

Pengaruh Latihan Sikap Kapal Terbang terhadap Keseimbangan Tubuh Siswa Kelas 5 SDN 1 Dasan Borok Tahun 2025

Muh Ridho Agustian¹, Hariadi², Hary Septianwari³, Didik Daniantara⁴

Universitas Hamzanwadi

E-mail: ridhoagustian020816@gmail.com

Article History:

Received: 15 Juni 2026

Revised: 25 Juni 2026

Accepted: 30 Juni 2026

Kata Kunci: *Latihan Sikap Kapal Terbang, Keseimbangan Tubuh, Siswa Sekolah Dasar, Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kemampuan Motorik.*

Abstrak: *Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, daya otot, daya lentur, ketepatan, reaksi dan koordinasi (Fachrezzy et al., 2021). Keseimbangan tubuh merupakan salah satu komponen penting dalam perkembangan motorik anak, khususnya pada usia sekolah dasar, salah satu bentuk latihan sederhana namun efektif untuk meningkatkan keseimbangan tubuh adalah latihan sikap kapal terbang. Latihan ini melibatkan posisi tubuh berdiri dengan satu kaki sambil kedua tangan di rentangkan ke samping seperti sayap, yang menuntut kemampuan tubuh dalam mempertahankan kestabilan dan koordinasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa sejauh mana pengaruh Latihan kapal terbang terhadap keseimbangan tubuh siswa kelas 5 sdn 1 dasan borok. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SDN 1 Dasan Borok sebanyak 25 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dimana Teknik pengambilan sampel tersebut jumlahnya sama dengan populasi sehingga diperoleh sampel seluruh siswa kelas 5 SDN 1 Dasan Borok berjumlah 25 siswa. Sumber data yang akan di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan observasi kemudian melakukan post-tes dan pre-tes. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini ialah uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan sikap kapal terbang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh siswa.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang agar tetap sehat, bugar, dan memiliki kemampuan gerak yang baik. Aktivitas olahraga juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas fisik serta keterampilan motorik seseorang. Menurut Novita Intan Arovah (2016), fisioterapi dalam bidang olahraga berfungsi untuk memelihara, meningkatkan, dan memulihkan fungsi gerak tubuh, khususnya ketika terjadi gangguan atau cedera akibat aktivitas

.....

fisik. Dalam aktivitas olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang sangat penting, yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, daya otot, daya lentur, ketepatan, reaksi, dan koordinasi (Fachrezzy et al., 2021). Unsur-unsur tersebut saling berkaitan dalam menunjang kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara optimal.

Salah satu komponen penting dalam perkembangan motorik adalah keseimbangan tubuh. Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisi agar tetap stabil baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Kemampuan menjaga keseimbangan sangat penting terutama pada anak usia sekolah dasar karena berkaitan erat dengan perkembangan keterampilan gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan berbagai aktivitas olahraga lainnya. Keseimbangan yang baik juga membantu anak dalam mengontrol postur tubuh, mempertahankan pusat gravitasi, serta meningkatkan koordinasi gerak. Oleh karena itu, keseimbangan tubuh perlu dilatih sejak usia dini melalui aktivitas fisik dan latihan yang tepat.

Menurut Supriyono (2015), keseimbangan dan stabilitas tubuh merupakan salah satu faktor yang sangat penting baik dalam aktivitas sehari-hari maupun saat melakukan olahraga. Keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kekuatan otot, koordinasi gerak, konsentrasi, dan kemampuan sistem saraf dalam mengontrol tubuh. Apabila kemampuan keseimbangan seseorang rendah, maka akan memengaruhi kemampuan melakukan aktivitas fisik dan meningkatkan risiko kesalahan gerak bahkan cedera. Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar, kemampuan keseimbangan yang baik menjadi dasar penting dalam menunjang perkembangan motorik peserta didik.

Namun, pada kenyataannya kemampuan keseimbangan tubuh siswa sekolah dasar masih belum berkembang secara optimal. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SDN 1 Dasan Borok, ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas V masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh ketika melakukan aktivitas fisik. Kesulitan tersebut terlihat saat siswa melakukan gerakan berdiri menggunakan satu kaki, berjalan di atas garis lurus, maupun melakukan gerakan senam dasar. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian pusat gravitasi, koordinasi gerak, dan kekuatan otot penopang tubuh siswa masih tergolong rendah. Jika kondisi tersebut tidak segera ditangani, maka dapat berdampak pada rendahnya perkembangan keterampilan gerak dasar siswa yang menjadi fondasi utama dalam aktivitas fisik dan olahraga.

Selain itu, dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), latihan keseimbangan tubuh belum menjadi fokus utama. Guru masih lebih banyak memberikan latihan gerak umum tanpa program khusus yang terstruktur untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan siswa. Kurangnya variasi latihan menyebabkan siswa belum memperoleh pengalaman gerak yang mampu memperkuat otot penopang tubuh dan meningkatkan kontrol postural secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penerapan latihan yang sederhana, efektif, dan mudah diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh adalah latihan sikap kapal terbang (*airplane pose*). Latihan ini dilakukan dengan cara berdiri menggunakan satu kaki sambil mengangkat kaki lainnya ke belakang dan merentangkan kedua tangan ke samping menyerupai bentuk kapal terbang. Gerakan tersebut membutuhkan kemampuan konsentrasi, koordinasi, fleksibilitas, serta kekuatan otot inti (*core muscle*) untuk menjaga tubuh tetap stabil. Menurut Widiastuti (2019), latihan sikap kapal terbang efektif dalam melatih keseimbangan statis dan dinamis karena mengombinasikan unsur kekuatan, koordinasi, dan fokus secara bersamaan. Selain itu, latihan ini relatif sederhana, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan di ruang terbuka maupun tertutup sehingga sangat sesuai diterapkan pada siswa sekolah dasar.

.....

Secara fisiologis, latihan keseimbangan seperti sikap kapal terbang mampu meningkatkan kemampuan sistem neuromuskular dalam mengontrol postur tubuh. Pengulangan gerakan secara terstruktur dapat membantu meningkatkan kemampuan kinestetik, koordinasi sensorik, serta respons otot dalam mempertahankan keseimbangan tubuh. Dengan latihan yang dilakukan secara rutin, tubuh akan lebih mampu menyesuaikan posisi terhadap perubahan pusat gravitasi sehingga stabilitas tubuh menjadi lebih baik.

Meskipun latihan sikap kapal terbang memiliki potensi yang baik dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, penerapan latihan tersebut secara khusus dan terstruktur belum pernah dilakukan di SDN 1 Dasan Borok. Belum adanya program latihan yang konsisten menyebabkan siswa belum memperoleh stimulus latihan yang optimal untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh mereka. Padahal, latihan yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan diyakini mampu membantu perkembangan kemampuan motorik siswa secara bertahap.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan sikap kapal terbang terhadap keseimbangan tubuh siswa kelas V SDN 1 Dasan Borok. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan yang efektif, sederhana, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh siswa sekolah dasar, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Menurut Sugiyono, penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu dalam kondisi yang terkontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sikap kapal terbang terhadap keseimbangan tubuh siswa kelas V SDN 1 Dasan Borok.

Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini, subjek penelitian diberikan tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan, kemudian diberikan perlakuan berupa latihan sikap kapal terbang, dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*). Dengan demikian, pengaruh perlakuan dapat diketahui melalui perbandingan hasil pretest dan posttest. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \text{ X } O_2$$

Keterangan:

O_1 : Pretest

X : Perlakuan latihan sikap kapal terbang

O_2 : Posttest

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 1 Dasan Borok tahun pelajaran berjalan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai kebutuhan penelitian. Sampel penelitian adalah siswa kelas V yang mengikuti pembelajaran PJOK secara aktif. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan sikap kapal terbang, sedangkan variabel terikat adalah keseimbangan tubuh siswa. Latihan sikap kapal terbang dilakukan dengan berdiri menggunakan satu kaki sambil merentangkan kedua tangan ke samping dan mengangkat satu kaki ke belakang menyerupai posisi kapal terbang.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur keseimbangan tubuh adalah *Stork Stand Test*. Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan keseimbangan statis dengan menghitung lamanya siswa mampu mempertahankan posisi berdiri menggunakan satu kaki tanpa kehilangan keseimbangan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan dokumentasi. Tes

dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Dokumentasi digunakan untuk mendukung data penelitian berupa foto kegiatan dan data siswa selama penelitian berlangsung.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan uji statistik dengan bantuan program SPSS. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data diuji normalitasnya terlebih dahulu. Selanjutnya, pengujian hipotesis menggunakan *uji paired sample t-test* untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan latihan sikap kapal terbang terhadap keseimbangan tubuh siswa. Dasar pengambilan keputusan dilakukan dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan sikap kapal terbang berpengaruh signifikan terhadap keseimbangan tubuh siswa kelas V SDN 1 Dasan Borok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 1 Dasan Borok, Kecamatan Suralaga, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Sekolah ini memiliki sarana prasarana yang cukup memadai untuk menunjang kegiatan pembelajaran, termasuk kegiatan praktik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Lingkungan sekolah yang luas dan bersih mendukung kegiatan praktik siswa, terutama kegiatan yang membutuhkan ruang gerak seperti latihan keseimbangan tubuh. Jumlah peserta didik kelas 5 di SDN 1 Dasan Borok sebanyak 25 siswa, terdiri atas 13 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Semua siswa tersebut menjadi subjek penelitian (metode total sampling).

Penelitian ini dilakukan selama dua bulan, yaitu dari September hingga Oktober 2025, dengan jadwal latihan sebanyak 12 kali pertemuan sesuai program latihan yang telah disusun sebelumnya. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa hasil tes *pretest* dan *posttest* menggunakan *tes Stork Stand*. Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keseimbangan tubuh siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan sikap kapal terbang.

Tabel 1 Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama Siswa	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	AF	32	43	11
2	AGM	25	35	10
3	AR	30	41	11
4	BAP	28	36	8
5	BSLA	25	34	9
6	BDKAL	27	38	11
7	DMN	27	36	9
8	FA	34	43	9
9	FT	31	41	10
10	GA	36	42	6
11	IM	27	35	8
12	IS	29	37	8
13	LRM	30	40	10

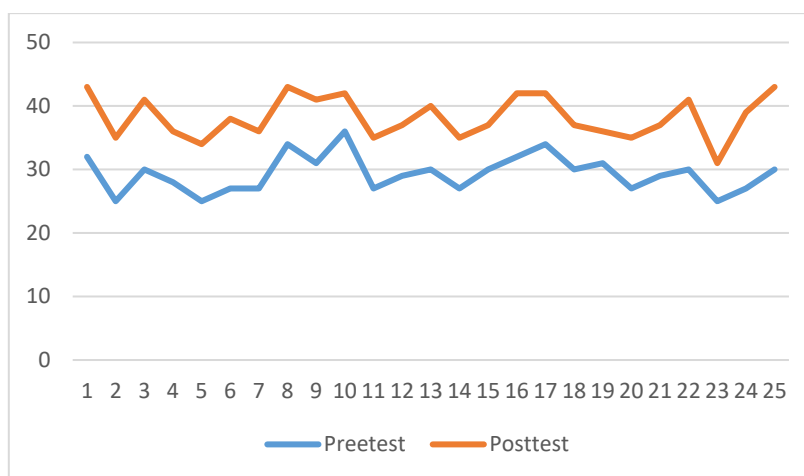
14	LR	27	35	8
15	MMH	30	37	7
16	MI	32	42	10
17	MFP	34	42	8
18	MR	30	37	7
19	MA	31	36	5
20	NA	27	35	8
21	RAM	29	37	8
22	RSF	30	41	11
23	RP	25	31	6
24	SSM	27	39	12
25	VP	30	43	13
	Rata-rata	29,3	38,2	8,9

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan hasil antara nilai *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan berupa latihan sikap kapal terbang. Nilai rata-rata *pretest* siswa adalah 29,3, sedangkan nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 38,2. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 8,9 poin pada rata-rata hasil keseimbangan tubuh siswa setelah mendapatkan latihan. Dari data tersebut juga tampak bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan nilai, meskipun besarnya peningkatan bervariasi antara 5 hingga 13 poin. Peningkatan tertinggi terjadi pada siswa dengan inisial AF dan VP yang mampu mencapai nilai *posttest* tertinggi yaitu 43, sedangkan peningkatan terendah terjadi pada beberapa siswa yang memiliki selisih nilai 6–7 poin. Secara keseluruhan, hasil *posttest* menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan tubuh siswa meningkat dari kategori sedang menuju baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan sikap kapal terbang selama 12 kali pertemuan memberikan dampak positif terhadap peningkatan keseimbangan tubuh siswa kelas 5 SDN 1 Dasan Borok. Berdasarkan hasil perhitungan SPSS, diperoleh statistik deskriptif berikut:

Tabel 2 Analisis Statistik Deskriptif

Statistik	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>
Jumlah Sampel (N)	25	25
Nilai Minimum	25	31
Nilai Maksimum	36	43
Rata-rata (Mean)	29,32	38,24
Simpangan Baku (Std. Deviation)	2,897	3,358
Varians (Variance)	8,393	11,273

Data menunjukkan peningkatan yang cukup besar dari *pretest* ke *posttest*. Rata-rata siswa meningkat hampir 9 poin setelah mengikuti latihan sikap kapal terbang. Seluruh peserta mengalami peningkatan, menunjukkan efektivitas perlakuan terhadap keseimbangan tubuh. Dari hasil tersebut Gambaran peningkatan ini dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 1. Grafik Data *Pretest* dan *Posttest*

Uji Normalitas

Tabel 3. Tes Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,148	25	,162	,947	25	,214
Posttest	,164	25	,081	,930	25	,086

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, nilai signifikansi (Sig.) pada uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk data *pretest* sebesar 0,162 dan *posttest* sebesar 0,081. Sementara itu, hasil uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi 0,214 untuk *pretest* dan 0,086 untuk *posttest*. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka data dikatakan berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka data tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, karena seluruh nilai signifikansi baik pada uji *Kolmogorov-Smirnov* maupun *Shapiro-Wilk* lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Artinya, data penelitian ini memenuhi asumsi dasar uji parametrik, sehingga analisis selanjutnya dapat menggunakan uji *Paired Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Uji Homogenitas

Tabel 4 Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	1,705	1	48	,198
	Based on Median	,988	1	48	,325
	Based on Median and with adjusted df	,988	1	47,229	,325
	Based on trimmed mean	1,776	1	48	,189

Berdasarkan hasil *Test of Homogeneity of Variance (Levene's Test)* diperoleh nilai signifikansi *Based on Mean* sebesar 0,198, *Based on Median* sebesar 0,325, *Based on Median and adjusted df* sebesar 0,325, dan *Based on Trimmed Mean* sebesar 0,189. Nilai-nilai tersebut

semuanya lebih besar dari 0,05. Jika nilai Sig. > 0,05 maka data dikatakan homogen, sedangkan jika nilai Sig. < 0,05 maka data dikatakan tidak homogen. Dengan demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa data penelitian ini memiliki varians yang sama antar kelompok.

Hasil ini menunjukkan bahwa penyebaran nilai *pretest* dan *posttest* pada peserta penelitian relatif seimbang. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam varians antara kedua kelompok, yang berarti setiap kelompok memiliki tingkat keragaman data yang hampir sama. Kondisi homogenitas varians menandakan bahwa sampel berasal dari populasi dengan karakteristik yang sejenis, sehingga hasil uji perbedaan yang dilakukan dapat diinterpretasikan secara sah dan reliabel.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini memenuhi asumsi homogenitas, karena seluruh nilai signifikansi *Levene's Test* lebih besar dari 0,05. Artinya, varians antar kelompok data *pretest* dan *posttest* adalah homogen. Keadaan ini memperkuat dasar untuk melanjutkan ke tahap uji t (*Paired Sample T-Test*) guna menguji perbedaan hasil antara sebelum dan sesudah perlakuan. Dinyatakan, apabila hasil uji homogenitas menunjukkan Sig. > 0,05 maka data dianggap memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik seperti uji-t

Uji Hipotesis

Tabel 5. Paired Sample Statistik

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	29,3200	25	2,89713	,57943
	Posttest	38,2400	25	3,35758	,67152

Berdasarkan hasil *Paired Samples Statistics*, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) *pretest* sebesar 29,32 dan rata-rata *posttest* sebesar 38,24 dari 25 siswa. Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 8,92 poin setelah diberikan perlakuan berupa latihan sikap kapal terbang. Nilai standar deviasi *pretest* sebesar 2,89 dan *posttest* sebesar 3,35, menunjukkan bahwa data memiliki penyebaran yang relatif kecil dan hasil pengukuran antar siswa cukup konsisten. Dengan demikian, hasil ini menggambarkan adanya peningkatan kemampuan keseimbangan tubuh siswa setelah perlakuan diberikan.

Tabel 6. Paired samples correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	25	,810	,000

Berdasarkan hasil *Paired Samples Correlations*, diperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,810 dengan nilai signifikansi (Sig.) = 0,000 pada jumlah sampel (N) sebanyak 25 siswa. Nilai korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan positif antara hasil *pretest* dan *posttest*. Artinya, semakin tinggi nilai *pretest* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula nilai *posttest* yang diperoleh setelah diberikan perlakuan. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05) menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat signifikan secara statistik.

Apabila nilai korelasi mendekati +1 dan signifikan, maka dapat dikatakan bahwa kedua data memiliki hubungan yang kuat dan konsisten. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan nilai setelah diberikan latihan sikap kapal terbang bukan terjadi secara kebetulan, melainkan karena adanya pengaruh langsung dari perlakuan yang diberikan. Hal ini memperkuat keyakinan bahwa latihan sikap kapal terbang efektif dalam meningkatkan keseimbangan tubuh siswa.

Tabel 7. *Paired Samples Tes*

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-8,92000	1,97737	,39547	-9,73622	-8,10378	-22,555	24	,000

Berdasarkan hasil *Paired Samples Test*, diperoleh nilai rata-rata perbedaan (*Mean Difference*) antara hasil *pretest* dan *posttest* sebesar -8,92 dengan nilai standar deviasi sebesar 1,97 dan standar error mean sebesar 0,39. Tanda negatif menunjukkan bahwa nilai *posttest* lebih tinggi dibandingkan nilai *pretest*. Hasil ini mengindikasikan adanya peningkatan rata-rata kemampuan keseimbangan tubuh siswa sebesar 8,92 poin setelah diberikan latihan sikap kapal terbang (Sugiyono, 2024). Selanjutnya, diperoleh nilai t-hitung = -22,555, dengan derajat kebebasan (*df*) = 24 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) = 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Hal ini berarti hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, hasil uji-t ini membuktikan bahwa latihan sikap kapal terbang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh siswa. Apabila nilai Sig. (2-tailed) kurang dari 0,05, maka perlakuan yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan yang diuji secara statistik dan empiris.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan keseimbangan tubuh siswa setelah diberikan latihan sikap kapal terbang. Berdasarkan hasil uji-t berpasangan (*Paired Sample T-Test*), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05) yang berarti hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan sikap kapal terbang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh siswa kelas 5 SDN 1 Dasan Borok.

Peningkatan nilai rata-rata dari 29,32 pada *pretest* menjadi 38,24 pada *posttest* menunjukkan adanya perkembangan kemampuan motorik terutama pada aspek keseimbangan statis. Latihan yang menuntut koordinasi antara otot inti, tungkai, dan tubuh bagian atas dapat meningkatkan stabilitas tubuh dan memperkuat sistem proprioseptif. Dalam konteks penelitian ini, gerakan sikap kapal terbang yang menuntut posisi tubuh seimbang di atas satu kaki melatih otot-otot inti (*core muscles*), tungkai, dan pinggul secara bersamaan. Selain itu latihan keseimbangan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mempertahankan posisi tubuh terhadap gaya gravitasi. Gerakan sikap kapal terbang membuat siswa belajar mengontrol posisi tubuh dengan mengatur titik tumpu dan pusat gravitasi, sehingga daya tahan dan kontrol keseimbangan mereka semakin baik.

Latihan *airplane pose* dan *leaning star* dapat meningkatkan stabilitas tubuh dan keseimbangan pada atlet bola voli. Pola latihan yang digunakan dalam penelitian ini memiliki kemiripan karena sama-sama melatih keseimbangan statis dengan menahan posisi tubuh pada satu tumpuan dalam durasi tertentu. Dari segi fisiologis, peningkatan kemampuan keseimbangan terjadi karena adanya adaptasi sistem saraf dan otot terhadap rangsangan latihan. Latihan yang dilakukan secara teratur dapat memperbaiki kerja sistem neuromuskuler, meningkatkan koordinasi antara sistem sensorik dan motorik, serta mempercepat respon tubuh dalam menjaga stabilitas. Hal tersebut menjelaskan mengapa setelah 12 kali pertemuan latihan, kemampuan siswa dalam

mempertahankan keseimbangan meningkat secara signifikan.

Selain itu, hasil uji normalitas dan uji homogenitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen. Hal ini menandakan bahwa peningkatan hasil bukan disebabkan oleh faktor luar yang tidak terkendali, melainkan karena pengaruh latihan yang diberikan secara sistematis dan konsisten. Validitas eksperimen ditentukan oleh pengendalian variabel bebas dan penerapan perlakuan yang sama kepada seluruh sampel, seperti yang dilakukan dalam penelitian ini.

Dengan demikian, latihan sikap kapal terbang terbukti efektif sebagai metode latihan sederhana namun bermanfaat untuk meningkatkan keseimbangan tubuh siswa sekolah dasar. Model latihan keseimbangan berbasis aktivitas jasmani dapat diterapkan di sekolah dasar untuk membantu perkembangan motorik kasar siswa. Secara keseluruhan, latihan sikap kapal terbang memberikan dampak positif terhadap kemampuan keseimbangan tubuh siswa kelas 5 SDN 1 Dasan Borok. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik yang menekankan kontrol postur dan keseimbangan dapat menjadi alternatif yang efektif dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan sikap kapal terbang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh siswa kelas V SDN 1 Dasan Borok. Penerapan latihan ini terbukti mampu meningkatkan kemampuan keseimbangan statis siswa, yang ditunjukkan melalui adanya perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Efektivitas latihan sikap kapal terbang didukung oleh keterlibatan koordinasi otot tungkai, pinggul, dan otot inti tubuh yang berperan penting dalam menjaga stabilitas postur.

Selain itu, latihan ini mudah diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar karena tidak memerlukan peralatan khusus, dapat dilakukan di berbagai lingkungan belajar, serta memberikan manfaat bagi perkembangan kemampuan motorik siswa. Oleh karena itu, latihan sikap kapal terbang dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh dan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro, Prasuda Tri, Hendra Rustiawan, and Muhammad Nurzaman. "Pengaruh Latihan Leaning star dengan Airplane pose Terhadap Keseimbangan dan Stabilitas Tubuh Pada Pemain Bolavoli Putra MAN 3 Kabupaten Ciamis." *Jurnal Keolahragaan* 8.1 (2022): 31-42.
- Arovah, Novita Intan. "Fisioterapi olahraga." EGC, 2016.
- Asep Rizki Gumilar, (2019). Pengaruh educational gymnastic pgd posisi statis terhadap keseimbangan siswa sekolah dasar
- Dr. Widiastuti, M.Pd, (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: Rajawali Pers.
- Ehrman, J. K., Kerrigan, D.J & Keteyian, S. J. (2018). *Advanced exercise physiology: Essential concepts and applications*. Human Kinetics.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gumilar, Asep Rizki. *Pengaruh Pendidikan Senam Pgd Posisi Statis Terhadap Keseimbangan Siswa Sekolah Dasar* . Dis. Universitas Pendidikan Indonesia, 2019.
- Gustian, Uray, Purnomo, Edi, Puspitaswati, Isti Dwi, Supriatna, Eka, Juni, Y. Touvan, Program, Samodra, Pendidikan, Studi, Olahraga, Kepelatihan, Tanjungpura, Universitas, Prof, Jalan, Hadari, H., & Pontianak, Nawawi. (2020). PKM : Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*,

-
- 3(1, Mei), 122–128. Retrieved from
<https://ejournal.iocscience.org/index.php/abdimas/article/view/703>
- Haris, I. N. (2017). Pengaruh Latihan Egrang Dan Gobag Sodor Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Siswa SDN 1 Subang. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2), 163-178.
- Harsono. (2018). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irawan, D. (2020). *Dasar-dasar Keterampilan Gerak dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kenefick, R. W., & Cheuvront, S. N. (2018). *Advanced environmental exercise physiology*. Human Kinetics.
- Kovačević, M., Krasnik, R., Mikov, A., Mikić, D., Zvekić-Svorcan, J., Vukliš, D., Dedić Novaković, D., & Đelić, M. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Keseimbangan pada Remaja. *Anak-anak*, 11 (4), 436.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2021). Sport development index. Jakarta: PT Indeks Gramedia.
- Nurhakim, H. A. (2023). *Pengaruh Latihan Senam Lantai Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai pada Siswa SMP Negeri 3 Pontianak*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, Universitas Tanjungpura.
- Nurhasan, & Cholil, M. (2017). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Press.
- Powers, S. K., & Howley, E.T. (2024). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance*(12 th ed.). McGraw-Hill Education.
- Pratiwi, D., dan Anniza. (2019). *Keseimbangan tubuh anak sekolah dasar*. *Jurnal Kesehatan Anak*, 5(1), 45-52.
- Pratiwi, Yhana, and Muhammad Kristanto. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek Di Kelompok B Tunas Rimba II Tahun Ajaran 2014/2015." *PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini* 3.2 Oktober (2014).
- Priyatno, D. (2020). *SPSS Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa & Umum*. Yogyakarta: Mediakom.
- Rikardo. (2021). *Keseimbangan tubuh pada siswa sekolah dasar*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 123-130.
- Rustiawan, Hendra, Ruli Sugiawardana, and Muhammad Nurzaman. "Functional movement screen (fms) sebagai tes mobilitas, keseimbangan, dan stabilitas atlet pasca cedera." *Jurnal Wahana Pendidikan* 6.2 (2019): 1-9.
- Santoso, S. (2019). *Menguasai Statistik dengan SPSS 25*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Santoso, S. (2020). *Panduan lengkap SPSS versi 25*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sodik, Nur, and Donny Ardi Kusuma. "Kajian Literatur: Balance Board Exercise Untuk Latihan Keseimbangan Tubuh." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4.11 (2021): 34-39.
- Sofiyani. (2021). *Keseimbangan dan Stabilitas tubuh pada anak sekolah dasar*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 45-53.
- Sugiyono, (2024). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Cet 30 (Bandung : Alfabeta. 2024)
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (2015). Pengembangan media *mobile learning* sebagai sarana pembelajaran *signal-signal* wasit futsal untuk peserta *ekstrakurikuler* futsal di SMK se-Kabupaten Blitar (*Diploma thesis*, Univrsitas Negeri Malang).
-

- Suharno. (2019). *Ilmu Faal dan Kinesiologi Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Supriyono, Eko. "Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi Risiko Jatuh pada Lansia." *Jurnal Olahraga Prestasi* 11.2 (2015): 115-159.
- Tauhidman, Hilal, and Gilang Ramadan. "Pengembangan Model Latihan Keseimbangan untuk Sekolah Dasar." *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 4.1 (2018): 133-144.
- Wawan, Wawan, Gigih Siantoro, and Amrozi Khamidi. "Kemampuan keseimbangan dan koordinasi pada siswa kelas 3 dan 4 sekolah dasar." *Jambura Health and Sport Journal* 6.2 (2024): 133-1
- Wahyudi, A. (2020). *Pencegahan Cedera dalam Aktivitas Olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.