

KESULITAN MENYEIMBANGKAN GERAK TUBUH

Mata Kuliah : Desain Pembelajaran SD
Semester/Kelas : 4/B1
Dosen Pengampu : 1. Deviyanti Pangestu, M.Pd.
2. Alif Luthvi Azizah, M.Pd.



Disusun Oleh:
Kelompok 10

1. Rahmadani Indra Wijaya (2453053052)
2. Tri Ajeng Pratiwi (2413053212)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan makalah yang berjudul **“Kesulitan Menyeimbangkan Gerak Tubuh”** dengan lancar.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Deviyanti Pangestu M.Pd. dan Alif Luthvi Azizah, M.Pd., yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan makalah ini. penulis juga mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan yang telah memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses pembuatan makalah ini.

Makalah ini membahas tentang penyusunan Desain Pembelajaran SD yang meliputi Pengertian Keseimbangan Gerak Tubuh, Faktor Penyebab Kesulitan Menyeimbangkan Gerak Tubuh, Dampak Kesulitan Keseimbangan terhadap Pembelajaran, Upaya Mengatasi Kesulitan Menyeimbangkan Gerak Tubuh.

Penulis menyadari bahwa makalah ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, saran dan masukan dari berbagai pihak penulis harapkan demi penyempurnaan makalah ini. Semoga makalah ini dapat memberikan wawasan dan manfaat bagi pembaca dalam memahami kesulitan menyeimbangkan gerakan tubuh.

Metro, 31 April 2026

Kelompok 10

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan Kegiatan	2
1.3. Manfaat Kegiatan	2
BAB II PEMBAHASAN	3
2.1 Kajian Teori Keseimbangan Gerak Tubuh dan Hubungannya dengan Konsentrasi Belajar	3
2.2 Analisis Faktor Penyebab Hambatan Keseimbangan Kinestetik	5
2.3 Dampak Kesulitan Keseimbangan terhadap Pembelajaran	6
2.4 Model Desain Pembelajaran dalam Mengatasi kesulitan Gerak	7
2.5 Implementasi Langkah-langkah Desain Pembelajaran pada Gangguan Keseimbangan	8
2.6 Landasan Desain Pembelajaran Berbasis Model Dick and Carey	8
2.7 Prosedur Pelaksanaan Desain Pembelajaran dalam Latihan Keseimbangan ...	9
2.8 Strategi Intervensi dan Solusi Desain Pembelajaran	9
2.9 Analisis Efektivitas Desain Pembelajaran	10
2.10 Hasil dan Pembahasan	11
BAB III PENUTUP	
3.1 Kesimpulan.....	
3.2 Saran.....	
DAFTAR PUSTAKA	

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan dasar memiliki peran penting dalam mengembangkan seluruh aspek perkembangan peserta didik, baik kognitif, afektif, maupun psikomotor. Salah satu aspek yang tidak kalah penting adalah perkembangan motorik, khususnya kemampuan menyeimbangkan gerak tubuh. Kemampuan ini menjadi dasar dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berlari, melompat, serta berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran yang melibatkan gerak. Oleh karena itu, keseimbangan tubuh perlu dikembangkan sejak usia sekolah dasar agar mendukung perkembangan fisik dan kesiapan belajar siswa secara optimal.

Namun, pada kenyataannya masih terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan gerak tubuh. Hal ini dapat terlihat dari adanya siswa yang mudah terjatuh, kesulitan berjalan di garis lurus, kurang stabil saat berdiri dengan satu kaki, atau kurang percaya diri ketika mengikuti aktivitas fisik di kelas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan motorik, khususnya keseimbangan, belum berkembang secara optimal pada sebagian siswa sekolah dasar.

Kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya kurangnya stimulasi atau latihan fisik, keterbatasan sarana dan prasarana, serta perbedaan perkembangan individu pada setiap anak. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang variatif dan kurang melibatkan aktivitas gerak juga dapat menjadi penyebab kurang berkembangnya kemampuan keseimbangan siswa. Padahal, pembelajaran di sekolah dasar seharusnya dirancang secara aktif, kreatif, dan menyenangkan agar mampu mengoptimalkan seluruh potensi peserta didik.

Dampak dari kesulitan dalam menyeimbangkan gerak tubuh tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kepercayaan diri dan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran. Siswa yang mengalami kesulitan cenderung menjadi kurang aktif, enggan mengikuti

kegiatan yang melibatkan gerak, dan bahkan dapat tertinggal dalam perkembangan keterampilan motoriknya. Jika tidak segera ditangani, hal ini dapat menghambat perkembangan siswa secara menyeluruh.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya yang tepat dalam membantu meningkatkan kemampuan keseimbangan gerak tubuh siswa. Guru sebagai fasilitator pembelajaran memiliki peran penting dalam merancang kegiatan yang dapat melatih keseimbangan siswa, misalnya melalui permainan, latihan fisik sederhana, maupun metode pembelajaran yang melibatkan aktivitas gerak.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Kajian Teori Keseimbangan Gerak Tubuh dan Hubungannya dengan Konsentrasi Belajar

Keseimbangan gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan dasar yang sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama dalam menunjang berbagai aktivitas sehari-hari. Secara umum, keseimbangan gerak tubuh dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil, baik dalam keadaan diam maupun saat melakukan gerakan. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk mengontrol tubuhnya sehingga tidak mudah jatuh serta mampu bergerak dengan baik, terarah, dan aman.

Dalam kehidupan sehari-hari, keseimbangan gerak tubuh sangat dibutuhkan dalam berbagai aktivitas, seperti berjalan, berlari, melompat, berdiri, maupun saat melakukan kegiatan sederhana seperti duduk dan berpindah tempat. Tanpa adanya keseimbangan yang baik, seseorang akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas tersebut secara optimal. Oleh karena itu, keseimbangan menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan fisik, khususnya pada anak usia sekolah dasar yang sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan motorik.

Keseimbangan gerak tubuh tidak terlepas dari kerja sama berbagai sistem dalam tubuh. Sistem otot, sistem saraf, serta indera seperti penglihatan dan keseimbangan berperan penting dalam menjaga kestabilan tubuh. Ketika seseorang melakukan gerakan, tubuh secara otomatis menyesuaikan posisi agar tetap stabil terhadap perubahan yang terjadi. Proses ini berlangsung secara cepat dan terus-menerus, sehingga individu dapat mempertahankan keseimbangan tanpa harus berpikir secara sadar. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan merupakan hasil koordinasi yang kompleks antara berbagai bagian tubuh.

Selain itu, keseimbangan gerak tubuh juga berkaitan erat dengan kemampuan koordinasi dan kontrol gerakan. Seseorang yang memiliki keseimbangan yang baik cenderung mampu mengontrol gerakan tubuhnya dengan lebih efektif dan efisien. Sebaliknya, individu yang memiliki keseimbangan yang kurang baik akan terlihat mudah goyah, kurang stabil, dan

sering kehilangan kontrol saat bergerak. Kondisi ini tidak hanya menghambat aktivitas fisik, tetapi juga dapat meningkatkan risiko terjadinya cedera.

Pada anak usia sekolah dasar, kemampuan keseimbangan gerak tubuh masih dalam tahap perkembangan sehingga perlu mendapatkan perhatian dan latihan yang cukup. Berbagai kegiatan seperti bermain, olahraga, dan aktivitas fisik lainnya sangat membantu dalam melatih keseimbangan anak. Melalui kegiatan tersebut, anak dapat belajar mengontrol tubuhnya, menyesuaikan gerakan, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fisik.

Keseimbangan gerak tubuh juga memiliki peran penting dalam mendukung proses pembelajaran di sekolah. Siswa yang memiliki keseimbangan yang baik cenderung lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, terutama yang melibatkan aktivitas fisik. Selain itu, keseimbangan juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan kesiapan belajar siswa. Dengan kondisi tubuh yang stabil dan terkontrol, siswa akan lebih mudah dalam menerima dan memahami materi pembelajaran.

Dengan demikian, keseimbangan gerak tubuh dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam menjaga dan mengontrol posisi tubuh agar tetap stabil dalam berbagai kondisi, baik saat diam maupun bergerak. Kemampuan ini sangat penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, mendukung perkembangan motorik, serta meningkatkan kualitas pembelajaran, khususnya pada siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, keseimbangan gerak tubuh perlu dikembangkan sejak dini melalui berbagai kegiatan yang melibatkan gerak secara aktif dan terarah.

Selain itu, keseimbangan gerak tubuh juga memiliki kaitan yang erat dengan perkembangan aspek lain pada diri anak, seperti kepercayaan diri, kemandirian, dan kemampuan bersosialisasi. Anak yang memiliki keseimbangan tubuh yang baik cenderung lebih berani dalam mencoba berbagai aktivitas baru, tidak mudah takut saat bergerak, serta lebih aktif dalam mengikuti kegiatan kelompok. Sebaliknya, anak yang mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan seringkali merasa ragu, kurang percaya diri, dan cenderung menghindari aktivitas fisik.

2.1.2 Hubungan Keseimbangan Gerak dengan Konsentrasi Belajar

Keseimbangan bukan sekadar kemampuan fisik, melainkan fondasi bagi kemampuan kognitif. Berdasarkan teori integrasi sensori, sistem vestibular (keseimbangan) yang tidak stabil akan memaksa otak bekerja lebih keras hanya untuk menjaga posisi tubuh agar tidak jatuh. Akibatnya, energi mental siswa terkuras untuk mengatur posisi fisik, sehingga fokus untuk menyerap materi pelajaran di kelas menjadi berkurang. Siswa dengan masalah keseimbangan sering kali terlihat gelisah, mudah lelah, dan memiliki rentang konsentrasi yang pendek.

2.2 Analisis Faktor Penyebab Hambatan Keseimbangan Kinestetik

Faktor penyebab kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh pada dasarnya tidak terlepas dari berbagai hambatan yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Secara umum, kesulitan ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yang saling berkaitan satu sama lain.

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti kemampuan fisik, kondisi kesehatan, serta tingkat perkembangan motorik. Individu yang memiliki kekuatan otot dan koordinasi tubuh yang kurang baik cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan. Selain itu, kemampuan berpikir dan pemahaman terhadap gerakan juga dapat memengaruhi, karena keseimbangan tidak hanya bersifat fisik tetapi juga melibatkan proses koordinasi antara otak dan tubuh.

Faktor internal lainnya adalah kondisi psikologis, seperti rasa takut, kurang percaya diri, atau kecemasan saat melakukan gerakan. Kondisi ini dapat membuat individu ragu-ragu dalam bergerak sehingga keseimbangan tubuh menjadi tidak stabil. Kurangnya pengalaman atau latihan juga termasuk dalam faktor internal yang menyebabkan kemampuan keseimbangan tidak berkembang secara optimal.

Selain faktor internal, terdapat pula faktor eksternal yang berasal dari lingkungan. Lingkungan sekolah, seperti metode pembelajaran yang kurang variatif atau kurang melibatkan aktivitas fisik, dapat menyebabkan siswa kurang terlatih dalam menjaga keseimbangan tubuh. Penggunaan media pembelajaran yang kurang menarik atau tidak mendukung pemahaman gerak juga dapat menjadi penyebab kesulitan tersebut.

Lingkungan keluarga juga memiliki pengaruh yang cukup besar. Kurangnya dukungan dari orang tua, terbatasnya ruang untuk bermain, serta minimnya kesempatan melakukan aktivitas fisik di rumah dapat menghambat perkembangan keseimbangan gerak tubuh. Selain itu, suasana lingkungan yang kurang mendukung, seperti kurangnya fasilitas atau kebiasaan hidup yang kurang aktif, juga dapat memperparah kesulitan dalam menyeimbangkan gerak tubuh.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitar. Kedua faktor tersebut saling berhubungan dan perlu diperhatikan secara bersama-sama agar kemampuan keseimbangan dapat berkembang dengan baik.

2.3 Dampak Kesulitan Keseimbangan terhadap Pembelajaran

Dampak kesulitan keseimbangan terhadap pembelajaran pada dasarnya dapat menghambat keterlibatan dan keberhasilan belajar siswa secara menyeluruh. Siswa yang mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh cenderung kurang optimal dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, terutama yang melibatkan aktivitas fisik atau gerak. Kondisi ini dapat membuat siswa menjadi kurang aktif, ragu-ragu, serta tidak percaya diri dalam berpartisipasi di kelas.

Selain itu, kesulitan tersebut juga dapat memengaruhi konsentrasi belajar. Ketika siswa merasa tidak nyaman atau tidak stabil dalam posisi tubuhnya, perhatian mereka akan lebih terfokus pada usaha menjaga keseimbangan daripada memahami materi yang disampaikan. Hal ini berdampak pada rendahnya pemahaman terhadap materi pelajaran, yang pada akhirnya dapat menurunkan hasil belajar siswa.

Dampak lainnya adalah menurunnya motivasi belajar. Siswa yang sering mengalami kesulitan dalam aktivitas fisik cenderung merasa kurang mampu dibandingkan teman-temannya, sehingga muncul rasa malas atau enggan untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan siswa semakin tertinggal dan kurang berkembang baik dari segi kemampuan motorik maupun akademik.

Kesulitan keseimbangan juga dapat memengaruhi interaksi sosial siswa.

Siswa yang kurang percaya diri biasanya cenderung menarik diri dari kegiatan kelompok atau permainan yang melibatkan gerak. Akibatnya, mereka menjadi kurang berinteraksi dengan teman sebaya, yang juga berdampak pada perkembangan sosial dan emosionalnya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesulitan keseimbangan tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap konsentrasi, motivasi, hasil belajar, serta interaksi sosial siswa dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, permasalahan ini perlu mendapatkan perhatian agar tidak menghambat perkembangan siswa secara menyeluruh.

2.4 Model Desain Pembelajaran dalam Mengatasi Kesulitan Gerak

Dalam mengatasi kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh siswa, diperlukan rancangan sistematis menggunakan Model Desain Pembelajaran. Dalam laporan ini, digunakan pendekatan Model Dick and Carey yang dipadukan dengan Model Morrison, Ross, dan Kemp (MRK) untuk menciptakan intervensi yang tepat.

1. Identifikasi Tujuan Pembelajaran:

Menentukan kemampuan motorik spesifik yang belum dikuasai siswa, misalnya keseimbangan statis (berdiri satu kaki) atau dinamis (berjalan di garis lurus).

2. Analisis Instruksional:

Mengidentifikasi keterampilan prasyarat, seperti kekuatan otot inti dan koordinasi mata-kaki.

3. Analisis Karakteristik Siswa:

Meninjau gaya belajar siswa (umumnya kinestetik) dan hambatan fisik yang dialami secara personal.

4. Pengembangan Strategi Pembelajaran:

Menggunakan strategi "Scaffolding" dalam aktivitas fisik, di mana guru memberikan bantuan penuh di awal dan mengurangnya secara bertahap seiring meningkatnya keseimbangan siswa.

5. Pengembangan Media:

Menggunakan media bantu seperti balance board, garis marka warna-warni di lantai, atau permainan tradisional seperti engklek yang dimodifikasi.

2.5 Implementasi Langkah-langkah Desain Pembelajaran pada Gangguan Keseimbangan

Berdasarkan Model Dick and Carey, berikut adalah langkah teknis yang diterapkan untuk mengatasi kesulitan keseimbangan gerak tubuh siswa:

1. **Mengidentifikasi Tujuan (Instructional Goals):** Siswa mampu melakukan gerakan motorik kasar yang melibatkan keseimbangan dinamis (berjalan di atas balok titian) tanpa terjatuh selama 10 detik.
2. **Melakukan Analisis Instruksional:** Memecah gerakan kompleks menjadi bagian kecil, mulai dari berdiri dengan tumpuan dua kaki, satu kaki, hingga melangkah perlahan.
3. **Mengembangkan Instrumen Penilaian:** Membuat lembar observasi checklist untuk mengukur sejauh mana kemajuan keseimbangan siswa dalam setiap sesi latihan.
4. **Mengembangkan Strategi Instruksional:** Menggunakan metode "Praktik Terbimbing". Guru memberikan contoh visual, diikuti dengan bantuan fisik (memegang tangan siswa), lalu perlahan melepas bantuan tersebut.
5. **Memilih Materi Pembelajaran:** Menggunakan alat bantu visual seperti garis berwarna di lantai (sebagai lintasan) dan alat bantu fisik seperti bola keseimbangan (gym ball) atau balance beam.

2.6 Landasan Desain Pembelajaran Berbasis Model Dick and Carey

Dalam merancang solusi untuk siswa dengan kesulitan keseimbangan, Kelompok 10 menerapkan Model Desain Pembelajaran Dick and Carey. Model ini dipilih karena sifatnya yang sistematis dan prosedural, yang sangat cocok untuk materi psikomotorik (gerak). Keseimbangan gerak tubuh bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan hasil dari proses instruksional yang harus diukur secara presisi.

Komponen utama yang diadaptasi dalam studi ini meliputi:

1. Identifikasi Tujuan Instruksional:

Menetapkan target spesifik bahwa siswa harus mampu mempertahankan posisi tubuh pada bidang tumpu yang sempit (seperti balok titian) dengan durasi minimal 15 detik tanpa bantuan.

2. Analisis Tugas (Task Analysis):

Memecah keterampilan keseimbangan menjadi sub-keterampilan, yaitu keseimbangan statis (diam di tempat), keseimbangan dinamis (saat bergerak), dan koordinasi visual-motorik (mata dan kaki).

3. Karakteristik Pejalan (Learner Context):

Memahami bahwa anak SD berada pada tahap operasional konkret, sehingga latihan keseimbangan harus menggunakan alat peraga yang nyata dan berwarna menarik agar mereka termotivasi.

2.7 Prosedur Pelaksanaan Desain Pembelajaran dalam Latihan Keseimbangan

Untuk mengatasi hambatan gerak, langkah-langkah desain pembelajaran diimplementasikan melalui fase-fase berikut:

1. Fase Pra-Instruksional:

Guru melakukan pemanasan yang memfokuskan pada peregangan otot inti (core muscles). Di sini, guru menjelaskan tujuan latihan secara sederhana agar siswa tidak merasa takut jatuh.

2. Fase Presentasi Materi:

Guru mendemonstrasikan gerakan "Jalan Diatas Garis" dan "Berdiri Satu Kaki" dengan teknik pernapasan yang benar. Penggunaan media visual (seperti gambar jejak kaki di lantai) digunakan untuk membantu navigasi siswa.

3. Fase Partisipasi Siswa (Latihan Terbimbing):

Siswa mencoba melakukan gerakan dengan bimbingan fisik langsung. Guru menggunakan scaffolding (pemberian bantuan yang dikurangi perlahan). Jika awalnya siswa dipegang pundaknya, perlahan hanya dipegang ujung jarinya, hingga akhirnya dilepas total.

4. Fase Penilaian (Assessment):

Menggunakan rubrik penilaian performa. Kriteria yang dinilai bukan hanya "berhasil atau gagal", melainkan "ketenangan posisi kepala", "rentangan tangan untuk keseimbangan", dan "ketepatan pijakan kaki".

2.8 Strategi Intervensi dan Solusi Desain Pembelajaran

Latihan keseimbangan dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan

sederhana, seperti berdiri dengan satu kaki, berjalan di garis lurus, berjalan jinjit, serta berjalan melewati rintangan. Kegiatan-kegiatan tersebut bertujuan untuk melatih kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisi agar tetap stabil saat bergerak. Selain itu, latihan kekuatan otot, khususnya pada bagian kaki, juga sangat penting karena otot yang kuat dapat membantu menopang tubuh dengan lebih baik sehingga keseimbangan meningkat.

Selain latihan keseimbangan dan kekuatan, latihan aerobik juga dapat menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kemampuan gerak tubuh. Latihan ini membantu meningkatkan daya tahan tubuh serta memperbaiki kemampuan koordinasi gerakan. Dengan melakukan latihan secara rutin, kemampuan fisik individu akan meningkat sehingga lebih mudah dalam menjaga keseimbangan saat beraktivitas.

Upaya lainnya adalah melalui pemberian edukasi dan demonstrasi gerakan yang benar. Dengan adanya penjelasan dan contoh gerakan secara langsung, individu dapat memahami cara melakukan latihan dengan tepat dan dapat mempraktikkannya secara mandiri. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan tubuh.

Dengan demikian, upaya mengatasi kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh dapat dilakukan melalui kombinasi latihan fisik yang meliputi keseimbangan, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi, serta didukung oleh edukasi dan latihan yang dilakukan secara rutin. Upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan keseimbangan sehingga aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan lebih baik dan aman.

2.9 Analisis Efektivitas Desain Pembelajaran

Berdasarkan penerapan desain pembelajaran di atas, ditemukan bahwa kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh sangat dipengaruhi oleh kepercayaan diri siswa. Melalui desain pembelajaran yang terstruktur, siswa yang awalnya memiliki "ketakutan jatuh" (fear of falling) mulai menunjukkan kemajuan signifikan.

Pembahasan menunjukkan bahwa pengulangan gerak yang didesain secara sistematis (dari yang termudah ke yang tersulit) membangun muscle memory atau memori otot. Dengan model desain yang tepat, hambatan fisik ini dapat diminimalisir sehingga siswa tidak lagi merasa tertinggal dalam kegiatan

olahraga atau permainan bersama teman sebaya, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan emosional mereka di sekolah.

2.10 Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengamatan terhadap siswa yang mengalami kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh, ditemukan bahwa masalah utama bukan terletak pada ketidakmampuan fisik total, melainkan pada kurangnya stimulasi proprioseptif (kesadaran posisi tubuh).

1. Hasil:

Siswa cenderung ragu dalam melangkah dan sering kehilangan fokus saat diminta melakukan gerakan kombinasi. Namun, setelah diberikan intervensi berupa desain pembelajaran berbasis permainan motorik terukur, siswa menunjukkan peningkatan pada durasi keseimbangan statis.

2. Pembahasan:

Integrasi model desain pembelajaran terbukti efektif karena instruksi diberikan secara bertahap (hierarki belajar). Penggunaan media visual sebagai panduan langkah kaki membantu otak siswa memproses informasi ruang dengan lebih baik. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan motorik bahwa keseimbangan adalah hasil dari koordinasi sistem visual, vestibular, dan somatosensori yang harus dilatih secara sinkron melalui desain instruksional yang menarik.

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan gerak tubuh merupakan kemampuan dasar yang sangat penting dalam menunjang aktivitas dan proses pembelajaran, khususnya pada siswa sekolah dasar. Keseimbangan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik dalam menjaga kestabilan tubuh, tetapi juga melibatkan koordinasi antara sistem saraf, otot, dan indera sehingga individu mampu bergerak dengan baik dan terarah.

Kesulitan dalam menyeimbangkan gerak tubuh dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri individu seperti kondisi fisik, perkembangan motorik, dan psikologis, maupun dari luar seperti lingkungan dan kurangnya aktivitas fisik. Permasalahan ini memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap pembelajaran, di antaranya menurunnya keaktifan, konsentrasi, kepercayaan diri, serta hasil belajar siswa.

Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tepat untuk mengatasi kesulitan tersebut, salah satunya melalui latihan fisik yang terarah dan berkelanjutan, seperti latihan keseimbangan, kekuatan otot, serta aktivitas gerak lainnya yang mendukung perkembangan motorik. Selain itu, peran guru dan lingkungan sangat penting dalam memberikan stimulasi, motivasi, serta kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan keseimbangan tubuhnya.

Dengan adanya upaya yang tepat dan berkesinambungan, diharapkan kemampuan keseimbangan gerak tubuh siswa dapat berkembang secara optimal sehingga mampu menunjang aktivitas sehari-hari maupun keberhasilan dalam proses pembelajaran secara menyeluruh.

3.2 Saran

3.2.1 Bagi Guru Kelas

Guru hendaknya melakukan deteksi dini terhadap siswa yang sering menabrak benda atau sering terjatuh saat berjalan. Guru disarankan menyisipkan latihan keseimbangan statis selama 1-2 menit sebelum memulai pelajaran untuk merangsang sistem vestibular otak agar

siswa lebih siap fokus belajar.

3.2.2 Bagi Satuan Pendidikan (Sekolah)

Sekolah perlu menciptakan lingkungan yang "ramah motorik", misalnya dengan mengecat ubin sekolah dengan pola garis lurus atau zig-zag yang bisa digunakan siswa untuk bermain sambil melatih keseimbangan saat jam istirahat.

3.2.3 Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan memberikan stimulasi di rumah melalui aktivitas sederhana seperti bersepeda, bermain sepatu roda, atau sekadar membiasakan anak memakai sepatu sendiri sambil berdiri (tanpa duduk) untuk melatih keseimbangan.

3.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti korelasi antara gangguan keseimbangan pada masa anak-anak dengan kesulitan membaca (disleksia), mengingat keduanya sering kali berkaitan dengan fungsi koordinasi otak yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Sodik, N., & Kusuma, D. A. (2021). Kajian Literatur: Balance Board Exercise Untuk Latihan Keseimbangan Tubuh. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 34-39.
- Safitri, E., Setiawati, H., & Amri, A. (2025, December). Analisis Kesulitan Belajar Materi Sistem Gerak dengan Menggunakan Pendekatan Tes Diagnostik. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Biologi* (Vol. 11, No. 1, pp. 92-99).
- Priliyanti, A., Muderawan, I. W., & Maryam, S. (2021). Analisis kesulitan belajar siswa dalam mempelajari kimia kelas XI. *Jurnal Pendidikan Kimia Undiksha*, 5(1), 11-18.
- Abdullah, M. M., & Nur'amalia, R. (2022). Pelatihan aktivitas fisik multimodal sebagai upaya peningkatan keseimbangan tubuh pada lansia. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 39-47.
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J. O. (2015). *The Systematic Design of Instruction*. Pearson.
- Morrison, G. R., Ross, S. J., Morrison, J. R., & Kalman, H. K. (2019). *Designing Effective Instruction*. Wiley.