

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN DALAM  
PENJASORKES MELALUI PERMAINAN POST BALANCE PADA SISWA  
KELAS III SEKOLAH DASAR**

Agus Setyono ✉

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

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Januari 2014

Disetujui November 2014

Dipublikasikan

November 2014

*Keywords:**Post Balance; Balance;**Litheness Gymnastic***Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk menghasilkan pengembangan model pembelajaran keseimbangan melalui permainan post balance. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan dari Borg & Gall yang telah dimodifikasi, yaitu : (1) analisis kebutuhan, (2) mengembangkan produk awal, (3) evaluasi para ahli, (4) revisi produk pertama (10 siswa), (5) uji lapangan (39 siswa), (6) revisi produk akhir, (7) hasil akhir model pembelajaran keseimbangan. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase untuk aspek psikomotorik, kognitif dan afektif siswa setelah menggunakan produk. Data evaluasi ahli (satu ahli penjas dan dua guru penjasorkes SD) diperoleh jawaban untuk kategori tidak baik 0%, kurang baik 0%, cukup baik, 0%, baik 69,77%, dan sangat baik 30,23%. Data uji lapangan hasil kuesioner siswa diperoleh jawaban untuk kategori tidak baik 0%, kurang baik 0%, cukup baik 16,67%, baik 3,33%, dan sangat baik 80%. Disimpulkan bahwa permainan post balance efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa sehingga dapat digunakan dalam pembelajaran penjasorkes.

**Abstract**

*The objective of this study is to produce the development of balance teaching model through post balance game that suits the characteristic. The research methodology of this study is research-based development that refers to Borg & Gall's development model with some modifications: (1) need analysis, (2) development of first product, (3) evaluation of experts, (4) revision of the first product (10 students), (5) field investigation (39 students), (6) revision of the last product, (7) the last result of balance teaching model. The technique of analyzing the data is descriptive percentages for the aspect of psychomotoric, cognitive and affective of the students after applying the product. From the data evaluation done by experts (one physical education expert and two teaching experts), gained the answers for the category of very poor 0%, poor 0%, fairly good, 0%, good 69,77%, and very good 30,23%. From the questionnaire data, it is gained the answers for category of very poor 0%, poor 0%, fairly good 16,67%, good 3,33%, and very good 80%. It is concluded that post balance game is effective and suitable with students' characteristics so that this game can be used in physical teaching.*

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: tyoraiders@yahoo.com

ISSN 2252-6773

## PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani yang berkembang selama ini cenderung bersifat tradisional atau konvensional . model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus berpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan peserta didik ,isi dan urutan materi , serta cara menyampaikan harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga,tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami bagi mereka yang hendak mengajar.

Paradigma yang berkembang bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang baik bertujuan mengembangkan sikap positif terhadap gerak atau aktifitas jasmani,permainan, dan olahraga. Pendekatan bermain merupakan konsep yang membantu guru mengaitkan materi yang diajarkan dengan permainan-permainan baik permainan yang ada dilingkungan sekitar anak ataupun berbentuk permainan yang memberi keleluasaan bagi siswa untuk mengapresiasi kesenangan bermain sehingga mendorong keinginan anak untuk belajar. Dengan konsep ini, diharapkan proses pembelajaran menjadi lebih bermakna dan efektif karena berlangsung menyenangkan sehingga siswa tidak merasa bosan atau malas untuk mengikuti proses pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani,olahraga, dan kesehatan.

Pembelajaran senam ketangkasan khusus dalam materi keseimbangan membutuhkan sarana dan prasarana misalnya balok keseimbangan. Balok keseimbangan merupakan alat ataupun sarana untuk pembelajaran mengenai keseimbangan yang diajarkan disekolah dasar khususnya kelas III , dalam pembelajaran ini menuntut siswa untuk berani serta percaya diri untuk menjaga keseimbangan . Dari pembelajaran ini ternyata banyak anak yang berhamburan setelah

melakukan titian tersebut , cenderung susah diatur . adapun anak yang disuruh melakukan titian balok keseimbangan merasa takut, dan tidak mau melakukan titian.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas peneliti akan mengembangkan model pembelajaran keseimbangan dalam Penjasorkes melalui permainan Post Balance pada siswa kelas III SD Negeri Ngaliyan 03 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Dari masalah yang ada maka peneliti mengembangkan pembelajaran keseimbangan melalui permainan yang dibuat untuk menciptakan siswa yang aktif bergerak dengan suasana riang gembira serta tujuan pembelajaran keseimbangan akan tercapai. Pembelajaran keseimbangan ini peneliti memanfaatkan balok keseimbangan yang dimodifikasi sedemikian rupa dan menggunakan alat-alat seperti: tempat sampah plastik,tali rafia dan bola plastik kecil sebagai penarik perhatian siswa dalam proses pembelajaran. Pembelajaran keseimbangan melalui permainan adalah salah satu alternatif bagi guru penjas khususnya, karena dengan pembelajaran melalui permainan ini kebanyakan siswa lebih aktif dan proses pembelajaran akan tercapai, selain itu pembuatan sarana dan prasarana cenderung mudah dan dapat bertahan lama serta dapat dipindah-pindah dimanapun area pembelajaran ini berlangsung contohnya dihalaman sekolah, lapangan, kebun sekitar sekolah maupun lahan kosong yang berada disekitar sekolah.

## METODE

Pengertian penelitian pengembangan menurut Borg & Gall (1983) dalam Punaji Setyosari (2010 : 194), adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk penelitian. Selanjutnya disebut bahwa prosedur penelitian dan pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu : (1) pengembangan produk pembelajaran permainan Post Balance, dan (2) menguji keefektifan produk pembelajaran

permainan Post Balance dalam pencapaian tujuan. Subjek Uji Coba:

- 1) Evaluasi ahli yang terdiri dari satu ahli penjas dan dua ahli pembelajaran.
- 2) Siswa kelas III SD Negeri Ngaliyan 03 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang berjumlah 10 orang.
- 3) Siswa kelas III SD Negeri Ngaliyan 03 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang berjumlah 39 orang.

#### **Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dari evaluasi ahli adalah berbentuk kuesioner. Kuesioner digunakan untuk pengumpulan data dari evaluasi ahli dan uji coba. Alasan memilih kuesioner adalah jumlah subjek yang relatif banyak sehingga dapat diambil secara serentak dan waktu yang singkat. Kepada ahli dan siswa diberikan kuesioner yang berbeda. Kuesioner ahli dititik beratkan pada produk pertama yang dibuat, sedangkan kuesioner siswa dititik beratkan pada kenyamanan dalam menggunakan produk. Yaitu, apakah siswa dapat bermain dengan media yang bervariasi dan peraturan yang dibuat dalam permainan Post Balance.

#### **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. Dalam pengolahan data, persentase diperoleh dengan rumus dari Muhamad Ali (1987 : 184) yaitu nilai yang diperoleh dibagi jumlah seluruh nilai dan dinyatakan dalam persen.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah produk model pembelajaran melalui permainan Post Balance divalidasi oleh ahli dan para guru Penjas Sekolah Dasar serta dilakukan revisi, maka pada tanggal 24 Oktober 2012 produk dilakukan uji coba kelompok kecil

kepada siswa kelas III SD Negeri Ngaliyan 03 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang berjumlah 10 orang. Berdasarkan data uji coba kelompok kecil didapatkan persentase jawaban kuesioner siswa sebesar 88% (baik), sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas III SD Negeri Ngaliyan 03 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

#### **Analisis Hasil Uji Kelompok Kecil**

Hasil analisis data dari hasil uji coba kelompok kecil oleh evaluasi ahli penjas, didapat rata-rata penilaian 79% (baik). Hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran I saat uji coba kelompok kecil, didapat rata-rata penilaian 77% (baik). Hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran II saat uji coba kelompok kecil, didapat rata-rata penilaian 80% (baik). Berikut ini adalah beberapa permasalahan dan kendala, setelah produk diuji cobakan pada kelompok kecil yaitu "Permainan Post Balance masih kurang maksimal, perlu adanya pengembangan lagi yaitu variasi pembelajaran dan formasi permainan."

#### **Revisi Produk Setelah Uji Coba Kelompok Kecil**

Variasi pembelajaran yang telah diperbanyak yaitu jalan jinjit yang tadinya ke depan saja sekarang menjadi kesamping kanan maupun kiri serta jalan jinjit ke belakang. Balok keseimbangan divariasi dengan berjalan diatas balok dengan bantuan sebuah tongkat yang dipegang satu persatu, secara bergandengan dua anak yang saling berhadapan / bergandengan dengan satu tangan saja. Engklek yang divariasi dengan permainan estafet engklek dan permainan dingklik oglak aglik. Untuk formasi permainan dilakukan secara tunggal atau satu persatu serta secara bergandengan.

#### **Data Uji Coba Kelompok Besar**

Setelah produk model pembelajaran melalui permainan Post Balance direvisi, maka pada tanggal 31 Oktober 2012 produk dilakukan uji coba kelompok besar kepada siswa kelas III SD Negeri Ngaliyan 03 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang berjumlah 39 orang.

Berdasarkan data uji coba kelompok besar didapatkan persentase jawaban kuesioner siswa sebesar 89% (baik), sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas III SD Negeri Ngaliyan 03 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang berjumlah 10 orang.

**Analisis Uji Coba Kelompok Besar**

Hasil analisis data dari hasil uji coba kelompok besar oleh evaluasi ahli penjas, didapat rata-rata penilaian 84% (baik). Hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran I saat uji coba kelompok besar, didapat rata-rata penilaian 96% (sangat baik). Hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran II saat uji coba kelompok besar, didapat rata-rata penilaian 99% (sangat baik).

**Prototipe Produk**

A.Fasilitas pengembangan pembelajaran keseimbangan dalam penjasorkes melalui permainan Post Balance

- 1) Jumlah siswa : 39 siswa,
- 2). Tempat : Area Sekolah dan lapangan sepak bola ( SD Negeri Ngaliyan 03),
- 3). Alat/bahan : tinggi balok keseimbangan bambu A. 40 cm, tinggi balok keseimbangan bambu B. 20 cm, panjang balok keseimbangan bambu 4 m, kapur tulis dan bendera plastik kecil, tongkat kayu dengan panjang 50 cm dan 1,5 m, bola kecil berjumlah menyesuaikan siswa, tempat sampah plastik 4 buah , tali rafiah.

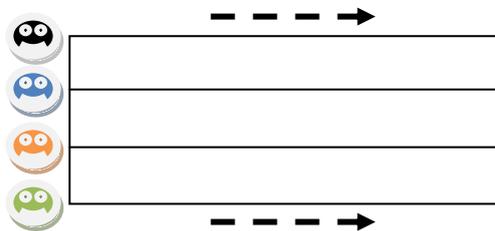
**B.Aturan permainan Post Balance.**

1. Pos 1 model pembelajaran keseimbangan yaitu dengan cara jalan jinjit.

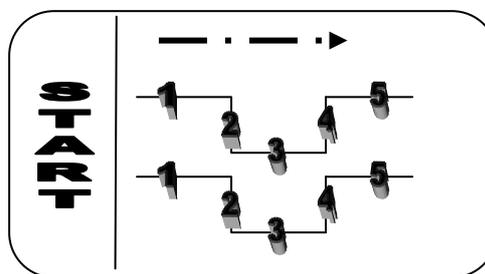
Cara melakukan jalan jinjit :

- Jalan jinjit satu persatu yaitu siswa melakukan jalan jinjit satu persatu melewati jalur yang telah dibuat dengan posisi badan lurus ke depan kedua tangan direntangkan kesamping pandangan lurus ke depan , jalan jinjit menyamping kanan maupun kiri atau jalan jinjit menghadap ke belakang . Dalam jalur lintasan adapun penomeran setiap garisnya nomer 1 jalan jinjit

lurus ke depan , nomer 2 jalan jinjit menyamping kanan , nomer 3 jalan jinjit lurus, nomer 4 jalan jinjit menyamping ke kiri, nomer 5 jalan jinjit menghadap ke belakang.

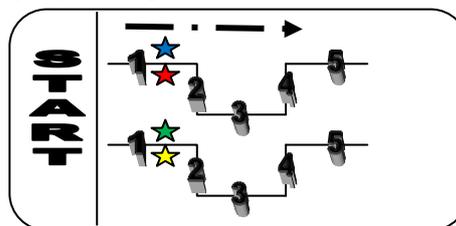


**Gambar 1.** Sketsa jalan jinjit jalur lurus secara individu



**Gambar 2.** Sketsa jalan jinjit dengan beberapa variasi secara individu

Jalan jinjit bergandengan yaitu siswa bergandengan dua atau lebih mengikuti garis lintasan yang sudah diberi nomer 1 sampai 5 setelah semua siswa melakukan kemudian dilanjutkan kepermainan berikutnya siswa bergandengan memegang pundak teman yang lain dengan membentuk barisan berbanjar seperti kereta api, saat melakukan gerakan ini siswa diselingi dengan bernyanyi naik kereta api, jalan jinjit bergandengan ini hadapnya ke depan ataupun menyamping , saat menyamping menyanyikan lagu naik delman.

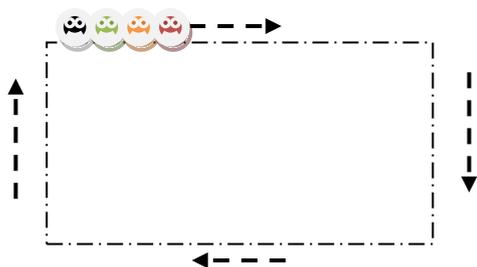


**Gambar 3.** Sketsa jalan jinjit beregu

Keterangan :

= Jalan jinjit lurus ke depan, 2 = jalan jinjit menyamping ke kanan , 3 = jalan jinjit lurus ke

depan, 4 = jalan jinjit menyamping ke kiri, 5 = jalan jinjit menghadap ke belakang



**Gambar 4.** Sketsa jalan jinjit bergandengan memegang pundak.

Keterangan :

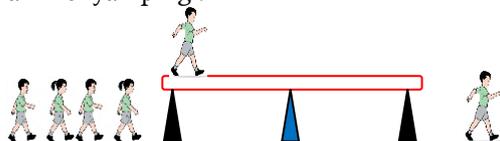


= siswa bergandengan memegang pundak /bahu temannya yang membentuk barisan satu banjar seperti kereta api, jalan jinjit bisa dilakukan dengan jalan jinjit lurus ke depan ataupun dengan posisi jalan jinjit menyamping dengan cara saling berpegangan tangan diselingi menyanyikan lagu naik delman.

2. Pos 2 pembelajaran keseimbangan menggunakan balok titian

Cara melakukan titian bambu :

Titian bambu satu persatu yaitu siswa satu persatu melakukan titian bambu dengan posisi jalan lurus ke depan dan jalan menyamping, dimulai dari balok titian yang tingginya 20 cm semua siswa melakukan setelah selesai dilanjutkan menggunakan balok titian yang tingginya 40 cm . Titian bambu menggunakan bantuan tongkat dengan panjang 1,5 m dengan posisi jalan ke depan maupun jalan menyamping .



**Gambar 5.** Sketsa siswa meniti balok keseimbangan

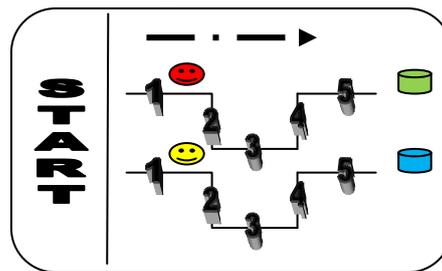
Titian bambu berpasangan yaitu siswa berpasangan dua atau lebih dalam satu titian bambu bergandengan menggunakan tongkat kayu yang panjangnya 50 cm berjalan meniti balok titian . adapun cara lainnya siswa berpasangan dalam titian bambu yang sejajar

dengan bergandengan tangan/dengan menggunakan tongkat yang panjangnya 1,5 m bisa satu tongkat ataupun dua tongkat.

3. Pos 3 pembelajaran keseimbangan dengan lompat satu kaki (engklek)

Cara melakukan lompat satu kaki (engklek)

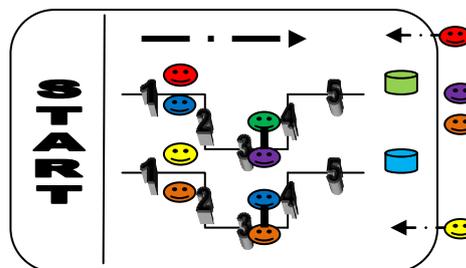
Engklek satu persatu yaitu siswa melakukan engklek satu persatu dengan membawa bola mengikuti jalur yang telah dibuat peneliti sampai semua melakukan.



**Gambar 6.** Sketsa Permainan engklek individu

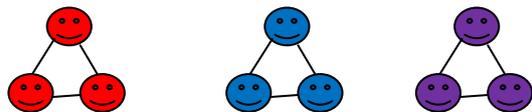
1 = siswa engklek lurus ke depan, 2 = siswa engklek menyamping ke kanan, 3 = siswa engklek lurus ke depan, 4 = siswa engklek menyamping ke kiri, 5= siswa engklek lurus ke depan

Engklek bergandengan yaitu siswa melakukan permainan estafet engklek . cara bermainnya yaitu siswa dibagi menjadi 2 regu atau lebih selanjutnya siswa berbaris satu banjar, siswa yang pertama dan kedua bergandengan melakukan engklek sampai ujung garis yang telah ditentukan dengan membawa bola sesampai digaris itu siswa kedua kembali mengambil teman satu timnya untuk melakukan gerakan yang sama sampai semua habis , tim yang paling cepat habis maka itu pemenangnya



**Gambar 7.** Sketsa Permainan engklek beregu

Engklek beregu 3 siswa yaitu melakukan permainan dingklik oglak aglik.



**Gambar 8.** Sketsa permainan dingklik oglak aglik

## SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian, disimpulkan bahwa permainan post balance efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa sehingga dapat digunakan dalam pembelajaran penjasorkes. Dapat disarankan bagi guru penjasorkes sekolah dasar dapat memanfaatkan model pengembangan pembelajaran ini dan dapat menambahkan variasi lain dalam pembelajaran penjasorkes.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. Dasar-dasar Penjaskes. Jakarta : Depdikbud
- Adang Suherman, dan Yoyo Bahagia. 2000. Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta : Depdiknas
- Aip Syarifudin dan Muhadi. 1992. Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdikbud
- Amung Ma'mun dan Yudha Saputra. 2000. Perkembangan gerak dan Belajar Gerak. Jakarta : Depdiknas
- Faqih. 1996. Metode Penelitian. Jakarta. Pustaka .
- H. Abdul Kadir Ateng. 1992. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdikbud
- H. Punaji Setyosari. 2010. Metode Penelitian Pendidikan dan pengembangan . Jakarta : Kencana
- Sukintaka. 1992. Teori Bermain. Jakarta: Depdikbud.
- Tim Penyusun. 2013. Panduan Penyusunan Skripsi. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.