

---

## BENTUK AKTIVITAS SISWA YANG MENUNJANG KESEIMBANGAN TUMBUH SISWA KELAS V SD BERLIAN

Muhammad Hatim 1✉

PGSD, STKIP Al Hikmah Surabaya

Jalan Kebonsari Elveka 5 Surabaya

✉ [1806hatim@gmail.com](mailto:1806hatim@gmail.com)

---

### Ket. Artikel

### Abstract

---

Keseimbangan  
Motorik, Siswa  
Kelas V, Aktivitas  
Anak

---

Tipe Artikel:  
Hasil penelitian

---

*Motor balance is one of the motor skills that need to be developed by children. Motor balance plays an important role in every activity. Elementary school age children are the age in motor development. Motor development is strongly influenced by the environment and activities that become habits of children. This study aims to determine the form of student activity that can support body balance. The sample in this study was the fifth grade students of SD Berlian with a total of 6 students with a total of 22 students. The average score of students is 84.2. From the results of interviews regarding aspects of light, moderate and heavy physical activity, 5 students tend to do strenuous activities at home.*

### Abstrak

Keseimbangan motorik merupakan salah satu kemampuan motorik yang perlu dikembangkan oleh anak. Keseimbangan motorik memegang peran penting dalam setiap aktivitas. Anak usia sekolah dasar merupakan usia dalam perkembangan motorik. Perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan aktivitas yang menjadi kebiasaan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk aktivitas siswa yang dapat menunjang keseimbangan tubuh. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Berlian sejumlah 6 siswa dengan jumlah total 22 siswa. Skor rata-rata siswa 84,2. Hasil wawancara mengenai aspek aktivitas fisik ringan, sedang dan berat, 5 siswa cenderung melakukan aktivitas berat ketika dirumah.

© 2018 PGSD STKIP AL HIKMAH

## PENDAHULUAN

Setiap anak pasti memiliki kemampuan, namun dengan kapasitas yang berbeda-beda. Menurut pratiwi : 2014 Kemampuan mencakup arti yang luas yaitu keseluruhan potensi yang dimiliki seseorang untuk melakukan bervariasi dalam pekerjaan. Kemampuan yang dimiliki seseorang dapat diklasifikasikan menjadi kemampuan intelektual dan kemampuan fisik. Kemampuan fisik lebih banyak diperlukan pada aktivitas atau tugas-tugas yang menuntut stamina, kecekatan, kekuatan dan keterampilan atau bakat-bakat sejenis. Setiap orang memiliki kemampuan fisik yang berbeda-beda. Setiap pekerjaan memerlukan persyaratan kemampuan tertentu sesuai dengan tuntutan yang diminta oleh pekerjaan yang bersangkutan.

Kemampuan fisik sering disebut dengan kemampuan motorik. Kemampuan motorik secara garis besar dibedakan menjadi kemampuan motorik kasar dan kemampuan motorik halus. Menurut Decapiro ; 2013 berpendapat bahwa motorik kasar merupakan gerak tubuh

maupun seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan diri. Contohnya, berlari, melompat, berjalan, melempar bola dan lain-lain. Sedangkan motorik halus menurut Indraswari ; 2012 adalah gerakan halus yang melibatkan bagian-bagian tertentu saja yang dilakukan oleh otot-otot kecil dan tidak memerlukan banyak tenaga namun koordinasi yang cermat. Contohnya menggambar, menulis, menjahit dan lain-lain.

Perkembangan motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam tumbuh kembang anak. Perkembangan motorik pada anak perlu diperhatikan oleh orang tua maupun guru. Salah satu perkembangan motorik yang perlu diperhatikan ketuntasannya adalah keseimbangan tubuh. Oleh karena itu makanan yang menunjang pertumbuhan fisik, lingkungan dan aktivitas yang mendukung perkembangan anak perlu diperhatikan juga.

Aktivitas adalah segala kegiatan yang dilaksanakan baik secara jasmani atau rohani. (sardiman, 2006). Aktivitas fisik yang baik dapat membantu perkembangan motorik dengan baik. Aktifitas fisik dibagi menjadi 3 menurut P2PTM Kemenkes RI ; 2018 yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah aktivitas yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernafasan, saat melakukan aktivitas masih dapat berbicara dan bernyanyi. Aktivitas fisik sedang adalah aktivitas yang apabila dilakukan tubuh akan sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat, tetap dapat berbicara tetapi tidak dapat bernyanyi. Aktifitas fisik berat adalah aktivitas yang apabila dilakukan tubuh akan mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas sangat meningkat sampai terengah-engah. Berdasarkan hal tersebut peneliti berniat melakukan penelitian mengenai bentuk aktivitas siswa yang menunjang keseimbangan tubuh.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan di SD Berlian Magetan tahun pelajaran 2019/2020 pada semester I bulan Desember 2020. Subjek penelitian ini adalah kelas V yang berjumlah 5 orang. Metode penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif sebagai human instrument, berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya (Sugiyono, 2017)

Teknik dalam pengumpulan data menggunakan tes keseimbangan tubuh dan wawancara. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keseimbangan tubuh yaitu menggunakan tes berdiri dengan satu kaki dan lari zig-zag. Adapun prosedur dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut :

1. Memberikan surat izin observasi kepada pihak sekolah
2. Menentukan subjek dan membuat daftar nama sebagai bahan penelitian
3. Memberikan informasi kepada pihak sekolah dan siswa tentang pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan.
4. Pelaksanaan penelitian (pengambilan data). Adapun tahapan pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:
  - a. Persiapan tes
  - b. Pelaksanaan tes

c. Wawancara

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada kelas V SD Berlian Magetan. Subjek diambil 6 anak dari 22 siswa dengan skor rata-rata tertinggi berdasarkan hasil tes motorik berdiri dengan satu kaki dan lari zig-zag. Berdasarkan hasil tes dapat diketahui sejauh mana kemampuan motorik siswa kelas V dalam hal keseimbangan tubuh. Hasil tes 6 anak tersebut dengan skor sebagai berikut.

**Tabel 1. Hasil Tes Motorik**

| Kode Siswa | Perolehan skor |              | Rata-rata skor |
|------------|----------------|--------------|----------------|
|            | Berdiri 1kaki  | Lari zig-zag |                |
| Ak         | 10             | 9            | 9,5            |
| Ma         | 9              | 9            | 9              |
| Gl         | 8              | 9            | 8,5            |
| Ra         | 8              | 8            | 8              |
| Mu         | 8              | 8            | 8              |
| Ra         | 8              | 7            | 7,5            |

Berdasarkan hasil tes terhadap 6 siswa dengan skor tertinggi dilakukan tindakan wawancara. Wawancara dilakukan orang tua siswa. Wawancara meliputi pertanyaan seputar aktivitas yang dilakukan siswa sehari-hari. Aspek yang ditanyakan seputar Aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Berdasarkan hasil wawancara yang didapat sebagai berikut.

**Tabel 2. Hasil Wawancara**

| Nama | Hasil wawancara berdasarkan tingkat keseringan |                  |                 |
|------|--|------------------|-----------------|
|      | Aktivitas ringan                               | Aktivitas sedang | Aktivitas berat |
| Ak   | Kadang-kadang                                  | Selalu           | Selalu          |
| Ma   | Tidak pernah                                   | Kadang-kadang    | Selalu          |
| Gl   | Kadang-kadang                                  | Kadang-kadang    | Kadang-kadang   |
| Ra   | Kadang-kadang                                  | Kadang-kadang    | Selalu          |
| Mu   | Kadang-kadang                                  | Selalu           | Selalu          |
| Ra   | Kadang-kadang                                  | Kadang-kadang    | Selalu          |

Berdasarkan hasil wawancara terhadap orang tua 6 siswa yang memiliki skor tes keseimbangan tertinggi didapatkan 5 siswa cenderung melakukan aktivitas berat ketika dirumah.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Berlian Magetan dengan subjek 6 siswa dengan skor tes keseimbangan motorik tertinggi. Skor rata-rata siswa 84,2. Hasil wawancara mengenai aspek aktivitas fisik ringan, sedang dan berat, 5 siswa cenderung melakukan aktivitas berat ketika dirumah. Berdasarkan hasil tersebut mengandung implikasi

bahwa anak yang memiliki keseimbangan tubuh yang baik cenderung melakukan aktivitas fisik berat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Sardiman. A. M. 2006. *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Decaprio, Ricahrd. 2013. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Yogyakarta: Divapress.
- Hasanah, H. (2017). Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternative Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial). *At-Taqaddum*, 8(1): 21-46
- Indraswari, Lolita. 2012. Peningkatan Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Mozaik di Taman Kanak-Kanak Pembina Agam. *Jurnal PAUD*, 1(01).
- Online. Kemenkes. 2018. *Aktivitas Fisik Ringan*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-ringan>. diakses pada 02 januari 2020.
- Pratiwi, Y. dan Kristanto, M. 2014. Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek Di Kelompok B Tunas Rimba Ii Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 6(2): 12-16.

