ANALISIS KESULITAN SISWA DALAM MENYEIMBANGKAN GERAK TUBUH PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Kelompok 10

ANGGOTA KELOMPOK

Agin Aulia Putri 2413053028

Vania Diandra Vadin 2453053007

Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar

Perkembangan motorik merupakan proses perubahan kemampuan gerak yang melibatkan kerja sama antara sistem saraf, otot, dan otak. Perkembangan motorik terbagi menjadi dua, yaitu motorik halus dan motorik kasar. Motorik halus berkaitan dengan gerakan yang melibatkan otot kecil, seperti menulis dan menggambar, sedangkan motorik kasar berkaitan dengan penggunaan otot besar seperti berjalan, berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan tubuh.

Keseimbangan dalam Gerak Tubuh

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil, baik saat diam maupun bergerak, yang sangat penting dalam hampir semua aktivitas fisik seperti berjalan, berdiri, dan berpindah posisi. Keseimbangan terbagi menjadi dua, yaitu keseimbangan statis (menjaga posisi tubuh saat diam, misalnya berdiri satu kaki) dan keseimbangan dinamis (menjaga kestabilan saat bergerak, seperti berjalan di garis lurus atau melompat), yang keduanya saling berkaitan dalam perkembangan motorik.

Koordinasi Gerak

Koordinasi gerak merupakan kemampuan mengintegrasikan berbagai bagian tubuh seperti mata, tangan, kaki, dan sistem saraf dalam menghasilkan gerakan yang terarah, tepat, dan efisien. Pada anak sekolah dasar, koordinasi gerak menjadi dasar dalam berbagai aktivitas seperti berlari, melompat, bermain, dan pembelajaran jasmani. Anak dengan koordinasi yang baik akan lebih mudah mengontrol tubuh dan bergerak secara stabil, sedangkan yang kurang baik cenderung mengalami kesulitan sehingga gerakannya tidak seimbang dan kurang terarah.

Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan Gerak Tubuh

a. Faktor internal

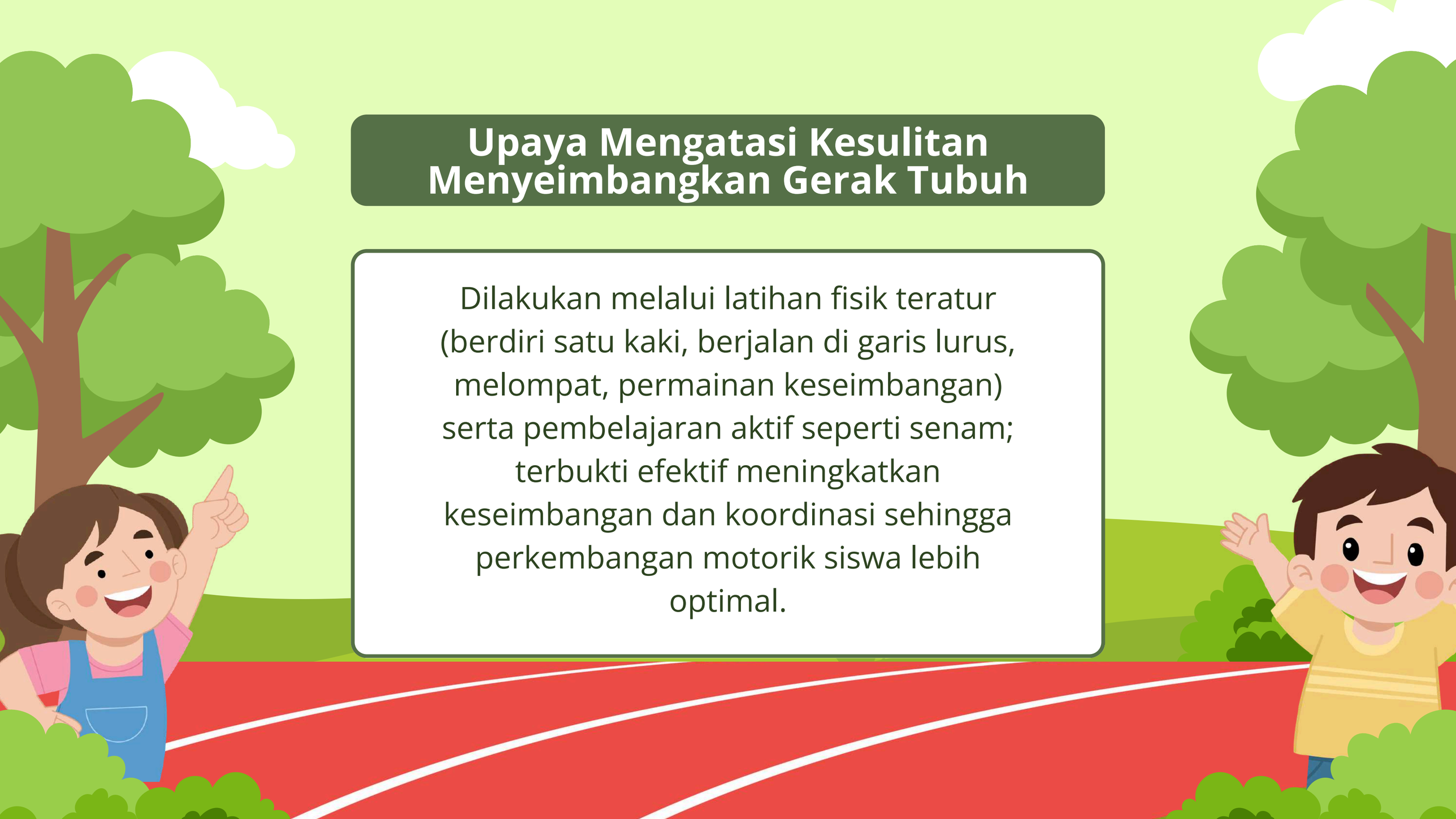
Kondisi fisik seperti kekuatan otot, kelenturan, serta perkembangan sistem saraf. Anak yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung lebih mudah dalam menjaga keseimbangan tubuh dibandingkan anak yang kondisi fisiknya kurang optimal.

b. faktor eksternal

Faktor tersebut meliputi lingkungan, aktivitas fisik, serta metode pembelajaran yang diterapkan di sekolah. Anak yang sering melakukan aktivitas fisik seperti bermain, berolahraga, atau mengikuti kegiatan yang melibatkan gerak tubuh akan memiliki kemampuan keseimbangan yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang aktif.

Upaya Mengatasi Kesulitan Menyeimbangkan Gerak Tubuh

Dilakukan melalui latihan fisik teratur (berdiri satu kaki, berjalan di garis lurus, melompat, permainan keseimbangan) serta pembelajaran aktif seperti senam; terbukti efektif meningkatkan keseimbangan dan koordinasi sehingga perkembangan motorik siswa lebih optimal.



Model Pembelajaran ASSURE

Model ASSURE dinilai efektif karena memberikan ruang bagi guru untuk menyesuaikan kegiatan pembelajaran dengan kebutuhan dan kemampuan siswa. Hal ini sangat relevan dengan pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik, seperti latihan keseimbangan dan koordinasi gerak. Melalui penerapan model ini, guru dapat merancang kegiatan yang bertahap, variatif, dan menyenangkan sehingga siswa lebih aktif dalam berlatih serta mampu mengembangkan kemampuan motoriknya secara optimal.

Model Pembelajaran ADDIE

Model ADDIE juga dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang pembelajaran, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan program latihan atau aktivitas fisik. Model ini bersifat sistematis dan fleksibel sehingga dapat digunakan untuk merancang kegiatan pembelajaran yang terstruktur, termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam konteks keseimbangan gerak tubuh, model ADDIE memungkinkan guru untuk merancang latihan secara bertahap, mulai dari analisis kebutuhan siswa hingga evaluasi hasil latihan yang telah dilakukan.

APAKAH ADA PERTANYAAN?

KESIMPULAN

Perkembangan motorik merupakan salah satu aspek penting dalam pertumbuhan anak sekolah dasar, anak berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan peningkatan kemampuan gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, serta menjaga keseimbangan tubuh. Keseimbangan merupakan bagian dari motorik kasar yang berperan penting dalam menunjang aktivitas fisik maupun kegiatan pembelajaran di sekolah. Kemampuan menyeimbangkan gerak tubuh tidak hanya berkaitan dengan aktivitas olahraga, tetapi juga memengaruhi kemampuan anak dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, seperti berjalan di garis lurus, berdiri dengan satu kaki, serta mengoordinasikan gerakan tubuh secara keseluruhan. Oleh karena itu, keseimbangan menjadi salah satu indikator penting dalam perkembangan motorik anak sekolah dasar.

TERIMAKASIH