

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

**ARTIKEL E-JURNAL**

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



**Oleh :**

**Diana Ratna Sari**

**NIM. 11604221005**

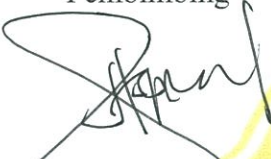
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2018**

## PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Tingkat Keseimbangan Tubuh Siswa Kelas 4 SD Negeri Keceme II Sleman” yang disusun oleh Diana Ratna Sari, NIM 11604221005 ini telah disetujui oleh pembimbing dan reviewer.

Pembimbing

  
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.  
NIP. 196503252005011002

Yogyakarta, April 2018  
Reviewer

  
Drs. Sriawan, M.Kes.  
NIP. 195808301987031003



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

Oleh : Diana Ratna Sari, Pendidikan Olahraga, UNY

Email : dianaratna127@gmail.com

Pembimbing : Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.

### **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

### **ABSTRACT**

*This study aimed to find out the levels of the body balance of Grade 4 students of SD Negeri Keceme II Sleman. This was a quantitative descriptive study. The data collection was done on 27 May 2015. The data collection instrument was a stork stand test. The data analysis and presentation of the data analysis results referred to a study that had been done with a validity coefficient of 0.9330 and a reliability coefficient of 0.8680. The research population comprised 24 students consisting of 11 male students and 13 female students of SDN Keceme II Sleman. This was a population study because all members of the population were involved as the research subjects. The data analysis technique was the descriptive analysis technique using percentages.*

*The results of the study showed that regarding the levels of the body balance of Grade 4 students of SD Negeri Keceme II Sleman, successively from the most dominant, 9 students (37.5%) had a moderate level, 8 students (33.3%) had a poor level, 4 students (16.7%) had a good level, 2 students (8.3%) had an excellent level, and 1 student (4.2%) had a very poor level. Therefore, it could be concluded that the dominant level of the students' body balance was moderate.*

*Keywords: Level, Balance, Body, Students, Elementary School*

## **PENDAHULUAN**

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 bertakwa 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 tubuhnya 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.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif

merupakan penelitian yang digunakan untuk mengupulkan 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.

## **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.

## **Subyek Penelitian**

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.

## **Prosedur Penelitian**

Dalam penelitian ini siswa kelas 4 SD Negeri Keceme II Sleman diukur tingkat keseimbangan tubuhnya dengan menggunakan tes berdiri satu kaki (*stork stand*).

## **Instrumen, dan Teknik Pengumpulan data**

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.

### **1. 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).

2. 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.
3. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:
  - a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data
  - b. 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.
4. 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.
5. Pencatatan hasil tes  
 Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, dimana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis.

### Teknik Analisis Data

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:

$$P = f/n \times 100\%$$

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)

Pengkategorian ini berdasarkan nilai mean dan standar deviasi hasil perhitungan.

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

No	Inisial	Ka 1	Ka 2	Ki 1	Ki 2	Rerata	Kategori
1.	DR	3,0	5,0	2,0	2,0	3,0	B
2.	IA	1,0	2,0	2,0	3,0	2,0	S
3.	AAP	3,0	2,0	1,0	2,0	2,0	S
4.	AC	1,0	2,0	2,0	1,0	1,5	K
5.	ND	1,0	2,0	3,0	1,0	1,8	K
6.	NG	2,0	2,0	1,8	2,0	2,0	S
7.	NA	1,7	1,1	1,6	2,6	1,8	K
8.	AA	2,1	1,6	3,8	1,3	2,2	S
9.	AP	1,0	1,0	0,9	0,9	0,95	KS
10.	AB	3,4	3,8	1,9	7,0	4,0	BS
11.	AS	1,4	4,1	1,6	3,5	2,6	S
12.	AW	2,2	1,9	1,9	1,5	1,9	K
13.	DE	3,2	1,6	2,9	1,8	2,4	S
14.	ED	2,3	2,1	3,1	1,5	2,2	S
15.	GI	1,1	2,4	1,2	3,5	2,1	S
16.	IS	2,1	4,0	3,4	2,3	2,9	B
17.	ID	1,4	2,1	1,2	1,9	1,6	K
18.	IA	3,0	2,3	1,3	2,1	2,2	S
19.	NR	1,3	1,2	1,0	2,0	1,4	K
20.	TT	1,7	7,1	1,8	1,8	3,1	B
21.	UA	2,5	1,2	1,0	2,4	1,8	K
22.	VH	1,2	1,1	3,0	1,0	1,6	K
23.	YR	2,2	4,0	6,6	7,5	5,1	BS
24.	AM	2,3	5,7	1,5	1,5	2,7	B

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

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.

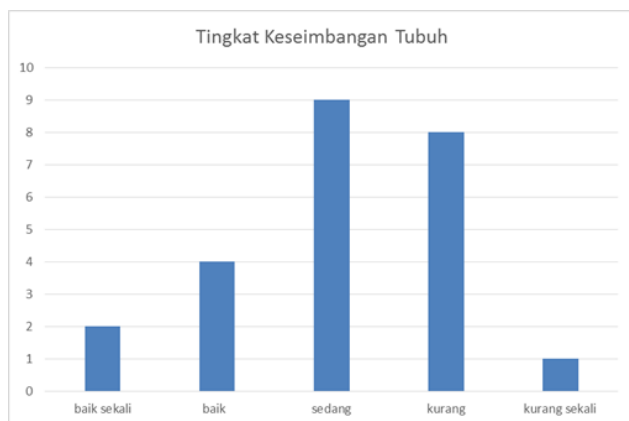
Tabel 2. Hasil penelitian

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	Prezentase
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
<b>Total</b>			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.

## 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.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

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.

### Saran

#### 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.

Hartana, T. (2008). "Kemampuan Gerak Motorik Siswa Sekolah Dasar di Sekolah Dasar Negeri Panggang 2 Kabupaten Gunungkidul". (skripsi) Yogyakarta: FIK UNY.

Mutohir, T. C. & Gusril. (2004). Perkembangan Motorik. Jakarta: Depdikbud.

Sajoto, M. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Sudijono, A. (2011). Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Suherman, A. (2000). Dasar-dasar Penjasorkes. Departemen Pendidikan.

Sugiyono.(2003). Perkembangan dan Belajar Motorik.Jakarta:Universitas Terbuka.