) Hasil akhir model pembelajaran keseimbangan melalui pendekatan lingkungan sungai yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan.

Uji coba produk pengembangan biasanya dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu uji perseorangan, uji kelompok kecil, dan uji lapangan. Pada penelitian ini, akan diadakan uji coba kelompok kecil (uji coba skala kecil) yang melibatkan sebagian siswa kelas III SD Negeri 06 Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus, dan uji coba lapangan (uji coba skala besar) yang melibatkan minimal 24 siswa. Subjek uji coba produk bisa terdiri dari ahli di bidang isi produk, ahli di bidang perancangan produk, dan/atau sasaran pemakaian produk. Pada penelitian ini, subyek penelitian yang terlibat dalam uji coba adalah satu orang ahli Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, dua orang ahli pembelajaran Penjasorkes (dalam hal ini guru Penjasorkes), siswa yang terlibat dalam uji coba skala kecil dan siswa yang terlibat dalam uji coba skala besar minimal satu kelas di luar siswa yang digunakan sebagai uji coba skala kecil.

Dari data yang diperoleh dari hasil evaluasi ahli, pengembangan ini data yang digunakan adalah berbentuk kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian berbentuk kuisioner. Kuisioner digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli dan uji coba. Alasan memilih kuisioner adalah jumlah subjek yang banyak sehingga dapat diambil secara serentak dan waktu singkat. Ahli dan siswa diberi kuisioner yang berbeda. Kuisioner ahli dititikberatkan pada produk yang dibuat sedangkan kuisioner siswa ditekankan pada kenyamanan dalam menggunakan produk.

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.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan kompetensi dasar pada siswa kelas III sekolah dasar, disebutkan bahwa siswa dapat mempraktekkan pemanfaatan lingkungan sekitar sekolah untuk aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.. Kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran gerak dasar keseimbangan bagi siswa sekolah dasar masih jauh dari yang diharapkan. Pada proses pembelajaran ditemui beberapa hal salah satunya kurangnya pemanfaatan lingkungan sekitar. Sehingga siswa kurang antusias, bosan, dan malas untuk bergerak karena pembelajaran hanya menggunakan sarana dan prasarana sekolah yang masih terbatas.

Memperhatikan hal tersebut di atas, peneliti berusaha mengembangkan model pembelajaran keseimbangan yang berbasis lingkungan sekolah dengan memperhatikan bahwa lokasi SD Negeri 06 Terban berdekatan dengan persawahan. Selain mudah, model pembelajaran ini sangat menyenangkan bagi siswa serta memudahkan guru dalam pembelajaran. Selain itu, produk yang dihasilkan diharapkan dapat membantu guru penjasorkes dalam memberikan pembelajaran permainan lebih bervariasi dengan menggunakan produk yang dihasilkan ini.

Setelah produk model pembelajaran keseimbangan gerak dilingkungan persawahan divalidasi oleh ahli dan dilakukan revisi, produk diujicobakan kepada siswa kelas III SD Negeri 06 Terban sebanyak 12 siswa pada tanggal 30 maret 2013. Uji coba ini disebut juga uji coba skala kecil. Pengambilan sampel dilakukan secara acak ( random sampling).

Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelemahan, kekurangan, ataupun keefektifan produk saat digunakan oleh siswa. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi

produk sebelum digunakan pada uji coba skala besar.

Uji coba skala kecil ini juga bertujuan untuk mengetahui tanggapan awal dari produk yang dikembangkan. Data uji coba skala kecil dihimpun dengan menggunakan kuesioner. Data uji coba skala kecil permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan menunjukkan presentase jawaban 85,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas III SD Negeri 06 Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus.

Berdasarkan evaluasi ahli serta uji coba kelompok kecil langkah berikutnya adalah uji coba kelompok besar. Uji coba kelompok besar bertujuan untuk mengetahui keefektifan perubahan setelah dievaluasi oleh ahli dan uji coba kelompok kecil sehingga dapat diketahui apakah bahan permainan itu dapat digunakan dalam lingkungan sebenarnya. Uji coba kelompok besar dilakukan oleh siswa kelas III SDN 06 Terban yang berjumlah 24 siswa. Data uji coba kelompok besar dihimpun dengan menggunakan kuesioner. Berdasarkan data uji coba kelompok besar didapatkan persentase jawaban kuesioner siswa sebesar 83,61%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas III SD Negeri 06 Terban.

Hasil analisis data dari hasil uji coba kelompok kecil oleh evaluasi ahli penjas, didapat rata-rata penilaian 86,66%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas III SD Negeri 06 Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima siswa sekolah dasar adalah dari penilaian kualitas model permainan yang

dilakukan oleh ahli penjas pada aspek 2, 5, 7, 8, 9 dan 13. Keenam aspek penilaian tersebut telah memenuhi kriteria sangat baik yaitu mendapat poin 5. Selain keenam aspek tersebut, ada 8 aspek penilaian kualitas model permainan yaitu aspek 3, 4, 6, 10, 11, 12, 14, dan 15 yang telah memenuhi kriteria baik karena masing-masing aspek mendapat poin 4. Serta ada 1 aspek penilaian kualitas model permainan yaitu aspek 1 yang telah memenuhi kriteria cukup karena mendapat poin 3.

Hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran I saat uji coba kelompok kecil, didapat rata-rata penilaian 89,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan asik ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa III SD Negeri 06 Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima siswa sekolah dasar adalah dari penilaian kualitas model permainan yang dilakukan oleh ahli pembelajaran I pada aspek 2, 5, 6, 7, 9, 13, dan 15. Ketujuh aspek penilaian tersebut telah memenuhi kriteria sangat baik yaitu mendapat poin 5. Selain ketujuh aspek tersebut, ada 8 aspek penilaian kualitas model permainan yaitu aspek 1, 3, 4, 8, 10, 11, 12, dan 14 yang telah memenuhi kriteria baik karena masing-masing aspek mendapat poin 4. Pada analisis data hasil uji coba kelompok kecil. Analisis data uji coba berdasarkan tabel analisis data uji coba kelompok kecil yang diperoleh melalui kuesioner dapat dilihat penjelasannya pada lampiran 13.

Berdasarkan data hasil uji coba kelompok besar yang diadakan pada 25 april 2013 untuk siswa kelas III SD Negeri 06 Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus, didapat persentase pilihan jawaban kuesioner siswa sebesar 83,61%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan ini memenuhi kriteria baik, sehingga dari uji coba kelompok besar model ini dapat digunakan untuk siswa kelas III

SD Negeri 06 Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus.

Berdasarkan analisis data hasil uji coba kelompok besar melalui kuesioner siswa dapat dilihat penjelasannya pada lampiran 14. Model permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan layak digunakan untuk siswa SD kelas III karena :

- 1) Permainan ini terdapat aspek-aspek yang dikembangkan, seperti aspek psikomotorik, afektif, kognitif, dan fisik.
- 2) Siswa merasa senang dalam bermain.
- 3) Permainan permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan ini juga sesuai dengan karakteristik siswa.
- 4) Materi permainan pemanfaatan lingkungan sekitar melalui permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan ini juga sesuai dengan materi ajar untuk siswa kelas III
- 5) Dengan permainan ini tujuan pembelajaran dapat tercapai.

## SIMPULAN

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk model permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil (N=12) dan uji coba skala besar (N=24).

Berdasarkan data hasil uji coba dan pengamatan selama penelitian maka dilakukan beberapa revisi meliputi panjang lintasan harus diperpanjang 10-18 m dna kebersihan lintasan dari benda-benda yang membahayakan harus lebih ditingkatkan.

Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa produk model permainan permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan sudah dapat dipraktikkan kepada subjek uji coba. Hal itu berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli Penjas didapat rata-rata persentase 86,66 %, dan hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran didapat rata-rata persentase 89,33

%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa SD N 06 Terban.

Produk model permainan permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan sudah dapat digunakan bagi siswa SD Negeri 06 Terban. Hal itu berdasarkan hasil analisis data uji coba skala kecil didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 89,72% dan hasil analisis data uji coba skala besar didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 83,61%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan takraw asik ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa SD Negeri 06 Terban.

Model permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan layak digunakan untuk siswa SD kelas III karena 1) Permainan ini terdapat aspek-aspek yang dikembangkan, seperti aspek psikomotorik, afektif, kognitif, dan fisik. 2) Siswa merasa senang dalam bermain. 3) Permainan permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan ini juga sesuai dengan karakteristik siswa. 4) Materi permainan pemanfaatan lingkungan sekitar melalui permainan permainan keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan ini juga sesuai dengan materi ajar untuk siswa kelas III. 5) Dengan permainan ini tujuan pembelajaran dapat tercapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Depdikbud
- Depdiknas. 2003. *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan pembelajaran*. Depdikbud
- Rusyan dan Tabrani, et.al. 1989. *Pendekatan dalam proses Belajar Mengajar*. Bandung: CV Remaja Rosdakarya
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.

- Widdiharto, Rachmadi. 2004. *Model-Model Pembelajaran Matematika SMP*. Yogyakarta: Pusat PPG Depdiknas.
- Winataputra, Udin S. 2008. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.