

**ANALISIS KESULITAN SISWA DALAM
MENYEIMBANGKAN GERAK TUBUH PADA SISWA KELAS
III SEKOLAH DASAR**

Mata Kuliah : Desain Pembelajaran
Kode Mata Kuliah : KPD 620220
Semester/Kelas : 4/B3
Dosen Pengampu : 1. Deviyanti Pangestu, M.Pd
2. Alif Luthfi Azizah, M.Pd



**Disusun Oleh :
Kelompok 10**

Agin Aulia Putri (2413053028)
Vania Diandra Vadin (2453053007)

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

2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan hikmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga makalah yang berjudul “Analisis Kesulitan Siswa dalam Menyeimbangkan Gerak Tubuh Pada Siswa Kelas III Sekolah Dasar” ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Terimakasih kepada Ibu Deviyanti Pangestu, M.Pd. dan Ibu Alif Luthvi Azizah, M.Pd. selaku dosen pengampu Mata Kuliah Desain Pembelajaran yang telah membagikan ilmunya kepada para mahasiswa kelas 4/B3 serta tim dari kelompok 10 yang telah membantu menyiapkan dan menyusun makalah ini.

Makalah yang berjudul “Analisis Kesulitan Siswa dalam Menyeimbangkan Gerak Tubuh Pada Siswa Kelas III Sekolah Dasar” ini disusun untuk memenuhi tugas kelompok dari Mata Kuliah Desain Pembelajaran. Tak hanya itu, makalah ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membaca isi dari makalah ini. Walaupun demikian, kami menyadari dalam penyusunan struktur makalah ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh sebab itu, segala macam kritik dan saran dari para pembaca benar-benar diharapkan untuk menyempurnakan makalah ini. Kiranya makalah yang telah disusun ini dapat bermanfaat bagi warga Universitas Lampung dan masyarakat luas.

Metro, 4 april 2026

Kelompok 10

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penulisan	2
BAB II KAJIAN TEORI	3
2.1 Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar	3
2.2 Keseimbangan dalam Gerak Tubuh	3
2.3 Koordinasi Gerak	4
2.4 Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan Gerak Tubuh	5
2.5 Upaya Mengatasi Kesulitan Menyeimbangkan Gerak Tubuh	6
2.6 Model Pembelajaran ASSURE	6
2.7 Model Pembelajaran ADDIE	7
BAB III LITERATUR REVIEW.....	8
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	10
4.1 Hasil	10
4.2 Pembahasan.....	11
BAB V PENUTUP	13
5.1 Kesimpulan	13
5.2 Saran.....	13
DAFTAR PUSTAKA.....	15

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan motorik merupakan salah satu aspek penting dalam pertumbuhan anak sekolah dasar, khususnya pada fase kelas rendah. Pada usia ini, 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.

Namun, pada kenyataannya masih ditemukan siswa yang mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan gerak tubuh, khususnya pada siswa kelas III sekolah dasar. Pada usia ini, kemampuan motorik anak masih dalam tahap berkembang sehingga belum sepenuhnya matang. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan dan koordinasi siswa sekolah dasar mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, sehingga siswa kelas yang lebih rendah cenderung memiliki kemampuan keseimbangan yang lebih terbatas dibandingkan siswa kelas yang lebih tinggi. Kondisi ini menyebabkan sebagian siswa kelas III masih mengalami kesulitan dalam mengontrol gerakan tubuhnya secara stabil.

Kesulitan dalam menyeimbangkan gerak tubuh dapat terlihat dari berbagai aktivitas, seperti tidak mampu berdiri dengan satu kaki dalam waktu tertentu, kesulitan berjalan di atas garis lurus, serta kurangnya koordinasi antara gerakan tangan dan kaki. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi dan kontrol tubuh siswa belum berkembang secara optimal. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik, minimnya latihan keseimbangan, serta pembelajaran

yang kurang variatif juga dapat menjadi faktor penyebab rendahnya kemampuan keseimbangan pada siswa.

Beberapa penelitian terbaru menyatakan bahwa latihan keseimbangan dan aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar, termasuk keseimbangan dan koordinasi gerak. Selain itu, penerapan model pembelajaran yang melibatkan aktivitas gerak aktif juga terbukti mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan motoriknya secara lebih optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tepat untuk membantu siswa dalam mengatasi kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh.

Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu dilakukan kajian lebih lanjut mengenai kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh pada siswa kelas III sekolah dasar, agar dapat diketahui bentuk kesulitan yang dialami, faktor penyebabnya, serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengkaji berbagai sumber jurnal ilmiah yang relevan.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh pada siswa kelas III sekolah dasar?
2. Apa saja faktor yang menyebabkan kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh pada siswa kelas III sekolah dasar?
3. Bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh pada siswa kelas III sekolah dasar?

1.3 Tujuan Penulisan

1. Untuk mendeskripsikan bentuk kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh pada siswa kelas III sekolah dasar.
2. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh pada siswa kelas III sekolah dasar.
3. Untuk mengetahui upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh pada siswa kelas III sekolah dasar.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar

Perkembangan motorik merupakan proses perubahan kemampuan gerak yang melibatkan kerja sama antara sistem saraf, otot, dan otak. Pada anak usia sekolah dasar, perkembangan motorik menjadi salah satu aspek penting karena berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam melakukan berbagai aktivitas, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. 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.

Pada siswa kelas III sekolah dasar, perkembangan motorik masih berada pada tahap penguatan dan penyempurnaan gerak dasar. Anak mulai mampu melakukan gerakan yang lebih kompleks dibandingkan kelas rendah sebelumnya, tetapi belum sepenuhnya stabil. Hal ini disebabkan karena koordinasi antara sistem saraf dan otot masih berkembang, sehingga kontrol gerak belum optimal. Oleh karena itu, pada tahap ini masih sering ditemukan siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan tertentu, terutama yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi.

Perkembangan motorik anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, pengalaman gerak, dan aktivitas fisik yang dilakukan. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik anak akan meningkat seiring bertambahnya usia dan seringnya anak melakukan aktivitas fisik (Apriani et al., 2024; Azrina et al., 2023). Dengan demikian, semakin banyak anak terlibat dalam kegiatan yang melibatkan gerak, maka semakin baik pula perkembangan motoriknya.

2.2 Keseimbangan dalam Gerak Tubuh

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil, baik dalam keadaan diam maupun saat bergerak. Kemampuan ini sangat penting karena hampir semua

aktivitas fisik membutuhkan keseimbangan yang baik. Tanpa keseimbangan yang cukup, seseorang akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan sederhana seperti berjalan, berdiri, maupun berpindah posisi.

Keseimbangan dibedakan menjadi dua jenis, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan diam, misalnya berdiri dengan satu kaki. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan menjaga kestabilan tubuh saat bergerak, seperti berjalan di atas garis lurus atau melompat. Kedua jenis keseimbangan ini saling berkaitan dan sama-sama penting dalam perkembangan motorik anak.

Pada siswa sekolah dasar, khususnya kelas III, kemampuan keseimbangan masih dalam tahap berkembang. Hal ini terlihat dari masih adanya siswa yang mengalami kesulitan dalam menjaga stabilitas tubuh saat melakukan gerakan tertentu. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan meningkat seiring bertambahnya usia, di mana siswa kelas yang lebih tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dibandingkan siswa kelas rendah (Wawan et al., 2024; Zahra et al., 2023). Oleh karena itu, kesulitan dalam menyeimbangkan gerak tubuh pada siswa kelas III merupakan hal yang wajar, namun tetap perlu mendapatkan perhatian agar tidak menghambat perkembangan motorik mereka.

2.3 Koordinasi Gerak

Koordinasi gerak merupakan kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai bagian tubuh dalam suatu gerakan yang terarah, tepat, dan efisien. Koordinasi melibatkan kerja sama antara mata, tangan, kaki, serta sistem saraf, sehingga menghasilkan gerakan yang selaras dan tidak kaku. Kemampuan ini sangat penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari, terutama yang membutuhkan keseimbangan dan ketepatan gerak.

Pada anak sekolah dasar, koordinasi gerak menjadi dasar dalam melakukan berbagai aktivitas seperti berlari, melompat, bermain, dan mengikuti kegiatan pembelajaran jasmani. Anak yang memiliki koordinasi gerak yang baik cenderung lebih mudah dalam mengontrol tubuhnya dan melakukan gerakan secara stabil. Sebaliknya, anak yang memiliki koordinasi

yang kurang baik akan terlihat kesulitan dalam mengatur gerakan tubuh, sehingga gerakannya menjadi tidak seimbang dan kurang terarah.

Koordinasi gerak memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan keseimbangan tubuh. Anak yang memiliki koordinasi yang baik umumnya juga memiliki keseimbangan yang lebih baik. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa koordinasi dan keseimbangan merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam perkembangan motorik anak (Mardius et al., 2022; Setiawan, 2025). Oleh karena itu, untuk meningkatkan keseimbangan, koordinasi gerak juga perlu dilatih secara bersamaan.

2.4 Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan Gerak Tubuh

Kemampuan keseimbangan pada siswa sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri anak maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor internal meliputi 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.

Selain faktor internal, faktor eksternal juga memiliki pengaruh yang besar terhadap kemampuan keseimbangan anak. 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.

Menurut (Zahra et al., 2023; Mardius et al., 2022), kemampuan keseimbangan dipengaruhi oleh pengalaman gerak, kondisi fisik, serta lingkungan tempat anak beraktivitas. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor bawaan, tetapi juga oleh latihan dan stimulasi yang diberikan. Oleh karena itu, penting bagi guru dan lingkungan sekolah untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk aktif bergerak agar kemampuan keseimbangan mereka dapat berkembang secara optimal.

2.5 Upaya Mengatasi Kesulitan Menyeimbangkan Gerak Tubuh

Upaya untuk mengatasi kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh pada siswa sekolah dasar dapat dilakukan melalui latihan yang melibatkan aktivitas fisik secara langsung. Latihan keseimbangan yang dilakukan secara teratur terbukti dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik siswa, khususnya dalam hal keseimbangan dan koordinasi gerak.

Beberapa bentuk latihan yang dapat dilakukan antara lain berdiri dengan satu kaki, berjalan di atas garis lurus, melompat dengan satu kaki, serta berbagai permainan yang melibatkan keseimbangan tubuh. Latihan-latihan tersebut dapat dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan siswa, sehingga siswa tidak merasa kesulitan atau terbebani.

Penelitian oleh Laoli et al. (2023) menunjukkan bahwa latihan keseimbangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa. Selain itu, penggunaan model pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik juga sangat penting. Mar'ah (2022) menyatakan bahwa pembelajaran yang melibatkan gerak aktif lebih efektif dalam meningkatkan keseimbangan dibandingkan pembelajaran yang bersifat pasif. Sejalan dengan itu, Gultom et al. (2023) juga menemukan bahwa aktivitas seperti senam lantai dapat membantu meningkatkan kemampuan keseimbangan dan koordinasi gerak siswa.

Dengan demikian, upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan menyeimbangkan gerak tubuh tidak hanya melalui latihan, tetapi juga melalui pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. Hal ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan motoriknya secara optimal.

2.6 Model Pembelajaran ASSURE

Model pembelajaran Model ASSURE merupakan salah satu model desain pembelajaran yang menekankan pada perencanaan pembelajaran yang sistematis dengan berorientasi pada karakteristik peserta didik serta keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Model ini terdiri atas enam langkah, yaitu menganalisis karakteristik peserta didik, menetapkan tujuan pembelajaran, memilih metode, media, dan bahan ajar, memanfaatkan media

dan bahan ajar, melibatkan partisipasi siswa, serta melakukan evaluasi dan revisi.

Dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar, 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.

Penelitian oleh Stavinibelia et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan model ASSURE dalam pembelajaran sekolah dasar mampu meningkatkan keterlibatan siswa serta efektivitas proses pembelajaran, terutama pada kegiatan yang memerlukan praktik langsung.

2.7 Model Pembelajaran ADDIE

Selain model ASSURE, Model ADDIE juga dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang pembelajaran, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan program latihan atau aktivitas fisik. Model ADDIE terdiri atas lima tahap, yaitu analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi.

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.

Penelitian oleh Li H dan Cheong J. P. G. (2023) menunjukkan bahwa penerapan model ADDIE dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat membantu meningkatkan kualitas latihan fisik siswa serta memberikan hasil yang lebih terarah dan terukur.

BAB III

LITERATUR REVIEW

Penelitian mengenai kemampuan keseimbangan dan koordinasi gerak pada anak sekolah dasar telah banyak dilakukan, terutama dalam kaitannya dengan perkembangan motorik. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung aktivitas fisik anak, dan masih sering menjadi kendala pada siswa kelas rendah, termasuk kelas III.

Penelitian yang dilakukan oleh Penelitian oleh Mardius et al. (2022) menunjukkan bahwa koordinasi gerak memiliki peran penting dalam mendukung keseimbangan tubuh siswa. Anak yang memiliki koordinasi gerak yang baik cenderung lebih mampu menjaga stabilitas tubuh saat melakukan berbagai aktivitas. Sebaliknya, anak yang koordinasinya kurang berkembang akan mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan, terutama pada aktivitas yang membutuhkan kontrol gerak yang baik. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa keseimbangan tidak dapat dipisahkan dari koordinasi gerak, melainkan keduanya saling memengaruhi.

Sejalan dengan itu, penelitian oleh Wawan et al. (2024) mengungkapkan bahwa kemampuan keseimbangan anak meningkat seiring bertambahnya usia. Siswa pada kelas yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan keseimbangan yang lebih baik dibandingkan siswa kelas rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pada siswa kelas III, kemampuan keseimbangan masih dalam tahap perkembangan, sehingga wajar jika masih ditemukan berbagai kesulitan dalam menjaga stabilitas tubuh. Temuan ini memperkuat bahwa faktor usia dan tahap perkembangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan motorik anak.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Penelitian oleh Tauhidman dan Ramadan (2018) menunjukkan bahwa latihan keseimbangan dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa secara signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan keseimbangan yang dilakukan secara rutin dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa. Latihan seperti berdiri dengan satu kaki, berjalan di garis lurus, serta aktivitas fisik lainnya terbukti efektif dalam melatih keseimbangan. Hal ini menunjukkan

bahwa kemampuan keseimbangan tidak bersifat tetap, melainkan dapat ditingkatkan melalui latihan yang tepat.

Penelitian lain oleh Mar'ah (2022) menyoroti pentingnya model pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan. Pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik secara langsung dinilai lebih efektif dibandingkan pembelajaran yang bersifat pasif. Siswa yang aktif bergerak selama pembelajaran menunjukkan perkembangan keseimbangan yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa peran guru sangat penting dalam menciptakan pembelajaran yang mampu menstimulasi perkembangan motorik siswa.

Selain itu, Gultom et al. (2023) menemukan bahwa aktivitas seperti senam lantai dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi gerak siswa secara signifikan. Senam lantai melibatkan berbagai gerakan yang menuntut kontrol tubuh dan kestabilan, sehingga dapat menjadi salah satu alternatif dalam melatih keseimbangan anak. Penelitian ini memperkuat bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dapat membantu mengatasi kesulitan dalam menyeimbangkan gerak tubuh.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan keseimbangan pada siswa sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti koordinasi gerak, usia, serta aktivitas fisik yang dilakukan. Selain itu, keseimbangan juga dapat ditingkatkan melalui latihan yang terarah dan pembelajaran yang aktif. Jika dikaitkan dengan studi kasus pada siswa kelas III, maka kesulitan dalam menyeimbangkan gerak tubuh dapat disebabkan oleh masih berkembangnya koordinasi gerak serta kurangnya latihan atau aktivitas fisik yang mendukung.

Dengan demikian, literature review ini menunjukkan bahwa permasalahan keseimbangan pada siswa kelas III bukanlah hal yang berdiri sendiri, melainkan berkaitan dengan berbagai faktor yang saling memengaruhi. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tepat, baik melalui latihan maupun pembelajaran yang aktif, untuk membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan keseimbangan gerak tubuhnya.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai penelitian yang telah dibahas pada bagian sebelumnya, diperoleh gambaran bahwa kemampuan keseimbangan gerak tubuh pada siswa sekolah dasar, khususnya kelas III, masih dalam tahap perkembangan dan belum sepenuhnya optimal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa pada usia tersebut masih sering mengalami kesulitan dalam menjaga kestabilan tubuh, terutama saat melakukan aktivitas yang membutuhkan koordinasi dan kontrol gerak yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Maryadi et al. (2022) menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan sangat dipengaruhi oleh koordinasi gerak. Siswa yang memiliki koordinasi gerak yang kurang baik cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuhnya. Hal ini terlihat pada aktivitas seperti berjalan di garis lurus, berdiri dengan satu kaki, maupun melakukan gerakan melompat yang membutuhkan kestabilan tubuh.

Selain itu, penelitian oleh Wawan et al. (2024) mengungkapkan bahwa kemampuan keseimbangan berkembang seiring bertambahnya usia. Siswa pada kelas rendah, termasuk kelas III, masih berada pada tahap pengembangan kemampuan tersebut, sehingga wajar jika masih ditemukan berbagai kendala dalam menyeimbangkan gerak tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa faktor usia dan tahap perkembangan memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kemampuan keseimbangan siswa.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Laoli et al. (2023) menunjukkan bahwa latihan keseimbangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa. Siswa yang diberikan latihan secara rutin menunjukkan peningkatan dalam menjaga stabilitas tubuh. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan keseimbangan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor perkembangan, tetapi juga oleh latihan dan pengalaman gerak yang dimiliki siswa.

Selanjutnya, penelitian oleh Mar'ah (2022) dan Gultom et al. (2023) menunjukkan bahwa aktivitas pembelajaran yang melibatkan gerakan fisik, seperti permainan aktif dan senam lantai, dapat membantu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi gerak siswa. Dengan demikian, pembelajaran yang aktif dan melibatkan gerak tubuh memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan keseimbangan siswa sekolah dasar.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat dipahami bahwa kesulitan siswa dalam menyeimbangkan gerak tubuh merupakan fenomena yang umum terjadi pada siswa sekolah dasar kelas III. Hal ini berkaitan dengan tahap perkembangan motorik anak yang masih dalam proses penyempurnaan, khususnya dalam hal koordinasi dan kontrol gerak. Pada tahap ini, anak belum sepenuhnya mampu mengintegrasikan gerakan tubuh secara optimal, sehingga keseimbangan yang dihasilkan masih belum stabil.

Jika dikaitkan dengan teori perkembangan motorik, kemampuan keseimbangan merupakan bagian dari motorik kasar yang berkembang secara bertahap. Anak membutuhkan waktu dan pengalaman gerak untuk dapat menguasai kemampuan tersebut dengan baik. Hal ini sejalan dengan temuan dalam berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa usia dan pengalaman gerak menjadi faktor penting dalam perkembangan keseimbangan.

Selain itu, koordinasi gerak juga menjadi faktor utama yang memengaruhi kemampuan keseimbangan. Siswa yang belum mampu mengoordinasikan gerakan tubuhnya dengan baik akan mengalami kesulitan dalam menjaga stabilitas. Hal ini memperkuat hasil penelitian Maryadi et al. (2022) yang menyatakan bahwa koordinasi dan keseimbangan memiliki hubungan yang erat. Dengan kata lain, rendahnya koordinasi gerak dapat berdampak langsung terhadap kemampuan keseimbangan siswa.

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa. Dalam beberapa penelitian disebutkan bahwa siswa yang jarang melakukan aktivitas gerak cenderung memiliki kemampuan keseimbangan yang lebih rendah. Sebaliknya, siswa yang aktif bergerak dan sering melakukan latihan fisik menunjukkan perkembangan yang lebih baik.

Hal ini sesuai dengan temuan Laoli et al. (2023) yang menyatakan bahwa latihan keseimbangan dapat meningkatkan kemampuan motorik secara signifikan.

Dari sisi pembelajaran, metode yang digunakan guru juga berpengaruh terhadap perkembangan keseimbangan siswa. Pembelajaran yang cenderung pasif dan minim aktivitas gerak akan membuat siswa kurang terlatih dalam mengontrol tubuhnya. Sebaliknya, pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik, seperti permainan dan senam, dapat membantu siswa dalam melatih keseimbangan dan koordinasi gerak. Hal ini didukung oleh penelitian Mar'ah (2022) dan Gultom et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pembelajaran aktif lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan model pembelajaran yang tepat menjadi salah satu solusi dalam mengatasi kesulitan siswa dalam menyeimbangkan gerak tubuh. Model ASSURE dapat digunakan karena menekankan pada analisis karakteristik siswa serta keterlibatan aktif dalam pembelajaran, sehingga siswa dapat berlatih secara langsung melalui berbagai aktivitas gerak yang terarah dan menyenangkan. Selain itu, model ADDIE juga dapat digunakan sebagai kerangka dalam merancang program latihan keseimbangan secara sistematis, mulai dari tahap perencanaan hingga evaluasi. Dengan penerapan kedua model tersebut, diharapkan proses pembelajaran menjadi lebih efektif dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan keseimbangan dan koordinasi gerak tubuhnya.

Dengan demikian, kesulitan dalam menyeimbangkan gerak tubuh pada siswa kelas III tidak dapat dipandang sebagai masalah tunggal, melainkan sebagai hasil dari berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti perkembangan motorik, koordinasi gerak, usia, serta kurangnya aktivitas fisik dan pembelajaran yang kurang variatif. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang terintegrasi, baik melalui latihan maupun penerapan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan, agar kemampuan keseimbangan siswa dapat berkembang secara optimal.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik pada siswa sekolah dasar, khususnya kelas III, masih berada dalam tahap penyempurnaan, terutama dalam aspek keseimbangan dan koordinasi gerak tubuh. Pada tahap ini, kemampuan siswa dalam mengontrol dan menstabilkan gerakan belum berkembang secara optimal sehingga masih sering mengalami kendala dalam aktivitas fisik tertentu.

Kemampuan keseimbangan gerak tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu koordinasi gerak, usia, serta pengalaman dalam melakukan aktivitas fisik. Siswa dengan koordinasi yang kurang baik dan minim pengalaman gerak cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga stabilitas tubuh. Selain itu, kurangnya latihan serta pembelajaran yang tidak melibatkan aktivitas fisik secara aktif turut memperlambat perkembangan kemampuan tersebut.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa kesulitan siswa kelas III dalam menyeimbangkan gerak tubuh merupakan akibat dari belum optimalnya perkembangan motorik kasar, khususnya koordinasi gerak, yang diperparah oleh kurangnya latihan dan aktivitas fisik yang mendukung.

5.2 Saran

Bagi guru, disarankan untuk lebih sering menerapkan pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik secara langsung, seperti latihan keseimbangan sederhana, permainan gerak, maupun kegiatan senam. Guru juga perlu memberikan latihan secara bertahap dan berulang agar siswa terbiasa dalam mengontrol gerakan tubuhnya, sehingga kemampuan keseimbangan dapat berkembang secara optimal.

Bagi siswa, diharapkan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Siswa perlu membiasakan diri melakukan aktivitas fisik sederhana, seperti berjalan di garis lurus atau berdiri dengan satu kaki, agar kemampuan keseimbangan dan koordinasi gerak dapat meningkat.

Bagi pihak sekolah, disarankan untuk menyediakan fasilitas serta mendukung pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik. Lingkungan sekolah yang mendukung aktivitas gerak akan membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan motoriknya secara lebih maksimal.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian secara langsung di lapangan agar memperoleh data yang lebih konkret mengenai kemampuan keseimbangan siswa serta faktor-faktor yang memengaruhinya, sehingga hasil penelitian dapat lebih mendalam dan akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, L., Fatmawati, F., Alpen, J., Kirana, E., & Hombing, N. B. R. (2024). Gerak dasar motorik anak. *Community Education Engagement Journal*.
- Azrina, J., Sumaryanti, S., Suhartini, B., Budayati, E. S., & Marpaung, D. R. (2023). Perkembangan motorik anak melalui olahraga tradisional untuk anak sekolah dasar. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*.
- Li, H., & Cheong, J. P. G. (2023). Using the ADDIE model to design and develop physical education lessons incorporated with a functional training component. *Frontiers in Public Health*, 11, 1201228.
- Mardius, A., Gusril, G., Bakhtiar, S., & Komaini, A. (2022). Karakteristik kemampuan koordinasi gerak berdasarkan usia dan jenis kelamin siswa sekolah dasar. *Jurnal Cerdas Proklamator*.
- Oktarifaldi, O., Nopembri, S., Yudanto, Y., & Shahril, M. I. (2024). The fundamental motor skills and motor coordination performance of children in West Sumatera Province, Indonesia. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 28(1).
- Rohmatullah, R., Widodo, H. M., & Purwoto, S. P. (2025). Survei kemampuan motorik pada siswa kelas III sekolah dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*.
- Setiawan, R. (2025). Pengaruh pembelajaran motorik dasar terhadap koordinasi gerak siswa sekolah dasar. *Journal of Elementary Education Research*.
- Stavinibelia, A., Aris, M., Kholik, A., Efendi, R., Sari, D., Saman, A., & Oktira, Y. (2023). The development of learning design using ASSURE models at elementary schools. *Dharmas Education Journal*, 4(2), 601–611.
- Tauhidman, H., & Ramadan, G. (2018). Pengembangan model latihan keseimbangan untuk sekolah dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Wawan, W., Siantoro, G., & Khamidi, A. (2024). Kemampuan keseimbangan dan koordinasi pada siswa kelas 3 dan 4 sekolah dasar. *Jambura Health and Sport Journal*.
- Zahra, H. F., Nazhira, F., Faradhillah, K. R., & Sirada, A. (2023). Hubungan antara keseimbangan dan kelincahan pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi Muhammadiyah*.