

**KARAKTERISTIK KEMAMPUAN KESEIMBANGAN SISWA SEKOLAH
DASAR, UMUR, JENIS KELAMIN DAN LOKASI SEKOLAH:**
*Studi Komparatif di SDN 107 (Sekolah Pinggir Kota) dan SDN 144 (Sekolah Pusat
Kota) di Kota Pekanbaru*

TESIS



**MARYADI
NIM. 20199032**

*Ditulis untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Megister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

ABSTRACT

Maryadi, (2022): ***Characteristics of Balance Ability of Elementary School Students, Age, Gender and School Location: A Comparative Study at SDN 107 Pekanbaru (surround schoolcity) and SDN 144 Pekanbaru (Central City) in Pekanbaru City***

This research was conducted on the basis of the low balance ability possessed by SDN 107 and 144 students. This is due to many factors, including the location of the school and the gender of the students. This study aims to determine the balance possessed by students of SDN 107 ((surround schoolcity) and SDN 144 (School Center City).

This type of research is a comparison (comparison) with a sample of 172 people based on certain considerations. The balance is obtained by using the TID sub-instrument, namely: balance beam. Gender and location of residence were obtained based on the data requested in the Administration section of each school. Data were analyzed using two-way analysis of variance (ANOVA) with a 3x2 factorial design.

The results of the study and data analysis showed that: 1) There was a difference in the ability to balance between students whose school locations were in the city and students whose school locations were on the outskirts of the city, with a Sig value of $0.000 < 0.05$ it was found that students in SDN 107 Pekanbaru had better balance when compared to SDN 144 Pekanbaru . 2) There is a difference in the ability to balance between male and female students, with a value of Sig $0.002 < 0.05$ it was found that female students have better balance when compared to male students. 3) There is a difference in balance ability between students aged 7-9 years and students 10-12 years old, with a Sig value of $0.006 < 0.05$, it was found that students aged 10-12 years had better balance when compared to students aged 7-9 years.

Keywords: gender, school location, balance ability

ABSTRAK

Maryadi, (2022): ***Karakteristik Kemampuan Keseimbangan Siswa Sekolah Dasar, Umur, Jenis Kelamin dan Lokasi Sekolah: Studi Komparatif di SDN 107 (Sekolah Pinggir Kota) dan SDN 144 (Sekolah Pusat Kota) di Kota Pekanbaru***

Penelitian ini dilakukan dengan dasar masih rendahnya kemampuan keseimbangan yang dimiliki oleh siswa SDN 107 dan 144. Hal ini dikarenakan banyak faktor, diantaranya adalah lokasi sekolah dan jenis kelamin siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keseimbangan yang dimiliki oleh siswa SDN 107 (Sekolah Pinggir Kota) dan SDN 144 (Sekolah Pusat Kota)

Jenis penelitian ini adalah komparasi (perbandingan) dengan jumlah sampel sebanyak 172 orang yang didasarkan pada pertimbangan tertentu. Keseimbangan didapatkan dengan menggunakan sub-instrument TID, yaitu: *balance beam*. Jenis kelamin dan lokasi tempat tinggal didapatkan berdasarkan data yang diminta pada bagian Tata Usaha sekolah masing-masing. Data dianalisis menggunakan teknik analisis varian (ANOVA) dua jalur dengan rancangan faktorial 3x2.

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa: 1) Terdapat perbedaan kemampuan keseimbangan antara siswa yang lokasi sekolahnya di kota dan siswa yang lokasi sekolahnya di pinggir kota, dengan nilai Sig $0.000 < 0.05$ ditemukan bahwa siswa di SDN 107 memiliki keseimbangan yang lebih baik jika dibandingkan dengan SDN 144. 2) Terdapat perbedaan kemampuan keseimbangan antara siswa laki-laki dan perempuan, dengan nilai Sig $0.002 < 0.05$ ditemukan bahwa siswa perempuan memiliki keseimbangan yang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa laki-laki. 3) Terdapat perbedaan kemampuan keseimbangan antara siswa usia 7-9 tahun dan siswa 10-12 tahun, dengan nilai Sig $0.006 < 0.05$ ditemukan bahwa siswa usia 10-12 tahun memiliki keseimbangan yang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa usia 7-9 tahun.

Kata kunci: *jenis kelamin, lokasi sekolah, kemampuan keseimbangan*

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Maryadi
NIM : 20199032

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Damrah, M.Pd
(Pembimbing)



01/2 - 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olah Raga S2
Kordinator,



Prof. Dr. Alnedral, M. Pd
NIP. 19600430 198602 1 001



Dr. Damrah, M. Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAAHRAGA S2

No. Nama

Tanda Tangan

1 Dr. Damrah, M. Pd
(Ketua)



2 Prof. Dr. Syahril Bakhtiar, M. Pd
(Anggota)



3 Dr. Donie, S. Pd, M. Pd
(Anggota)



Mahasiswa

Nama : Maryadi

NIM : 20199032

Tanggal Ujian : 24 - 01 - 2022

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tesis yang berjudul “***Karakteristik Kemampuan Keseimbangan Siswa Sekolah Dasar, Umur, Jenis Kelamin dan Lokasi Sekolah: Studi Komparatif di SDN 107 (Sekolah Pinggir Kota) dan SDN 144 (Sekolah Pusat Kota) di Kota Pekanbaru***” adalah asli untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan dari Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis saya tidak terdapat pendapat atau hasil karya yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2022



MARYADI
NIM. 2019903

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, shalawat beserta salam semoga selalu senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “***Karakteristik Kemampuan Keseimbangan Siswa Sekolah Dasar, Umur, Jenis Kelamin dan Lokasi Sekolah: Studi Komparatif di SDN 107 (Sekolah Pinggir Kota) dan SDN 144 (Pusat Kota) di Kota Pekanbaru di Kota Pekanbaru***”. Dalam penulisan tesis ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Ganefri, M.Pd., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk menyelesaikan proposal penelitian.
3. Dr. Damrah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan dan membantu dalam proses administrasi di Program Studi serta yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan proposal penelitian.

4. Dr. Damrah, M.Pd sebagai pembimbing yang telah mengarahkan penulis selama menyusun proposal penelitian ini dari awal hingga akhir.
5. Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd sebagai penguji I yang akan memberikan masukan dan saran dalam penulisan proposal penelitian ini
6. Dr. Donie, S.Pd. M.Pd sebagai penguji II yang akan memberikan masukan dan saran dalam penulisan proposal penelitian ini.
7. Seluruh Dosen dan petugas tata usaha di lingkungan Program Studi S2 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dan memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
8. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2020 yang selalu memberi dukungan dalam penyusunan proposal penelitian.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis,. Penulis sangat menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRACT.....	ii
ABSTRAK.....	iii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Hakekat Teoritik.....	8
1. Kemampuan Keseimbangan	8
2. Usia	11
3. Jenis Kelamin	12
4. Lokasi Sekolah	15
B. Hasil Penelitian yang Relevan	18
C. Kerangka Konseptual.....	18
D. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode dan Disain Penelitian	21
B. Instrumentasi Penelitian.....	23

C. Teknik Pengumpulan Data.....	23
1. Keseimbangan	23
2. Usia	26
3. Jenis Kelamin	27
4. Lokasi Sekolah	28
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
E. Populasi dan Teknik Penarikan Sampel.....	30
1. Populasi Penelitian.....	30
2. Sampel.....	31
F. Teknik Analisis Data.....	32
1. Data Berdistribusi Normal	33
2. Data Homogen.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
1. Deskripsi Data Penelitian	35
2. Uji Prasyarat	44
3. Uji Hipotesis	45
B. Pembahasan.....	46
1. Perbedaan kemampuan keseimbangan antara siswa yang lokasi sekolah di Pusat kota dan siswa yang lokasi sekolah di pinggir kota	46
2. Perbedaan kemampuan keseimbangan antara siswa jenis kelamin laki-laki dan siswa jenis kelamin perempuan.....	49
3. Perbedaan kemampuan keseimbangan antara siswa umur 7-9 tahun dan siswa umur 10-12 tahun	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Implikasi.....	54
C. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Penelitian.....	22
Tabel 2. Perbedaan Karakteristik antara Lokasi Sekolah di Pinggir Kota (SDN 107 Pekanbaru) dan Pusat Kota (SDN 144 Pekanbaru)	30
Tabel 3. Populasi.....	31
Tabel 4. Sampel Penelitian.....	32
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan Laki-laki SDN 107	35
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan Laki-laki SDN 144	37
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Keseimbangan	38
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan Perempuan SDN 107.....	40
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan Perempuan SDN 144	41
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Histogram Data Keseimbangan.....	36
Gambar 2. Histogram Data Keseimbangan.....	38
Gambar 3. Histogram Data Keseimbangan.....	39
Gambar 4. Histogram Data Keseimbangan Perempuan SDN 107.....	41
Gambar 5. Histogram Data Keseimbangan Perempuan SDN 144.....	42
Gambar 6. Histogram Data Keseimbangan.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Penelitian	61
Lampiran 2. Matrix	71
Lampiran 3. Uji Prasyarat Analisis dan Hipotesis	73
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	76
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Untuk kesuksesan mempelajari keterampilan diantaranya dalam berbagai cabang olahraga ditentukan oleh banyak unsur kemampuan keseimbangan, namun komponen kemampuan keseimbangan yang berkaitan dengan keterampilan selalu kurang mendapat perhatian bagi orang tua dan pelatih cabang olahraga. Dalam banyak cabang olahraga, seperti beladiri senam dan hampir semua cabang olahraga sangat membutuhkan kemampuan keseimbangan untuk menjaga stabilitas tubuh selama berbalik dan melangkah, tidak hanya untuk memaksimalkan performa olahraga, tetapi untuk banyak aktivitas sehari-hari membutuhkan kemampuan keseimbangan (Bakhtiar, 2015)

Organisasi-organisasi pada setiap cabang-cabang olahraga sebenarnya mampu untuk membina dan melakukan investasi luar biasa dalam meningkatkan sumber daya manusia (SDM) yang unggul, waktu dan sistem yang efektif dalam mengidentifikasi atlet-atlet berbakat dan berpotensi dari usia dini (Brien-smith et al., 2019). Temuan penelitian ini dapat menginspirasi eksplorasi penerapan khusus untuk latihan keseimbangan sebagai latihan terapeutik untuk individu dengan gangguan keseimbangan tertentu (misalnya anak dengan gangguan koordinasi perkembangan) (Fong et al., 2012). Beberapa tahun yang lalu, sebuah penelitian yang melakukan kombinasi antara instrumen tes antropometri, koordinasi gerak dan

kemampuan keseimbangan digunakan untuk memprediksi tingkat kemampuan atlet dalam 2 tahun yang akan datang. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa tes antropometri, kemampuan keseimbangan dan koordinasi gerak mampu dalam memprediksi hasil tingkat kinerja untuk 2 tahun kemudian (J. Pion et al., 2015)(Bakhtiar et al., 2020). Sehingga perlu menjadi perhatian penting untuk pengembangan keseimbangan setiap anak dan harus dipahami oleh para *stakeholder*, pelatih dan Guru Olahraga di Indonesia dari usia dini.

Peran keseimbangan dalam kinerja dan kesehatan telah menjadi masalah yang menarik di antara para ahli dan peneliti selama bertahun-tahun untuk upaya mereka menghasilkan skema klasifikasi dan taksonomi keseimbangan. Ada juga banyak bukti yang berkaitan dengan prinsip biomekanik stabilitas postural. Mekanisme fisiologis kontrol postural dalam berbagai kondisi juga telah dipelajari secara ekstensif. Namun, sebagian besar penelitian keseimbangan telah dilakukan dalam pengaturan klinis sementara ada laporan langka terkait keseimbangan khusus olahraga (Zemková, 2011).

Tanpa diragukan lagi, stabilitas postur tubuh adalah dasar tidak hanya dalam situasi kehidupan sehari-hari tetapi juga hampir di semua cabang olahraga. Keseimbangan statis dicontohkan sangat penting dalam olahraga menembak dan memanah. Sebaliknya, keseimbangan dinamis memainkan peran penting dalam performa olahraga gaya bebas seperti *snowboarding*, skateboard, selancar angin, atau sepeda. Dalam aktivitas seperti karate-kata,

tai-chi, yoga, balet, atau senam, tujuannya adalah untuk mengontrol keseimbangan dalam posisi khusus olahraga, yang tingkat kesulitannya dapat bervariasi tergantung pada spesialisasi. Secara khusus, keakuratan kontrol pusat massa / *center of mass* (CoM) penting dalam aktifitas pendakian, pendakian gunung, seluncur indah, dan hoki es di mana stabilitas biomekanik yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan dibatasi oleh area penyangga yang sempit. Keseimbangan khusus dalam posisi duduk diperlukan dalam olahraga dayung, kano, dan berkuda (Zemková, 2011). Melihat pentingnya variabel keseimbangan dalam semua cabang olahraga, anak-anak sangat penting diarahkan untuk memiliki kemampuan keseimbangan yang baik. Keseimbangan tidak hanya bermanfaat untuk anak-anak aktif dalam olahraga, tapi juga bermanfaat untuk *sport related-health* atau Kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Anak-anak harusnya mendapatkan pembelajaran untuk kemampuan keseimbangan, karena keseimbangan tidak bisa dapat sendirinya, walaupun anak-anak punya waktu cukup untuk aktifitas fisik, tetapi keseimbangan tubuh tidak begitu saja didapat oleh anak-anak. Namun kenyataannya pemahaman yang cukup untuk bagaimana mengajar dan melatih keseimbangan ini kurang dikuasai dengan baik oleh guru-guru Pendidikan Jasmani, orang tua, serta pelatih usia dini. Oleh sebab itu banyak dikeluhkan pada anak-anak menganjak usia yang lebih dewasa, banyak ditemukan anak yang tidak gemar untuk mengikuti berbagai cabang olahraga dan beraktifitas fisik, hal ini disebabkan mereka tidak memiliki keseimbangan gerak yang

baik. Menurut Johan Pion, kemampuan keseimbangan adalah salah satu menentukan anak *better mover* dan aspek dalam mendeteksi anak yang berpotensi dimasa yang akan datang dalam olahraga.

Hubungan antara kemampuan keseimbangan dan risiko cedera olahraga telah dikembangkan dalam banyak kasus, tetapi hubungan antara kemampuan keseimbangan anak-anak masih kurang jelas dan data masih belum tersusun rapi untuk menjadi referensi pelatih olahraga, terutama di Kota Pekanbaru. Sehingga peneliti menfokuskan penelitian ini untuk membandingkan kemampuan keseimbangan siswa Sekolah Dasar di Kota Pekanbaru berdasarkan umur, jenis kelamin, dan lokasi sekolah. Namun sampai sekarang belum diperoleh data tentang kemampuan keseimbangan anak-anak yang bisa di akses kapan saja dan tersimpan dalam sistem yang baik, khususnya dikota pekanbaru. Untuk itu peneliti akan melakukan penelitian yang berkaitan dengan karakteristik kemampuan keseimbangan siswa SD Pekanbaru berdasarkan umur, jenis kelamin dan lokasi sekolah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan kenyataan seperti yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah, timbul beberapa pertanyaan untuk mengidentifikasi masalah yang ada, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kemampuan keseimbangan anak-anak baik ditinjau berdasarkan umur, jenis kelamin dan lokasi sekolah, sarana dan prasarana, serta lingkungan, sosial ekonomi orang tua, kesempatan melakukan aktivitas fisik?

2. Apakah terdapat perbedaan kemampuan keseimbangan antara anak-anak yang berumur 7-9 tahun dan 10 -12 tahun ? Apakah ada perbedaan kemampuan keseimbangan antara anak-anak yang tinggal di kota dengan anak-anak yang tinggal di pinggir kota?
3. Apakah terdapat perbedaan kemampuan keseimbangan antara anak laki-laki dengan anak perempuan?
4. Diduga masih terdapat sejumlah pertanyaan lain yang bilamana diungkapkan dan diteliti satu persatu akan menunjukkan pengaruhnya terhadap kemampuan keseimbangan anak-anak. Namun demikian, mengingat berbagai keterbatasan yang ada, dan agar penelitian yang akan dilakukan dapat dilaksanakan dengan sebaik- baiknya perlu kiranya dilakukan pembatasan masalah.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan penelitian sebagaimana diidentifikasi di atas, maka penelitian yang akan dilakukan dibatasi pada variabel kemampuan keseimbangan, variabel lokasi sekolah, jenis kelamin dan umur.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan kepada latar belakang masalah maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan kemampuan keseimbangan antara kelompok siswa yang lokasi sekolahnya di Pusat kota dan kelompok siswa yang lokasi sekolahnya di pinggir kota?
2. Apakah terdapat perbedaan kemampuan keseimbangan antara siswa laki-

laki dan siswa perempuan ?

3. Apakah terdapat perbedaan kemampuan keseimbangan antara siswa yang berumur 7-9 tahun dengan siswa umur 10-12 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tiga tujuan, yaitu untuk mengetahui:

1. Apakah terdapat perbedaan kemampuan keseimbangan antara kelompok siswa yang lokasi sekolahnya di Pusat kota dan kelompok siswa yang lokasi sekolahnya di pinggir kota?
2. Apakah terdapat perbedaan kemampuan keseimbangan antara kelompok siswa jenis kelamin laki-laki dan kelompok siswa jenis kelamin perempuan?
3. Apakah terdapat perbedaan kemampuan keseimbangan antara kelompok siswa umur 7-9 tahun dan kelompok siswa umur 10-12 tahun?

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Memberikan gambaran dan proses pelaksanaan observasi kemampuan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kepada guru pendidikan jasmani, orang tua, serta berbagai pihak yang menaruh perhatian terhadap perkembangan gerak dasar anak-anak.
2. Penelitian ini secara praktis maupun teoritis bermanfaat sebagai pedoman bagi guru Pendidikan Jasmani dalam mengembangkan kemampuan keseimbangan Sekolah Dasar.
3. Membantu guru dalam merancang pembelajaran dan mengevaluasi kemampuan keseimbangan siswa Sekolah Dasar. Sehingga akan dapat

mendukung pencapaian tujuan kurikulum dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

4. Memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada guru pendidikan jasmani, orang tua, serta berbagai pihak tentang arti bermain serta kebutuhan, dan berbagai manfaat bermain dalam perkembangan dan pertumbuhan totalitas anak.
5. Memberikan model alternatif bagi guru pendidikan jasmani tentang pembelajaran kemampuan keseimbangan.
6. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Master bidang Pendidikan Olahraga S2 UNP.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab IV di atas, maka

Adapun kesimpulan yang dapat ditarik adalah sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan kemampuan keseimbangan antara siswa yang lokasi sekolahnya di kota dan siswa yang lokasi sekolahnya di pinggir kota, dengan nilai Sig $0.000 < 0.05$ ditemukan bahwa siswa di SDN 107 memiliki koordinasi yang lebih baik jika dibandingkan dengan SDN 144.
2. Terdapat perbedaan kemampuan keseimbangan antara siswa laki-laki dan perempuan, dengan nilai Sig $0.002 < 0.05$ ditemukan bahwa siswa perempuan memiliki keseimbangan yang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa laki-laki.
3. *Terdapat perbedaan kemampuan keseimbangan antara siswa usia 7-9 tahun dan siswa 10-12 tahun*, dengan nilai Sig $0.006 < 0.05$ ditemukan bahwa siswa usia 10-12 tahun memiliki keseimbangan yang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa usia 7-9 tahun.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu mengenai kemampuan keseimbangan yang dimiliki oleh siswa SDN 107 yang berlokasi di pinggir kota dan SDN 144 yang berlokasi di pusat kota

peneliti menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara umur, jenis kelamin dan lokasi sekolah siswa yang terlibat menjadi sampel. Dari semua hipotesis yang diajukan ditemukan bahwa diterima dan tidak ada satu pun yang ditolak.

Dijelaskan dalam sebuah penelitian terdahulu bahwa anak-anak yang bersekolah di daerah pinggir memiliki kemampuan keseimbangan lebih baik jika dibandingkan dengan anak-anak yang bersekolah di pusat kota serta perbedaan kemampuan keseimbangan siswa berdasarkan jenis kelamin ini sebelumnya pun telah dijelaskan pada beberapa penelitian bahwa kemampuan keseimbangan siswa perempuan terbukti lebih baik bila dibandingkan dengan siswa laki - laki. penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pada usia lima tahun, anak laki-laki tampil lebih baik dalam keterampilan manipulasi dan kelincahan, sedangkan anak perempuan tampil baik dalam motorik halus dan kemampuan keseimbangan, begitupun juga riset yang telah peneliti lakukan memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan keseimbangan yang dimiliki oleh siswa usia 7-9 tahun dengan siswa usia 10-12 tahun

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan ilmu baru bagi orang tua maupun guru. Serta juga besar harapan peneliti jika pada akhirnya pihak sekolah dapat turut serta merancang program yang dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan siswa. Karena sesungguhnya dengan merancang program peningkatan kemampuan keseimbangan siswa turut mendorong siswa untuk menerapkan *active lifestyle* dan juga bermanfaat

untuk *sport related-health* atau Kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dijelaskan di atas, maka adapun saran-saran yang dapat peneliti berikan adalah;

1. Agar orang tua tidak membatasi aktivitas fisik anak-anak, karena usia dini merupakan masa emas perkembangan anak-anak. Masa inilah yang akan menentukan bagaimana anak dimasa yang akan datang. Bebaskan anak untuk melakukan aktivitas apapun dalam pengawasan.
2. Pihak sekolah
 - a. Dengan adanya penelitian ini guru-guru dapat lebih memperhatikan lagi kemampuan keseimbangan yang dimiliki oleh para siswa.
 - b. Menambah wawasan bagi pihak guru mengenal pentingnya merealisasikan kemampuan keseimbangan ini karena penguasaan gerakan ini merupakan bentuk investasi dimasa yang akan datang.
 - c. Kemampuan keseimbangan tidak hanya sekedar kemampuan yang harus dimiliki oleh anak agar dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik, melainkan dengan memiliki kemampuan ini dengan baik juga dapat memperkecil resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik.
3. Peneliti
 - a. Dengan melakukan penelitian terkait dengan kemampuan keseimbangan ini, peneliti kedepannya bisa memberikan pelatihan serta *workshop* pada orang tua maupun guru tentang pentingnya memiliki

kemampuan keseimbangan yang baik bagi perkembangan fisik dan motorik anak usia dini.

- b. Kedepannya bisa melakukan penelitian lanjutan terkait faktor lain yang turut berpengaruh terhadap kemampuan keseimbangan serta hubungannya dengan berbagai cabang olahraga agar dapat mencapai prestasi olahraga yang maksimal. Karena dalam cabang olahraga apapun sangat membutuhkan kemampuan keseimbangan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Altinkök, M. (2016). The Effects of Coordination and Movement Education on Pre School Children's Basic Motor Skills Improvement. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 1050-1058.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Bakhtiar, S. (2014). Strategi Pembelajaran, Lokasi Sekolah, Dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20(2), 127–133. <https://doi.org/10.17977/jip.v20i2.4608>
- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak* (Tim editor UNPPress (ed.); 1 (satu)). UNP Press Padang.
- Bakhtiar, S., Syahputra, R., Mardiansyah, A., Hendrayana, A. A., & Pion, J. (2020). *Sistem Identifikasi Bakat dalam Olahraga* (Edisi Pert). Wineka Media.
- Brien-smith, J. O., Tribolet, R., Smith, M. R., Bennett, K. J. M., Fransen, J., Pion, J., & Lenoir, M. (2019). The use of the Körperkoordinationstest für Kinder in the talent pathway in youth athletes : A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(9), 1021–1029. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.05.014>
- C, H. (2011). Balance ability and athletic performance. *Sports Medicine*, 41(3), 221–232.
- Fong, S. S. M., Cheung, C. K. Y., Ip, J. Y., Chiu, J. H. N., Lam, K. L. H., & Tsang, W. W. N. (2012). Sport-specific balance ability in Taekwondo practitioners. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(2), 520–526. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.72.15>
- Gromeier, M., Koester, D., & Schack, T. (2017). Gender differences in motor skillsof the overarm throw. *Frontiers in Psychology*, 8(FEB), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00212>
- Harmoni, B. A. (2014). Kontribusi Konsentrasi terhadap Ketepatan Pukulan JumpingSmash pada Bulutangkis. *E-Journal Kesehatan Olahraga FIK UNESA*.
- Mann, D. L., & van Ginneken, P. J. M. A. (2017). Age-ordered shirt numbering reduces the selection bias associated with the relative age effect. *Journal of Sports Sciences*, 35(8), 784–790. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1189588>