

**IMPLEMENTASI PERMAINAN BOLA TANGKAP UNTUK
MENINGKATKAN PERKEMBANGAN MOTORIK DAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA KELAS V MI MANARUL ISLAM KOTA MALANG**

SKRIPSI

Oleh :

Izhhar Zulkaisi

NIM. 19140106



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2025



**IMPLEMENTASI PERMAINAN BOLATANGKAP UNTUK MENINGKATKAN
PERKEMBANGAN MOTORIK DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V
MI MANARUL ISLAM KOTA MALANG**

*Untuk menyusun Skripsi Pada Program Strata Satu (S-1) Program Studi Pendidikan Guru
Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri
Maulana Malik Ibrahim Malang*

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana**

**OLEH :
IZHHAR ZULKAISI**

NIM. 19140106



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul **"IMPLEMENTASI PERMAINAN BOLA TANGKAP UNTUK MENINGKATKAN PERKEMBANGAN MOTORIK DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 5 MI MANARUL ISLAM MALANG"** oleh Izhhar Zulkaisi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan ke sidang ujian pada tanggal 22 Desember 2025.

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Dr. Bintoro Widodo, M. Kes
NIP. 197604052008011018

Ketua Program Studi



Ahmad Abtokhi, M. Pd
NIP. 197610032003121004

HALAMAN PENGESAHAN

IMPLEMENTASI PERMAINAN BOLA TANGKAP UNTUK MENINGKATKAN PERKEMBANGAN MOTORIK DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 5 MI MANARUL ISLAM MALANG

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh Izhar Zulkaisi (19140106)
Telah dipertahankan didepan penguji pada tanggal 22 Desember 2025
dan dinyatakan

LULUS

Serta diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
strata satu sarjana Pendidikan (S. Pd)

Dewan Penguji

Ketua Penguji

Ahmad Abtokhi, M. Pd

:

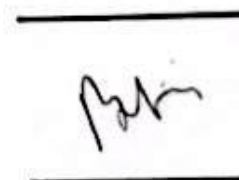
Tanda Tangan



Anggota Penguji

Vanissa Aviana Melinda M. Pd

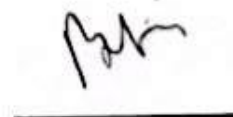
:



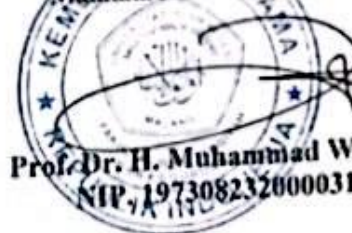
Dosen Pembimbing

Dr. Bintoro Widodo, M. Kes

:



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. H. Muhammad Walid, MA
NIP. 197308232000031002

Dr. Bintoro Widodo, M.Kes
Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Izhhhar Zulkaisi
Lampiran : 4 (Empat) Eksemplar

Malang, 22 Des 2025

Yang Terhormat,
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
di
Malang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Sesudah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, dan setelah membaca skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Izhhhar Zulkaisi

NIM 19140106

Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Judul : Implementasi Permainan Bola tangkap Untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Dan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V MI Manarul Islam Kota Malang.

Maka selaku pembimbing, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah layak diajukan untuk diujikan. Demikian, mohon dimaklumi adanya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Pembimbing,



Dr. Bintoro Widodo, M.Kes
NIP. 197604052008011018

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Izhhar Zulkaisi

NIM : 19140106

Program Studi : Pendidikan guru Madrasah Ibtidaiyah

Judul : Implementasi Permainan Bola tangkap Untuk Meningkatkan
Perkembangan Motorik Dan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V MI Manarul
Islam Malang.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri, bukan plagiasi yang telah ditulis atau diterbitkan orang lain. Adapun pendapat atau temuan orang lain dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai kode etik penulisan karya ilmiah dan dicantumkan dalam daftar rujukan. Apabila di kemudian hari ternyata skripsi ini terdapat unsur plagiasi, maka saya siap diproses sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya dari paksaan pihak manapun.

Malang, 22 Des 2025



Izhhar Zulkaisi

19140106

LEMBAR MOTO

"Dream, Believe, Achieve" - "Mimpi, Percaya, Capai."

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas karunia dan nikmat Allah SWT yang telah dilimpahkan kepada saya, Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Alm. Bapak AHMAD dan Alm. Ibu SALAMAH, kakek nenek yang sangat saya sayangi yang menjadi ayah dan ibu bagi saya.
2. Kedua orang tua saya, diutamakan ayah saya EFFENDI yang telah membesarkan dan berjuang untuk kehidupan saya.

Yang senantiasa tidak pernah bosan mengingatkan saya akan berbagai hal terutama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Implementasi Permainan Bolatangkap Untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Dan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V MI Manarul Islam Kota Malang” ini dengan baik. Skripsi ini merupakan hasil dari perjalanan panjang yang tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan dorongan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Mohammad Walid, M.A selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. A.Abtochi, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, beserta seluruh dosen Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah.
4. Dr. Bintoro Widodo, M.Kes selaku dosen pembimbing yang selalu sabar dan penuh perhatian yang telah memberi waktu untuk membimbing dan mengarahkan peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Segenap keluarga besar MI Manarul Islam yang telah memberikan bantuan selama penelitian di sekolah.
6. Seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Angkatan 2019 yang memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN LOGO.....	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
HALAMAN MOTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xivii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan penelitian.....	9
D. Definisi Istilah.....	10
E. Hipotesis Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Pendidikan Jasmani	12
B. Perkemangan Motorik Anak	14
C. Kebugaran Jasmani	27
D. Permainan Bola Tangkap	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Populasi, Sampel dan Subyek Penelitian	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
D. Proses Pengumpulan Data.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	37
A. Proses Permainan Bola Tangkap Dapat Meningkatkan Kemampuan Motorik dan Kebugaran Jasmani Siswa MI Manarul Islam Malang	37
B. Pelaksanaan Permainan Bola Tangkap Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Dan Kebugaran Jasmani Siswa MI Manarul Islam Malang	39
C. Evaluasi Permainan Bola Tangkap Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik dan Kebugaran Jasmani Siswa MI Manarul Islam Malang	43
BAB V PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN	49
A. Bentuk Permainan Bola tangkap	49
B. Proses permainan bola tangkap dapat meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa MI Manarul Islam Malang.....	51
C. Proses pelaksanaan bola tangkap terhadap ketrampilan motorik dan kebugaran jasmani.....	53
D. Evaluasi permainan bola tangkap terhadap ketrampilan motorik dan kebugaran jasmani.....	56
BAB VI PENUTUP	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	60
DAFTARPUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

4.1 Proses Permainan Bola Tangkap.....	38
4.2 Tabel Hasil Wawancara Siswa Terkait Evaluasi Permainan Bola Tangkap	41
4.3 Data Kemampuan Motorik Gerak Jingkat 10m, Tekuk Togok Dan Menangkap Bola	46
4.4 Data Skor Kinerja Jingkat 10 M.....	46
4.5 Data Skor Kemampuan Tekuk Togok.....	47
4.6 Distribusi Frekuensi Skor Kinerja Menangkap Bola	47
4.7 Data skor tes lari 1,5 km	48
5.1 Tabel 5.1 Proses permainan bola tangkap.....	51

DAFTAR GAMBAR

2.1 Bentuk Kebugaran Jasmani.....	30
2.2 Permainan Bola Tangkap	32
4.1 Skema Lapangan Permainan Bola Tangkap.....	39

DAFTAR BAGAN

3.1 Bagan Tahapan Permainan.....	34
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Data hasil pengamatan lari 1,5 km	63
Lampiran 1.2 Data hasil perkembangan motoric tekuk togok	64
Lampiran 1.3 Data hasil pengamatan perkembangan motoric jingkat	65
Lampiran 1.4 Data hasil pengamatan perkembangan motoric tangkap bola.....	66
Lampiran 1.5 Contoh permainan bola tangkap	67
Lampiran 1.6 Riwayat Hidup	68

ABSTRAK

Izhhar Zulkaisi. 2025. *Implementasi Permainan Bola Tangkapl Untuk meningkatkan perkembangan motorik dan kebugaran jasmani Siswa Kelas V MI Manarul Islam Kota Malang*. Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
Kata kunci, *Permainan Bola Tankap, Perkembangan Motorik*

Perkembangan motorik siswa sekolah dasar dapat diberikan dengan pembelajaran dalam bentuk permainan yang bervariasi dengan menekankan pada prinsip-prinsip perkembangan motorik anak. selain itu juga bentuk permainan dapat di buat dengan memperhatikan perkembangan kognitif siswa. Gaya mengajar didalam pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar sangat penting bagi guru untuk merancang bentuk permainan yang di inginkan. Gaya mengajar akan mendasari guru dalam merancang dan melaksanakan benyuk permainan yang bervariasi tergantung materi pembelajaran yang disampaikan.

Permainan bola tangkap yang dilakukan oleh siswa akan memberikan kesan tersendiri bagi pembentukan perkembangan motorik siswa sekolah dasar. Model pembelajaran dengan karakteristik permainan akan mencukupi kebutuhan perkembangan motorik siswa. Pembelajaran untuk meningkatkan perkembangan gerak motorik siswa kelas V dapat di berikan dengan metode pembelajaran yang berbasis permainan sebagai dasarnya. Selain menunjukan aktivitas yang menggembirakan, permainan juga menumbuhkan pemahaman siswa tentang nilai-nilai kognitif siswa dan permainan juga bisa menunjukan hasil kinerja organ tubuh melalui pemahaman tentang motorik siswa. Penelitian kualitatif ini betujuan untuk mengetahui tingkat perkembangan motorik dan tingkat kebugaran siswa kelas V sekolah dasar.

Kebugaran jasmani penting bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan semangat kompetisi. Kebugaran jasmani memiliki korelasi dengan kemampuan motorik siswa, hubungan kebugaran jasmani merupakan unsur yang mendukung dan memberikan dampak terhadap kemampuan motorik dan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi maka akan menghasilkan kemampuan motorik yang tinggi pula. Hasil dari penelitian mengungkapkan bahwa model pembelajaran permainan bola tangkap dapat meningkatkan perkembangan motorik siswa dan kebugaran jasmani siswa. Skor peningkatan perkembangan motorik kemampuan gerak jingkat 10 m adalah 3 siswa (10 %) sempurna, 23 siswa (77%) kurang sempurna dan 4 siswa (13%) tidak sempurna. Untuk perkembangan motorik tekuk togok adalah 6 siswa (20 %) sempurna, 18 siswa (60%) kurang sempurna dan 6 siswa (20%) tidak sempurna. Untuk kemampuan motorik menangkap bola adalah 3 siswa (10 %) sempurna, 20 siswa (67%) kurang sempurna dan 7 siswa (23%) tidak sempurna. Sedangkan kinerja tes lari 1,5 km adalah, 7 siswa (23 %) sangat bugar, 20 siswa (67%) bugar dan 3 siswa (10%) kurang bugar.

ABSTRACT

Izhhar Zulkaisi. 2025. Implementation of Catch Ball Game to improve motor development and physical fitness of Grade V Students of MI Manarul Islam School, Malang City. Department of Elementary School Teacher Education, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Keywords, Catch Ball Game, Motor Development

Elementary school students' motor development can be provided through learning in the form of various games by emphasizing the principles of children's motor development. In addition, the form of the game can be made by paying attention to students' cognitive development. The teaching style in teaching physical education in elementary schools is very important for teachers to design the desired form of game. The teaching style will underlie teachers in designing and implementing various forms of games depending on the learning material delivered.

The catch ball game played by students will give a unique impression for the formation of elementary school students' motor development. The learning model with game characteristics will meet the needs of students' motor development. Learning to improve the development of grade V students' motor movements can be provided with a game-based learning method as its basis. In addition to showing fun activities, games also foster students' understanding of students' cognitive values and games can also show the results of body organ performance through students' understanding of motor skills. This qualitative study aims to determine the level of motor development and fitness level of grade V elementary school students. Physical fitness is important for school-age children, including improving the ability of body organs, social emotional, sportsmanship and competitive spirit. Physical fitness is correlated with students' motor skills, the relationship between physical fitness is an element that supports and has an impact on motor skills and a high level of physical fitness will also produce high motor skills. The results of the study revealed that the catch ball game learning model can improve students' motor development and physical fitness. The score for improving the motor development of 10 m hopscotch movement ability is 3 students (10%) perfect, 23 students (77%) less than perfect and 4 students (13%) not perfect. For the development of togok bending motor skills, 6 students (20%) are perfect, 18 students (60%) less than perfect and 6 students (20%) not perfect. For motor skills to catch the ball, 3 students (10%) were perfect, 20 students (67%) were less than perfect and 7 students (23%) were not perfect. While the performance of the 1.5 km running test was, 7 students (23%) were very fit, 20 students (67%) were fit and 3 students (10%) were less fit.

مستخلص البحث

زيهو، فينشيا كريسناواتي. 2024. تنفيذ لعبة التقاط الكرة لتحسين التطوير الحركي واللياقة البدنية لطلاب ف الصف الرابع بـدرسة كييون ساري 3 الابتدائية، مدينة مالانج. البحث الجامعي، قسم تعليم المعلمين ف المدرسة الابتدائية، كلية التربية والتعليم، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرق: الدكتور بينطارا ويدودو، الماجستير.

الكلمات المفتاحية: لعبة التقاط الكرة، التطوير الحركي.

يمكن توفير التطوير الحركي لطلاب ف المدرسة الابتدائية من خلال تعليم اللعب المتنوعة مع التركيز على مبادئ التطوير الحركي للأطفال. وأيضًا، يمكن إنشاء اللعب بالاهتمام على التطوير المعرف للطلاب. ويعد أسلوب التدريس لتدريس التربية البدنية ف المدرسة الابتدائية مهمًا جدًا للمعلمين لتصميم شكل اللعبة المطلوبة. ستكون أسلوب التدريس أساسا الذي يقوم عليه المعلم ف تصميم وتنفيذ الشكل المختلفة من اللعب اعتمادًا على المواد التعليمية المقدمة.

ستوفر لعبة التقاط الكرة التي يلعبها الطلاب انطباعًا خاصًا عن تكوين التطوير الحركي لطلاب ف المدرسة الابتدائية. وسيكفي تقنية التعليم بخصائص اللعبة على احتياج التطوير الحركي عند الطلاب. يمكن توفير التعليم لتحسين تطوير الحركة الحركية لطلاب ف الصف الرابع باستخدام أسلوب التعليم اللبية أساسا. وكانت اللعب تدل على النشطة المفرحة وتعزيز فهم الطلاب للقيم المعرفية عند الطلاب. ويمكن أيضًا إظهار نتائج أداء أعضاء الجسم من خلال فهم المهارة الحركية لدى الطلاب. يهدف هذا البحث النوعي على تعريف مستوى التطوير الحركي ومستوى اللياقة البدنية لطلاب ف الصف الرابع بالمدرسة الابتدائية.

تعد اللياقة البدنية مهمة للأطفال، حيث يمكنها تحسين قدرة أعضاء الجسم والعواطف الاجتماعية والروح الرياضية والمنافسة. إن اللياقة البدنية لها علاقة بالمهارة الحركية لدى الطلاب، فعلاقة اللياقة البدنية عنصر يدعم المهارة الحركية ويؤثر عليها. كما أن المستوى العالي سوف ينتج المهارة الحركية عالية أيضًا. ونتائج من هذا البحث أن التعليم بلعبة التقاط الكرة يمكن أن يحسن التطوير الحركي واللياقة البدنية لدى الطلاب. كانت درجة تحسين التطوير الحركي لقدرة الحجلة 10 م: 3 طلاب (10٪) ممتاز، و23 طالبًا (77٪) جيد، و4 طلاب (13٪) ناقص. وبالنسبة للتطوير الحركي لثني التوغوك: 6 طلاب (20٪) ممتاز، و18 طالبًا (60٪) جيد و6 طلاب (20٪) ناقص. بالنسبة للمهارة الحركية لالتقاط الكرة، كان 3 طلاب (10٪) ممتاز، و20 طالبًا (67٪) جيد و7 طلاب (23٪) ناقص. وكان أداء اختبار الجري لمسافة 1.5 كم أن 7 طلاب (23٪) لائقون جدًا، و20 طالبًا (67٪) لائقون و3 طلاب (10٪) أقل من اللياقة.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam skripsi ini menggunakan pedoman transliterasi berdasarkan keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI no. 158 tahun 1987 dan no. 0543 b/U/1987 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut:

A. Huruf

ا = A	ز = Z	ق = q
ب = B	س = S	ك = k
ت = T	ش = Sy	ل = l
ث = Ts	ص = Sh	م = m
ج = J	ض = Dl	ن = n
ح = <u>H</u>	ط = Th	و = w
خ = Kh	ظ = Zh	ه = h
د = D	ع = ‘	ء = ,
ذ = Dz	غ = Gh	ي = y
ر = R	ف = F	

B. Vokal Panjang

Vokal (a) panjang = â

Vokal (i) panjang = î

Vokal (u) panjang = û

C. Vokal Diftong

اَ و = aw

اَ ي = ay

اَ و = û

اَ ي = î

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan sekolah dasar sebagai jenjang paling dasar pada pendidikan formal mempunyai peran besar bagi keberlangsungan proses pendidikan selanjutnya. Hal ini sesuai dengan Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 pasal 17 ayat 1 yang menyebutkan bahwa “ Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah.” Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan untuk Satuan Pendidikan Dasar (Tahun 2007 Semester I&II) dijelaskan bahwa “Tujuan Pendidikan Dasar adalah meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlaq mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut¹.” Tujuan pendidikan dasar salah satunya adalah membentuk dan meningkatkan perkembangan gerak melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui pendidikan jasmani keterampilan gerak anak dapat terpenuhi.

Tujuan pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani ²(Badan Standart Nasional Pendidikan, 2006). Pendidikan jasmani mempunyai peran dan fungsi merangsang

¹ Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 pasal 17 ayat 1

² Badan Standart Nasional Pendidikan, 2006

pertumbuhan dan perkembangan jasmani siswa. Pendidikan Jasmani sebagai dasar untuk pengembangan olahraga. Orunabuka (2011:139) menjelaskan bahwa Pendidikan jasmani adalah bukan hanya memahami neuromuscular, keterampilan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas dan koordinasi. tetapi memberikan kesempatan makna terhadap adanya interaksi sosial dan saling pengertian. Sehingga pendidikan jasmani adalah alat yang diperlukan untuk kelangsungan hidup individu dalam lingkungannya³. Seorang anak perlu dilibatkan secara fisik pendidikan untuk mengembangkan keterampilan dasar untuk permainan; untuk menguji diri sendiri dan untuk rekreasi. Tujuan pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Melalui pendidikan jasmani pembelajaran keterampilan gerak khususnya di siswa sekolah dasar anak dapat terpenuhi.

Keterampilan gerak merupakan salah satu aspek utama yang dikembangkan didalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Perkembangan keterampilan gerak anak akan menjadi dasar dalam mengembangkan keterampilan gerak di usia selanjutnya di sekolah menengah pertama. Keterampilan gerak didalam pembelajaran di sekolah dasar tercantum dalam jenjang pendidikan kelas 1 hingga kelas 6 yang semua terbagi sesuai dengan tahap-tahap perkembangan gerak anak menurut usia siswa. Khusus pada pembelajaran keterampilan gerak di

³ Orunaboka, T.T. and Ogulu, C.B. (2011). "The teaching of physical education in primary school as the foundation of sports Development". *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 11. No. 2, pp.138-141.

kelas V sekolah dasar di tuangkan dalam salah satu kompetensi dasar pada kurikulum 2013 (2013:133) disebutkan siswa “Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola kecil yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.⁴” Untuk mewujudkan pencapaian kompetensi dasar pada kemampuan gerak dasar siswa kelas V seorang guru harus memilih dan menerapkan metode pembelajaran yang sesuai sehingga pencapaian kompetensi dasar yang diharapkan tercapai.

Pencapaian tujuan kompetensi yang di harapkan tidak semudah dengan hanya memberikan materi, akan tetapi perlu juga memperhatikan konsep serta model-model pembelajaran yang benar-benar tepat untuk bisa mencapai kompetensi yang diharapkan. Salah satu keberhasilan guru dalam pembelajaran kepada siswa adalah pandai memilih dan menerapkan model-model pembelajaran yang sesuai dengan tujuan dan materi yang disampaikan untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Didalam pendidikan jasmani dikenal banyak model-model pembelajaran yang sesuai dengan karakter pembelajaran untuk pendidikan jasmani. Karakter dari pembelajaran pendidikan jasmani adalah bergerak/aktivitas. Di jelaskan oleh Qomarrullah (2015:23) bahwa dalam proses pembelajaran guru Penjas sebaiknya memegang prinsip yang kuat, bahwa model yang dikembangkan ini adalah model pembelajaran yang bertumpu pada usaha peningkatan keterampilan gerak dasar fundamental yang dikemas dalam bentuk aktivitas permainan.⁵

⁴ Kurikulum 2013 (2013:133)

⁵ Qomarrullah, R. (2015). Model Aktivitas belajar gerak berbasis permainan sebagai materi ajar pendidikan jasmani. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. Vol. 2. No.2.

Aktivitas permainan bisa dipilih sebagai acuan dalam pembelajaran penjas yang lebih khususnya pada konsep pembelajaran gerak. Guru diharapkan bisa memilih dan kreatifitas untuk mengembangkan kemampuan motorik secara efektif dan efisien, melalui pengertian atau pemahaman prinsip dasar dari gerak manusia. Aktivitas permainan lebih tepat dilakukan di pembelajaran penjas anak sekolah dasar karena permainan memiliki prinsip-prinsip yang sesuai dan memadai sebagai sarana yang memiliki karakter anak yang senang akan bermain. Seperti yang dikembangkan oleh Rudolf Laban (dalam Rukmana: 2008:4), yang mengemukakan adanya 4 prinsip pokok dalam belajar gerak yakni : (a). pemahaman tentang tubuh, menyangkut apa yang diperbuat oleh tubuh atau bagian tubuh. (b). Pemahaman tentang ruang, mengenai kemana tubuh bergerak. (c). Pemahaman tentang cara, yakni bagaimana tubuh bergerak. (d).⁶ Tentang hubungan, yakni mengenai hubungan tubuh dengan bagian-bagiannya, atau dengan orang lain dan benda lain. Ke 4 prinsip tersebut dijadikan pedoman oleh guru dalam menentukan model-model pembelajaran apa yang sebaiknya diterapkan ketika akan menyampaikan suatu materi kompetensi dasar.

Realita di lapangan dari berbagai pandangan guru-guru penjas selama ini bahwa guru penjas banyak sekali menghadapi kendala-kendala dalam proses pembelajaran terutama dalam menentukan model-model pembelajaran yang tepat atau sesuai dengan kompetensi yang dituju. Kendala-kendala lain adalah guru hanya mengacu pada satu konsep pembelajaran saja, atau yang bersifat monoton tanpa ada variasi-variasi model-model pembelajaran yang lain yang bisa diterapkan dalam

⁶ Rudolf Laban (dalam Rukmana: 2008:4)

pembelajaran gerak. Guru harus mampu mengembangkan model-model pembelajaran yang dapat menunjang dalam pencapaian kompetensi yang diharapkan. Semakin banyak dan semakin tepat guru dalam memilih pembelajaran yang tepat, maka akan mempengaruhi hasil dari keberhasilan siswa dalam mencapai tingkat kelulusan dari pencapaian kompetensi yang di harapkan. Kurangnya variasi-variasi latihan dalam bentuk permainan menjadikan kendala bagi guru dalam mewujudkan peningkatan perkembangan motorik siswa.

Peningkatan perkembangan motorik siswa sekolah dasar dapat diberikan dengan model-model pembelajaran yang bervariasi dengan menekankan pada prinsip-prinsip perkembangan motorik anak. selain itu juga model pembelajaran dapat di buat dengan memperhatikan perkembangan kognitif siswa. Menurut Thomson (215:516) menjelaskan bahwa ada hubungan antara gaya mengajar dengan kondisi siswa, artinya bahwa siswa belajar dengan baik ketika mereka diajarkan dengan metode yang sejalan dengan gaya belajar mereka⁷. Gaya mengajar didalam pengajaran pendidikan jasmani sangat penting bagi guru untuk merancang model pembelajaran yang di inginkan. Gaya mengajar akan mendasari guru dalam merancang dan melaksanakan model pembelajaran yang bervariasi tergantung materi pembelajaran yang disampaikan.

Model pembelajaran yang menyenangkan akan memberikan kesan tersendiri bagi pembentukan perkembangan siswa sekolah dasar. Model

⁷ Thomson, K., Watt, A., Liukkonen, J. (2015). " Cognitive style and teaching style influences on the motor skill performance of 11 and 12 year old physical education students". *Journal of Physical Education and Sport* , Vol 15. No.3, pp.509 – 517.

pembelajaran dengan karakteristik permainan akan mencukupi kebutuhan perkembangan motorik siswa. Model pembelajaran untuk meningkatkan perkembangan gerak motorik siswa kelas V dapat di berikan dengan metode pembelajaran yang berbasis permainan sebagai dasarnya. Selain menunjukan aktivitas yang menggembirakan, permainan juga menumbuhkan pemahaman siswa tentang nilai-nilai kognitif siswa dan permainan juga bisa menunjukan hasil kinerja organ tubuh melalui pemahaman tentang kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan penting dalam pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani penting bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan semangat kompetisi. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas yang kita lakukan sehari-harinya. Kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi setiap manusia untuk dapat melakukan serangkaian aktivitas sehari-harinya. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka setiap manusia akan jauh lebih produktif dan dapat melakukan aktifitas sehari-harinya secara efektif dan efisien. Salah satu manfaat kebugaran jasmani bagi perkembangan dan pertumbuhan anak adalah meningkatkan perkembangan gerak anak atau motorik anak. Seperti yang di ungkapkan Aarridho (2011:12) Kebugaran jasmani memiliki korelasi dengan kemampuan motorik siswa, hubungan kebugaran jasmani merupakan unsur yang mendukung dan memberikan dampak terhadap kemampuan motorik dan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi maka akan

menghasilkan kemampuan motorik yang tinggi pula. Demikian juga dengan perkembangan kognitif, yang terbentuk melalui aktivitas peningkatan kebugaran jasmani.⁸

Perkembangan kognitif terjadi melalui suatu proses yang disebut dengan adaptasi. Adaptasi merupakan penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan dan intelektual melalui dua hal yaitu: asimilasi dan akomodasi. Asimilasi merupakan proses anak dalam menafsirkan pengalaman barunya yang didasarkan pada inteprestasi dunia anak sekolah. Akomodasi merupakan aspek kedua dari adaptasi individu berusaha untuk menyesuaikan proses adaptasi dengan sejumlah pengalaman baru. Pengalaman baru tentang perkembangan atau aktivitas gerak pada siswa sekolah dasar harus mendasari pada tahap-tahap aspek gerak yang harus di capai sesuai dengan kopetensi yang di harapkan. Untuk mencapai kompetensi gerak yang di harapkan maka seorang guru harus memahami prinsip-prinsip pembelajaran yang terkait dengan aspek perkembangan gerak anak.

Prinsip Perkembangan gerak anak sekolah dasar dapat di lakukan dengan prinsip dasar pembelajaran yang menyenangkan, sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar. Guru pendidikan jasmani mengemas pembelajaran yang menyenangkan dengan memberikan pembelajaran dalam bentuk permainan. Permainan yang dipilih dapat berupa permainan dengan konsep permainan dengan menggunakan bola besar sebagai medianya atau permainan dengan menggunakan media bola kecil. Pembelajaran dengan konsep permainan

⁸ Arridho, M. H. (2011). *Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V sekolah dasar negeri 2 Mojosongo Surakarta TH 2010-2011*. (Skripsi tidak di publikasikan). Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

memberikan dampak pada peningkatan kognitif siswa dan peningkatan pada kapasitas kebugaran jasmani siswa. Pembelajaran dengan konsep permainan harus dikemas dengan konsep yang baik serta dengan tahap-tahap latihan yang berjenjang, sehingga konsep pencapaian tujuan kompetensi pembelajaran dapat tercapai.

Dalam usaha untuk mencapai pembelajaran yang diharapkan, diperlukan adanya model-model atau bentuk-bentuk permainan yang lebih banyak dan bervariasi untuk menunjang seorang guru penjas dalam mengaplikasikan untuk meningkatkan keterampilan gerak anak atau perkembangan motorik anak menjadi baik. Di jelaskan oleh Qomarrullah (2015:23) menjelaskan bahwa dalam proses pembelajaran guru Penjas sebaiknya memegang prinsip yang kuat, bahwa model yang dikembangkan ini adalah model pembelajaran yang bertumpu pada usaha peningkatan keterampilan gerak dasar fundamental yang dikemas dalam bentuk aktivitas permainan⁹. Dalam usaha yang lain juga perlu adanya kerjasama serta kolaborasi pihak sekolah, khususnya guru untuk bersama-sama melakukan perbaikan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar sekaligus bagaimana merancang bentuk-bentuk permainan yang dapat meningkatkan perkembangan motorik anak atau perkembangan gerak anak. Perbaikan pengajaran dapat dilakukan dengan berbagai macam dan cara, salahsatunya adalah dengan mengembangkan bentuk-bentuk latihan atau permainan yang dapat menunjang

⁹ Qomarrullah, R., Furqon, M., Kristiyanto, A, *Model Aktivitas belajar gerak berbasis permainan sebagai materi ajar pendidikan jasmani*. (Tesis Ilmu Keolahragaan tidak dipublikasikan) Universitas Negeri Surakarta. Surakarta.

proses pembelajaran yang baik dan pencapaian gerak motorik anak dapat terpenuhi, Seperti yang di ungkapkan oleh Arridho (2011:59) yang menjelaskan bahwa kemampuan motorik dipengaruhi oleh tingkat kesegaran jasmani¹⁰. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik dengan kajian konsep pembelajaran dengan mengembangkan model pembelajaran yang bertujuan untuk peningkatan perkembangan motorik dan kebugaran jasmani untuk anak sekolah dasar. Permainan yang memiliki prinsip dasar belajar gerak dan mengarah pada pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar, khususnya pada siswa kelas V sekolah dasar. Dengan ini peneliti membuat konsep dengan judul permainan bola tangan untuk meningkatkan perkembangan motorik dan kesegaran jasmani siswa SD kelas V.

¹⁰ Arridho, M. H. (2011). *Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V sekolah dasar negeri 2 Mojosongo Surakarta TH 2010-2011*. (Skripsi tidak di publikasikan). Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang diatas, maka masalah pokok dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana Proses permainan bola tangkap dapat meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa MI Manarul Islam Malang?
2. Bagaimana Pelaksanaan permainan bola tangkap dalam meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa MI Manarul Islam Malang ?
3. Bagaimana Evaluasi permainan bola tangkap dalam meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa MI Manarul Islam Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui Proses permainan bola tangkap dapat meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa MI Manarul Islam Malang?
2. Mengetahui Pelaksanaan permainan bola tangkap dalam meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa MI Manarul Islam Malang.
3. Mengetahui Evaluasi permainan bola tangkap dalam meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa MI Manarul Islam Malang.

D. Definisi Istilah

1. Permainan bola kecil adalah jenis permainan dalam olahraga yang menggunakan bola ukuran kecil. Permainan bola tangan merupakan bentuk permainan yang menggunakan ukuran bola yang kecil sebagai bahan permainannya. Dalam permainan bola kecil menggunakan permainan lempar tangkap dan berlari yang kemudian melakukan lemparan ke gawang lawan.
2. Perkembangan motorik adalah Gerak dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif. Rusli (1998) mendefinisikan gerak lokomotor adalah "gerak yang digunakan untuk memudahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas misalnya: jalan, lompat dan berguling". gerak non lokomotor" adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik. Sedangkan gerak manipualtif adalah ketrampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulatif ini bertujuan untuk koordinasi mata-kaki, mata-tangan, misalnya melempar, menangkap dan menendang.
3. Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas rutin dan masih mampu melakukan aktivitas lain di waktu yang sama. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai

kemampuan fisik seseorang yang memiliki kapasitas komponen seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan dan kelentukan.

E. Asumsi

Penelitian ini mendasarkan atas asumsi-asumsi sebagai berikut:

1. Rata-rata siswa SD kelas V merupakan subyek penelitian yang mampu mempraktekkan permainan bola tangan dengan konsep latihan yang berpola.
2. Siswa sebagai subyek penelitian mempunyai kemampuan untuk melaksanakan tes perkembangan motorik dan kebugaran jasmani.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini khususnya tentang konsep peningkatan perkembangan motorik siswa dan kebugaran jasmani siswa untuk:

1. Memberikan sumbangsih secara konseptual tentang hasil penelitian ini bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu keolahragaan.
2. Memberikan tambahan kajian tentang peran penting permainan dan olahraga untuk meingkatkan perkembangan motorik, dan kebugaran jasmani.
3. Untuk bahan pengembangan penelitian kedepan yang sejenis dengan menyertakan variabel-variabel yang berbeda.
4. Memberikan kontribusi yang positif pada para siswa untuk memahami dan menguasai serta mengaplikasikan peran penting aktivitas gerak.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Disebutkan dalam Panduan Pengembangan Silabus Pembelajaran Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) (2012:124) menyatakan: Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif. Sikap sportif dan kecerdasan emosi.¹¹ Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor kognitif dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh secara kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Dalam arti yang luas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara

¹¹ Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) (2012:124)

sistematik. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromaskular, perseptual, kognitif dan emosional. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu siswa dalam perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktifitas jasmani. Seperti yang diungkapkan Margono (2012:12) bahwa Kualitas proses belajar mengajar Penjas di sekolah salah satunya ditentukan oleh kualitas guru penjas¹². Di dalam Depdiknas, (2004: 2) menjelaskan bahwa Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh.¹³ Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan olahraga.

Dalam arti yang luas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis. Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi

¹² Margono, (2012). Peran *pendidikan jasmani menghadapi era globalisasi*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol 2. No 1

¹³ Depdiknas, (2004: 2)

diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif. (Depdiknas, 2004: 2¹⁴).

Pendidikan jasmani merupakan kegiatan pendidikan yang diarahkan untuk mengembangkan dan membina potensi-potensi kemanusiaan secara utuh dan menyeluruh (fisik, moral, intelektual, sosial, estetika, dan emosional) melalui media gerak insani dan gerak fisik yang berupa permainan, melalui beragam bentuk dan prana yang mengiringinya secara dinamis. Pendidikan jasmani merupakan usaha dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan dapat berlangsung dan tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan.

B. Perkembangan Motorik Anak

Perkembangan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu perkembangan gerak (motorik) anak. Secara alamiah perkembangan gerak atau motorik harus dimiliki oleh setiap anak, karena sangat menunjang proses perkembangan setiap anak. Menurut Mahendra (2006:3) dijelaskan bahwa Perkembangan motorik adalah suatu perubahan dalam perilaku gerak yang memperlihatkan intraksindari kematangan makhluk dan lingkungannya¹⁵. Ada dua jenis gerak dasar yang di perlukan oleh setiap anak, yaitu keterampilan gerak kasar atau *gross motor skill* dan keterampilan gerak halus atau *fine motor skill*. Adapun keterampilan yang termasuk dalam gerak kasar yaitu berupa berjalan, berlari,

¹⁴ Depdiknas, (2004: 2)

¹⁵ Mahendra, A., Saputra, y. (2006). *Pengembangan dan Belajar motorik*. Jakarta. Depdikbud

melompat, melempar. Banyak aktivitas manusia yang hanya menggunakan otot-otot halus yang memerlukan koordinasi mata-tangan, diantaranya menulis, melempar, menggenggam, meremas, menggambar, menyusun balok, dan lain-lain. Sehingga anak akan bisa tumbuh kembang dengan baik apabila kebutuhan gerak dasar anak telah sesuai dengan kebutuhannya.

Perkembangan motorik anak dibagi menjadi Keterampilan atau gerakan kasar seperti berjalan, berlari, melompat, naik turun tangga. Perkembangan motorik halus atau keterampilan manipulasi seperti menulis, menggambar, memotong, melempar dan menangkap bola serta memainkan benda-benda atau alat-alat mainan. Perkembangan motorik berbeda dari setiap individu, ada orang yang perkembangan motoriknya sangat baik, seperti para atlet yang mempunyai kemampuan lebih dalam berolahraga, tetapi juga terdapat pelukis yang dapat memainkan kuas diatas kanvas karena kemampuan motorik halusnya yang demikian baik. Jenis kelamin juga pun memiliki pengaruh dalam hal ini, anak perempuan pada usia sekolah mempunyai kelenturan fisiknya sekitar 5%-10% lebih baik dari pada anak laki-laki, tapi kemampuan fisik atletis seperti lari, melompat dan melempar lebih tinggi pada anak laki-laki dari pada perempuan. Perkembangan motorik pada usia tertentu menjadi lebih halus dan lebih terkoordinasi dibandingkan dengan masa bayi. Anak-anak terlihat lebih cepat dalam berlari dan pandai melompat serta mampu menjaga keseimbangan badannya. Untuk memperhalus ketrampilan motorik, anak-anak terus melakukan berbagai aktivitas fisik yang terkadang bersifat informal dalam bentuk permainan. Disamping itu, anak-anak juga melibatkan diri dalam aktivitas permainan olahraga yang bersifat

formal, seperti senam, berenang, dll. Anak –anak harus belajar melakukan gerakan-gerakan sederhana sebelum menghubungkannya ke dalam gerakan-gerakan yang lebih sulit, sebelum menguasai sebuah keterampilan gerak, anak-anak harus diberi kesempatan untuk melakukan latihan-latihan. Anak-anak harus memiliki kesempatan untuk mencoba, membetulkan dan mencoba lagi. Anak-anak akan memperbaiki perkembangan motoriknya berdasarkan pengalaman bermain yang dilakukan sebelumnya. Ingatan berperan penting bagi anak dalam mempelajari perkembangan motorik. Anak perlu mengingat kembali hal yang baru dilakukannya agar dapat mengoreksi dan memperbaikinya. Contohnya, bola yang dilemparkan anak dari jarak tertentu ke dalam kotak dan tidak berhasil memasukkan bola ke dalam kotak tersebut, maka pada kesempatan berikutnya anak akan mencoba melempar bola lebih kencang atau dengan jarak yang lebih dekat agar tidak meleset. Untuk mempelajari keterampilan gerak, anak-anak harus menggabungkan memori atau ingatan dengan pengalaman sebelumnya. Dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan gerak di SD, tidak berbeda dengan kegiatan pengembangan jasmani karena gerakan-gerakan yang dikembangkan merupakan gerakan-gerakan fisik anak dini sehingga guru perlu memperhatikan ketentuan pedagogis, gerakan yang kreatif dan bervariasi, serta dilakukan setiap hari, baik secara formal yang direncanakan, maupun sebagai selingan diantara dua kegiatan atau transisi. Melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah bermain.

Pengembangan gerak dasar adalah merupakan suatu proses untuk memperoleh gerak yang senantiasa berkembang berdasarkan :

1. Proses pengembangan syaraf dan otot yang juga dipengaruhi oleh keturunan.
2. Akibat dari pengalaman gerak sebelumnya.
3. Pengalaman gerak saat ini.
4. Gerak yang digambarkan dalam kaitannya dengan pola gerak tertentu.

Pola gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi kedalam tiga bentuk gerak sebagai berikut ;

1. Gerak lokomotor (gerakan berpindah tempat) dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat; misalnya jalan,lari,dan loncat.
2. Gerak non-lokomotor (gerakan tidak berpindah tempat) dimana sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakkan namun tidak berpindah tempat.
3. Manipulatif, dimana ada sesuatu yang digerakkan ,misalnya melempar, menangkap, menyepak, memukul, dan gerak lain yang berkaitan dengan lemparkan dan tangkapan sesuatu.
 - a. Gerakan Locomotor adalah gerakan berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat.Gerakan lokomotor misalnya : jalan, lari, dan loncat.

1. Berjalan

Jalan adalah suatu gerakan melangkah ke segala arah yang dilakukan oleh siapa saja dan tidak mengenal usia. Namun demikian, gerakan yang tidak diperhatikan pada masa usia sekolah dasar dikhawatirkan akan mengakibatkan kelainan dalam berjalan di kemudian hari. Untuk itu gerak berjalan maupun bentuk-bentuk latihan

dalam berjalan harus disosialisasikan dengan cara bermain, baik itu dalam kelompok kecil maupun besar.

Pola perkembangan penguasaan gerakan berjalan adalah sebagai berikut :

- a. Irama, gerakan yang cepat dan terkontrol,. dengan kata lain anak bisa melakukan dengan irama lambat dan juga bisa cepat.
- b. Bentuk gerakan kedua kaki yang melangkah
- c. Tidak menganggang mendekati garis lurus, sudut kedua telapak kaki menyempit.
- d. Ayunan langkah menjadi semakin otomatis, sudah mampu berjalan seperti gerakan berjalan orang dewasa pada umurnya. Anak sudah mampu berjalan dengan ayunan kaki dan berbelok ke arah yang dikehendaki dengan mudah.

Secara teknis beberapa hal yang dapat kita perhatikan berikut ini ;

a. Togok

Pada waktu bergerak maju ada kecenderungan untuk lebih condong badannya ke depan atau ke belakang. Oleh karena itu pertahankan badan sedemikian rupa sehingga tegak. Pundak jangan terangkat dan waktu lengan mengayun. Jika ini dilakukan maka akibatnya akan cepat melelahkan anggota badan bagian atas.

b. Kepala

Pada saat berjalan, posisi kepala menatap ke depan, namun sesekali boleh saja menggelengkan kepalanya ke kiri dan ke kanan, sebab gerakan demikian tidak mengganggu dari lajunya gerak jalan tersebut.

c. Kaki

Kaki melangkah lurus ke depan satu garis dengan garis khayal dari badan si pejalan / garis khayal diantara kedua ujung kaki (jari-jari) segaris, tidak ke luar atau ke dalam. Pada saat menumpu , tumit harus menyentuh tanah lebih dahulu terus bergerak ke arah depan secara teratur.

d. Lengan dan Bahu

Kondisi ini harus dipertahankan dan ditambah dengan mengayunkannya dengan rileks tanpa mengganggu keseimbangan.

2. Berlari

Berlari bisa dimanfaatkan oleh guru sebagai dasar untuk memberikan olah tubuh kepada siswa secara teratur. Guru bisa memanfaatkan faktor-faktor gerakan, seperti tempat, waktu, dan kekuatan untuk menciptakan berbagai variasi berlari. Variasi dapat juga diciptakan dengan menggunakan fungsi-fungsi tubuh dan anggota bagian tubuh. Berlari tidak banyak berbeda dengan berjalan, hanya saja akan lebih cepat sampai tujuan dan gerakannya suatu saat melayang di udara atau agak melompat.

Gerakan berlari bisa digerakkan dengan berbagai kombinasi, misalnya :

- a. berlari dengan menyepak pantat dengan tumit di belakang
- b. lari dengan mengangkat paha tinggi dengan ayunan tangan,
- c. lari dengan langkah tergantung di udara,
- d. lari dengan langkah panjang dan sebagainya.

Berbagai kegiatan dalam berlari, diantaranya :

1. Lari dengan rintangan

2. Latihan reaksi dengan berlari

3. Lari cepat (Pindah tempat, Berpindah tempat dengan kecepatan, Lari cepat dan berubah arah, Lari cepat, Permainan lari sambung, Lomba lari beranting (estafet)

3. Melompat

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Contoh pengembangan gerak lompat, misalnya lompat jauh.

4. Meloncat

Loncat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang dari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

6. Melempar

Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan, misalnya lengan dengan jari yang harus melepaskan benda yang dipegang pada saat yang tepat.

b. Gerakan Non lokomotor adalah keterampilan yang bersifat non lokomotor dapat diartikan juga sebagai keterampilan stabil, gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya

sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuannya. Gerakan stabilisasi (*nonlokomotor*) termasuk didalamnya, seperti :

a. Dodging

b. Stretching dan Bending

c. Twisting dan Turning

d. Swinging dan Swaying

e. Pushing dan Pulling

Stretching dan Bending

Stretching dapat diartikan sebagai penguluran otot atau sekelompok otot, pelurusan sendi atau persendian tubuh dengan tujuan membuat badan memanjang. Gerakan penguluran umumnya selain untuk meningkatkan kelentukan atau keleluasaan gerak sendi yang harus dilakukan secara terkontrol. Bending dapat dikatakan membengkokkan ke arah tertentu. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan, misalnya lengan dengan jari yang harus melepaskan benda yang dipegang pada saat yang tepat.

c. Gerakan manipulatif adalah keterampilan manipulatif melibatkan tindakan mengontrol suatu objek khususnya dengan tangan dan kaki. Ada dua klasifikasi dari keterampilan manipulatif, yaitu reseptif dan propulsif. Keterampilan reseptif adalah menerima suatu objek seperti menangkap dan keterampilan propulsif memiliki ciri pengerahan gaya atau kekuatan terhadap suatu objek, seperti memukul, melempar, memantul atau menendang.

Beberapa gerakan yang termasuk di dalam gerakan manipulatif adalah menggelindingkan bola atau sejenisnya, melempar dan menangkap, menahan atau *trapping*, memantul atau *men-dribbling*, memukul.

1. Menggelindingkan Bola, Menggelindingkan atau *rolling*, meliputi pengarahannya gaya atau tenaga terhadap suatu objek yang mempertahankan kontakannya dengan permukaan tempat benda tersebut bergerak.
2. Melempar, Melempar merupakan keterampilan manipulatif yang rumit yang menggunakan satu atau dua tangan untuk melontarkan objek menjauhi badan ke udara. Selain tergantung dari beberapa faktor (ukuran anak, ukuran objek, dan lain sebagainya), lemparan dapat dilakukan di bawah tangan, di atas kepala, di atas lengan atau di samping.
3. Menangkap, Menangkap merupakan gerakan dasar manipulasi yang melibatkan penghentian suatu objek yang terkontrol oleh satu atau kedua tangan. Pada tahap awal biasanya objek akan dihentikan dengan satu bagian atau beberapa bagian anggota tubuh. Penguasaan koordinasi mata tangan akan memudahkan bagi mereka untuk menangkap objek yang melayang ke hadapannya.
4. Pushing dan Pulling, *Pushing* atau mendorong adalah usaha penggerakan gaya atau kekuatan dalam melawan suatu objek atau orang, apakah mendorong untuk menyingkirkan objek dari badan atau mendorong badan menjauhi objek. *Pulling* di lain pihak diartikan sebagai tarikan, ini merupakan penggerakan tenaga yang mengakibatkan objek atau orang bergerak mendekati badan.

Pendidikan jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan, pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta

(anak) didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktifitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Aktivitas jasmani juga usaha untuk meningkatkan perkembangan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan sosial. Aktivitas tersebut seharusnya dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik menjadi tumbuh dan berkembang sehat dan segar kesegaran jasmaninya. Dalam hubungannya dengan peningkatan prestasi, Pendidikan jasmani berupaya membentuk gerak dasar yang bermanfaat dalam usaha pembibitan olahragawan melalui kegiatan secara intensitas. Menurut Ericsson (2011:28) ketika merencanakan program intervensi untuk meningkatkan motivasi dan fisik diri anak melalui aktivitas fisik, maka program intervensi di sekolah harus fokus pada perbaikan dan peningkatan perkembangan motorik yang mendasar.¹⁶

Fokus utama dari guru pendidikan jasmani ialah memenuhi tugasnya dalam membantu siswa untuk bergerak secara efisien, untuk meningkatkan kualitas gerak, kemampuan belajar dan usaha menjaga kesehatan. Untuk memenuhi tuntutan tersebut, maka para guru pendidikan jasmani menjadikan gerakan sebagai kunci utama dalam pendidikan jasmani dan olahraga, karena gerak fisik yang konstan telah menjadi karakteristik manusia, sehingga melalui gerakan diharapkan tujuan pendidikan dapat dicapai. Gerakan fisik secara luas diartikan sebagai suatu perubahan posisi dari suatu obyek pada suatu ruang, sedangkan gerakan manusia

¹⁶ Ericsson. (2011). "Effects of increased physical activity on motor skills and marks in physical education: an intervention study in school years 1 through 9 in Sweden". *Physical Education and Sport Pedagogy*. Vol 16 No. 3, pp. 313-329.

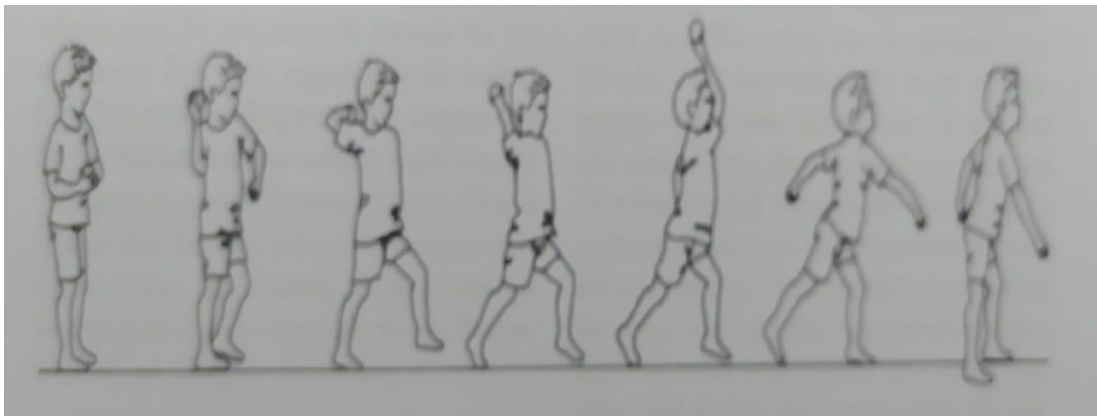
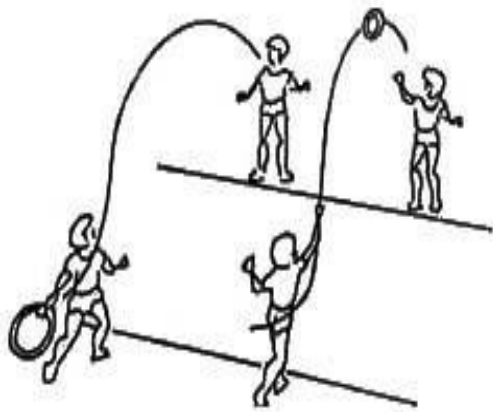
merupakan suatu perubahan posisi dalam suatu ruang yang melibatkan sebagian atau seluruh tubuh. Konsep-konsep tertentu yang berhubungan dengan gerakan harus dimengerti oleh para guru dan siswa. Walaupun proses untuk membentuk teori pengajaran pendidikan jasmani merupakan perjalanan yang panjang, namun upaya untuk memahami tentang proses pengajaran merupakan arah yang harus dituju, selama body of knowledge tentang pengajaran belum mapan. Tujuan utama pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah membantu peserta didik agar meningkat keterampilan gerak, disamping itu agar siswa merasa senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas.

Stimulasi yang dapat diberikan untuk mengoptimalkan perkembangan motorik anak adalah:

- a. Lakukan stimulasi dan permainan yang bersifat : kemampuan kontrol motorik koordinasi mata dan tangan, kemampuan memecahkan persoalan, kemampuan mengikuti petunjuk dan arahan, kemandirian dan kepercayaan diri dan melatih sensitivitas indra peraba.
- b. Keterampilan berolah raga (seperti senam) atau menggunakan alat-alat olah raga. Dan latihlah gerakan-gerakan permainan, seperti meloncat, memanjat dan berlari.
- c. Perkembangan motorik anak akan lebih teroptimalkan jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung mereka untuk bergerak bebas. Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot.

Jika kegiatan anak di dalam ruangan, maksimalkan ruangan bisa dijadikan strategi untuk menyediakan ruang gerak yang bebas bagi anak untuk berlari, berlompat dan menggerakkan seluruh tubuhnya dengan cara-cara yang tidak terbatas. Selain itu, penyediaan peralatan bermain di luar ruangan bisa mendorong anak untuk memanjat, koordinasi dan pengembangan kekuatan tubuh bagian atas dan juga bagian bawah. Stimulasi-stimulasi tersebut akan membantu pengoptimalan motorik kasar.

Sedangkan kekuatan fisik, koordinasi, keseimbangan dan stamina secara perlahan-lahan dikembangkan dengan latihan sehari-hari. Lingkungan luar ruangan tempat yang baik bagi anak untuk membangun semua keterampilan ini. Latihan ketrampilan motorik kasar dan keseimbangan seperti bermain ayunan, renang, bermain luncuran, berjalan di atas balok titian, bermain ayunan Untuk melakukan suatu aktivitas motorik, dibutuhkan ketersediaan energi yang cukup banyak. Tengkurap, merangkak, berdiri, berjalan, dan berlari melibatkan suatu mekanisme yang mengeluarkan energi yang tinggi, sehingga yang menderita KEP (Kurang Energi Protein) biasanya selalu terlambat dalam perkembangan *motor milestone*. Sebagai contoh, pada anak usia muda, komposisi serat otot yang terlibat dalam pergerakan kontraksi kurang berkembang pada anak yang kurang gizi. Keadaan ini juga berpengaruh terhadap pertumbuhan tulang sehingga terjadi pertumbuhan badan yang terlambat. Permainan yang sangat membantu mengasah kemampuan motorik halus si kecil, dan yang tak kalah penting mereka menyukainya.



Kemampuan Motorik

C. Kebugaran Jasmani

Kebugaran adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut. Kebugaran jamani akan diperoleh apabila seseorang melakukan latihan rutin dan berkesinambungan. Kebugaran akan mempengaruhi terhadap kinerja sehingga tidak akan cepat merasa lelah. Kebugaran mempunyai beberapa istilah yang sering digunakan yaitu: fitness atau kesegaran. Kebugaran jasmani berhubungan dengan kebugaran fisik sedangkan kebugaran rohani berhubungan dengan kebugaran mental, kebugaran sosial dan kebugaran emosi. Kebugaran jasmani akan diperoleh apabila seseorang melakukan latihan rutin dan berkesinambungan. Kebugaran akan mempengaruhi terhadap kinerja sehingga tidak akan cepat merasa lelah. Kebugaran jasmani lebih menggambarkan kualitas dan kelangsungan fungsi yang terjadi dalam sistem tubuh. Keseluruhan organ bekerja dalam satuketerkaitan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya peredaran darah, sistem pernafasan, sistem metabolisme dll. Kebugaran jasmani secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas diluar tugas sehari-hari. Arridho (2011:59) menjelaskan bahwa kemampuan motorik dipengaruhi oleh tingkat kesegaran jasmani¹⁷. Ini artinya, jika kesegaran jasmani baik, maka kemampuan motoriknya juga baik, dan sebaliknya jika kesegaran jasmani buruk, maka kemapuan motoriknya juga buruk.

¹⁷ Arridho, M. H. (2011). *Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V sekolah dasar negeri 2 Mojosongo Surakarta TH 2010-2011*. (Skripsi tidak di publikasikan). Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

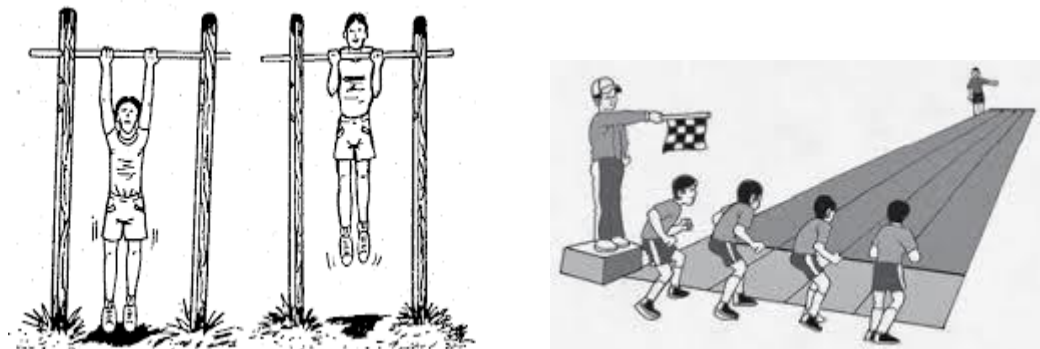
Kebugaran jasmani berhubungan dengan fungsi organ-organ tubuh dalam hal melakukan aktivitas atau pekerjaan apakah dilakukan dengan cukup efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan tugas pekerjaan itu dan mendapatkan pemulihan yang cepat dan sempurna. Menurut Pethkar (2012:390) Hal itu juga menyimpulkan bahwa anak perempuan sikap yang ditandai dengan pengalaman sosial, kesehatan & kebugaran, katarsis dan pengalaman estetika sementara dari anak laki-laki ditandai dengan mengejar vertigo dan pengalaman asketis¹⁸. Siswa kelas yang lebih tinggi memiliki lebih sikap positif kecuali untuk pengalaman asketis. Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa peserta olahraga menampilkan lebih banyak sikap yang menguntungkan dalam semua dimensi kecuali pengalaman estetis. Disimpulkan bahwa gender tidak mempengaruhi Sikap guru terhadap mengajar aktivitas fisik dan kebugaran fisik. Hal itu juga menyimpulkan bahwa siswa sikap terhadap aktivitas fisik dan kebugaran fisik secara signifikan berkorelasi dengan sikap guru terhadap mengajar aktivitas fisik dan kebugaran fisik. Kebugaran jasmani berhubungan dengan fungsi organ-organ tubuh dalam hal melakukan aktivitas atau pekerjaan apakah dilakukan dengan cukup efisien, tidak melalui kelelahan yang berlebihan setelah melakukan tugas pekerjaan itu dan mendapatkan pemulihan yang cepat dan sempurna. Seseorang dipandang dapat melakukan gerakan dengan tangkas dan cepat dapat pulih kembali dari keadaan yang timbul akibat melakukan tugas itu, sehingga sehabis melakukan kegiatan sudah siap dengan tugas-tugasnya yang baru.

¹⁸ Pethkari V., Naik S., & Sonawane S, (2012). "Relationship between students' and teachers' attitude towards physical activity and physical fitness". *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.12 No.3, pp.385 – 390.

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik untuk melakukan tugas pekerjaan yang sesuai dengan bidangnya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan akan mendapat pemulihan yang cepat seperti pada waktu sebelum melakukan kegiatan/aktivitas. Pengertian tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani lebih dari tidak sakit dan tidak hanya kebal dari penyakit. Tiap orang mempunyai tingkat kebugaran yang berbeda-beda, tingkat kebugaran dari seseorang akan berbeda-beda dari waktu ke waktu tergantung aktivitas dan latihan yang dilakukan.

Pembinaan kebugaran jasmani sangat berpengaruh bagi siswa guna menunjang proses pembelajaran di sekolah, serta aktivitas fisik lain diluar sekolah. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luang serta selalu siap untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Dalam aktivitas sehari-hari, kebugaran jasmani menggambarkan keadaan tubuh seseorang selain mampu mengerjakan pekerjaan rutin harian juga masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi pengembalian kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Gambar 2.1 Bentuk Kebugaran Jasmani



D. Permainan Bola Tangkap

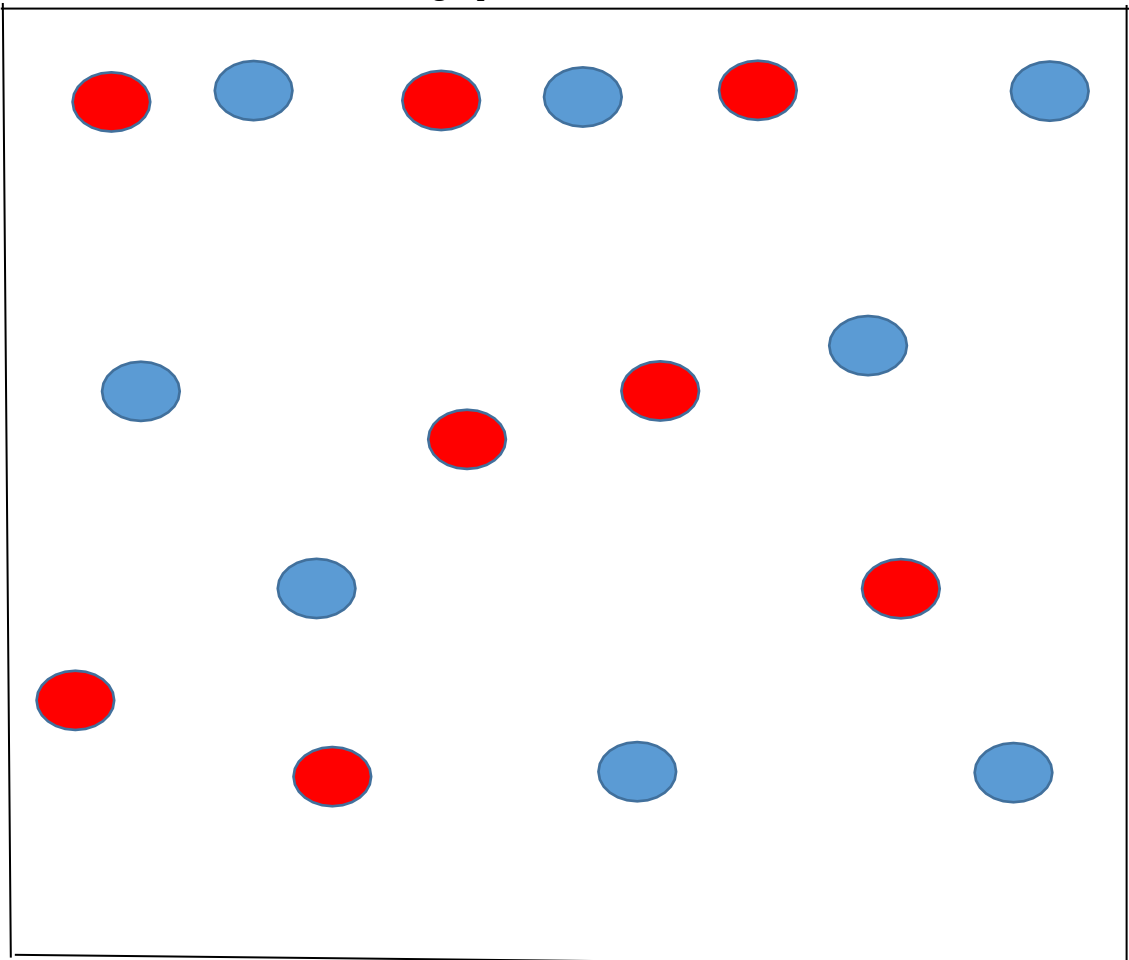
Permainan bola tangkap ialah suatu permainan yang dalam aktivitasnya menggunakan media bola berukuran kecil. Bentuk-bentuk permainan bola tangkap adalah melakukan gerakan lempar tangkap antar kelompok dengan berlari dan memasukan bola ke gawang lawan. Menurut Tore & Raiola (2012:361) menjelaskan bahwa Merancang dan menerapkan exergames menurut paradigma ilmiah tentang kontrol motor dan motor pembelajaran merupakan langkah penting untuk penelitian ilmiah untuk menilai efektivitas nyata dari exergames di program pelatihan dan rehabilitasi.¹⁹ Sehingga teknik permainan yang sesuai dengan karakter pembelajaran dapat tercapai. Menurut Lavin (2008:42) Ini adalah

¹⁹ Tore, P.D., Raiola, G. (2012). "Exergame in motor skill learning". *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 12. No. 3.

permainan invasi yang sangat menyenangkan yang menggabungkan keterampilan melempar dan menangkap bola tangan berukuran dengan menyenangkan mencetak gol dengan melemparkan bola ke tujuan.

Permainan bola tangkap dikembangkan sebagai ranah pembentukan pada peningkatan perkembangan motorik anak khususnya siswa MI usia 9 – 10 tahun. Dengan menggunakan metode-metode pengembangan permainan bola tangkap melibatkan unsur gerak lari lempar dan tangkap. Permainan bola tangkap mengidentifikasi siswa pada peningkatan perkembangan motorik dan kebugaran jasmani. Bentuk-bentuk permainan dapat di gambarkan sebagai berikut: Bentuk permainan ini melibatkan 2 tim yang setiap timnya terdiri dari 8 siswa,. Model permainan ini adalah setiap tim dengan jumlah 8 siswa, melakukan serangkaian lemparan dengan benar dan tepat untuk mencari waktu tercepat dalam menyelesaikan rangkaian lemparan. Siapa tim yang tercepat dalam menyelesaikan rangkaian akan menjadi pemenang.

Gambar 2.2 Permainan Bola Tangkap



BAB III

METODE PENELITIAN

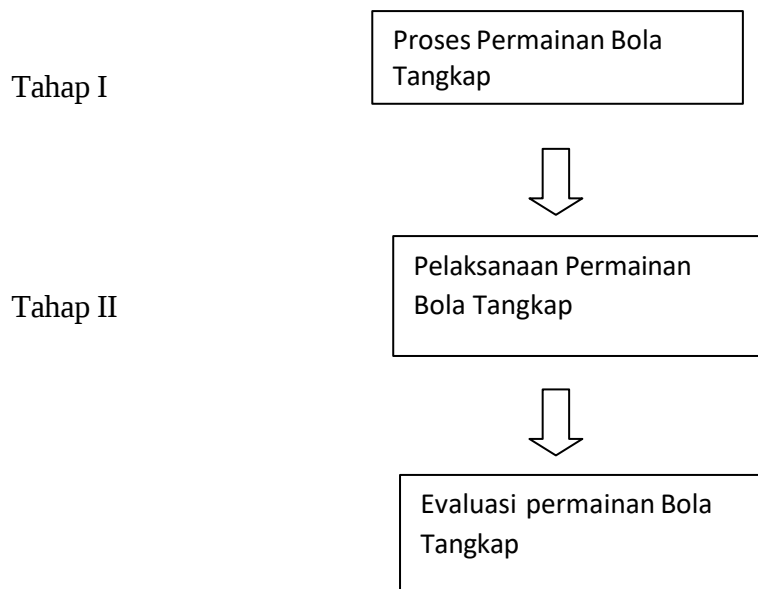
A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu penelitian kualitatif. Penelitian ini akan melihat hasil implementasi suatu permainan bola tangkap untuk menguji tentang adanya peningkatan hasil implementasi permainan bola tangkap terhadap ketrampilan motorik dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas V. Jenis penelitian ini juga memberi wawasan melalui hasil pengamatan melalui cek list data.

Peneliti memilih jenis penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui hasil penerapan permainan bola tangkap dalam upaya mengetahui peningkatan ketrampilan motorik dan kebugaran jasmani siswa kelas V sekolah dasar. Implementasi dalam penelitian ini dilakukan proses penerapan produk yang sudah dievaluasi untuk anak kelas V sekolah dasar. Pengimplementasian atau penerapan media ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan ketrampilan motorik dan kebugaran jasmani untuk anak kelas V sekolah dasar.

Langkah-langkah atau prosedur yang ditempuh dalam pelaksanaan penelitian pengembangan permainan bola tangan, dapat dilihat dalam bentuk alur pada gambar dibawah ini:

3.1 Bagan Tahapan Permainan



B. Populasi, Sampel dan subyek penelitian

Pada tahap I melakukan kajian literatur, observasi, diskusi dan kajian lapangan dengan melibatkan guru-guru penjas dan beberapa ahli pembelajaran, pakar psikologi di kota Malang. Populasi penelitian berjumlah 40 siswa kelas V yang ada di sekolah MI Manarul Islam Kota Malang. Sampel penelitian menggunakan 30 siswa. Subyek dari penelitian adalah siswa SD yang berada di kelas V..

C. Tempat dan Waktu penelitian

Tempat penelitian di Sekolah Dasar MI Manarul Islam Kota Malang. Waktu penelitian bulan Maret – Mei 2025. Waktu penelitian diambil pada jam

pembelajaran sekolah antara jam 07.30 hingga jam 09.30. Pelaksanaan dilakukan 4 hari dalam seminggu dengan durasi lama penelitian 3 bulan.

D. Proses Pengumpulan Data

Berdasarkan tahap-tahap penelitian, maka teknik yang digunakan dalam pengumpulan data berupa teknik pengukuran fisik berbentuk tes perkembangan motorik dan tes kebugaran jasmani.

a. Tes Perkembangan motorik

Oleh karena tes perkembangan motorik menggunakan pengamatan, maka data yang terkumpul dari variabel pengamatan perkembangan motorik

b. Tes Kebugaran Jasmani

Oleh karena tes kebugaran jasmani menggunakan alat stopwatch, maka data yang terkumpul termasuk jenis data ratio.

c. Teknik Pengumpulan Data

Sebagaimana tertera dalam tahap-tahap penelitian, guna menjawab masalah penelitian, maka teknik yang digunakan dalam pengumpulan data berupa teknik pengukuran fisik berbentuk tes dan teknik cek list.

Pelaksanaan pengumpulan data dibagi dalam beberapa tahap penelitian, Yaitu:

1) Tahap Pendahuluan

Aktifitas pada tahap ini bertitik tolak pada bagaimanakah model permainan bola tangkap untuk meningkatkan perkembangan motorik dan kebugaran jasmani

untuk siswa SD? Maka kegiatan yang dilakukan adalah melakukan kajian literatur, observasi, diskusi dan kajian lapangan dan ahli pembelajaran.

2) Tahap Pengembangan Model

Aktifitas pada tahap ini disusun draf awal model produk dalam wujud permainan bola tangkap. Setelah produk dihasilkan dilakukan validasi oleh ahli pembelajaran untuk mendapatkan kesempurnaan model pembelajaran yang sesuai dan bermakna pada siswa kelas V SD.

3). Tahap Uji Lapangan

Aktifitas ini pada tahap ini untuk mengetahui tingkat keefektifan produk yang telah dihasilkan. Pada pelaksanaannya siswa yang menjadi subyek peneliti yakni siswa kelas V MI Manarul Islam berjumlah 25 orang. Selanjutnya dilakukan tes awal untuk melihat kondisi awal variabel perkembangan motorik dan kebugaran jasmani.

4) Tahap Penelitian

Aktifitas ini dilakukan setelah dari hasil uji coba sudah mendapatkan kelayakan dari pengembangan model yang dibuat. Dengan memperhatikan unsur-unsur pengembangan model pembelajaran yang mengarah pada peningkatan perkembangan motorik dan kebugaran jasmani siswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Sesuai dengan masalah penelitian yang dijabarkan dengan metode penelitian pada bab tiga dihalaman terdahulu, maka bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan di lapangan dengan hasil analisisnya.

A. Proses permainan bola tangkap dapat meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa MI Manarul Islam Malang

1. Peningkatan kemampuan motorik

Permainan bola tangkap yang diterapkan pada siswa kelas V sekolah MI Manarul Islam Malang yang dilakukan selama kurang lebih 3 bulan atau 12 pertemuan, kemudian dilihat hasil dari kemampuan motorik hasil penerapan permainan bola tangkap dilakukan hasil pengamatan melalui kinerja kemampuan motorik berupa gerak jingkat 10 m, tekuk togok dan menangkap bola yaitu, memiliki satu ukuran sama, skor total digunakan untuk menguji hipotesis yang disajikan di tabel 4.3.

Tabel 4.3 Data Kemampuan Motorik Gerak Jingkat 10m, Tekuk Togok Dan Menangkap Bola.

Statistik		Siswa kelas IV
kinerja jingkat	N	30
	X	64,87
	SD	9,78
kinerja tekuk togok	N	30
	X	35
	SD	9,46
Kinerja tangkap bola	N	30
	X	32,37
	SD	6,12
Skor total kemampuan Motorik	N	30
	X	132,13
	SD	17,30

N = jumlah sampel
 X = Rata-rata pengamatan
 SD = Simpangan Baku

a. Kemampuan motorik gerak jingkat 10 m

Kemampuan gerak jingkat dalam bentuk distribusi frekuensi data disajikan dalam tabel 4.4. Hasil yang didapat pada prosentase kinerja kemampuan gerak jingkat 10 m adalah sebagai berikut: 3 siswa (10 %) sempurna, 23 siswa (77%) kurang sempurna dan 4 siswa (13%) tidak sempurna

Tabel 4.4 Data Skor Kinerja Jingkat 10 M

Interval kelas	Frekuensi absolut	Keterangan
15 – 17	3	Sempurna
18 – 20	24	Kurang sempurna
21 – 23	3	Tidak sempurna

b. Kemampuan motorik tekuk togok

Kemampuan tekuk togok dalam bentuk distribusi frekuensi data disajikan dalam tabel 4.5 Hasil yang didapat pada prosentase kinerja kemampuan motorik tekuk togok adalah ssebagai berikut. 6 siswa (20 %) sempurna, 18 siswa (60%) kurang sempurna dan 6 siswa (20%) tidak sempurna

Tabel 4.5 Data Skor Kemampuan Tekuk Togok

Kriteria gerak tekuk torgok	Jumlah siswa	Keterangan
8 – 10	6	Sempurna
5 – 7	18	Kurang sempurna
0 – 4	6	Tidak sempurna

c. Kemampuan motorik menangkap bola

Kemampuan motorik menangkap bola dalam bentuk distribusi frekuensi data disajikan dalam tabel 4.6 Hasil yang didapat pada prosentase kinerja kemampuan motorik menangkap bola adalah ssebagai berikut. 3 siswa (10 %) sempurna, 20 siswa (67%) kurang sempurna dan 7 siswa (23%) tidak sempurna

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Skor Kinerja Menangkap Bola

Kriteria Gerak menanap bola	Jumlah siswa	Keterangan
8 – 10	3	Sempurna
5 – 7	20	Kurang sempurna
0 – 4	7	Tidak sempurna

2. Peningkatan kebugaran jasmani

Permainan bola tangkap yang diterapkan pada siswa kelas IV sekolah SDN Kebonsari 3 yang dilakukan selama lebih dari 3 bulan atau 12 pertemuan, kemudian dilihat hasil kebugaran jasmani siswa pada penerapan permainan bola tangkap disajikan dalam tabel 4.7 yaitu dilakukan pengamatan melalui kinerja tes lari 1,5 km dengan hasil yaitu, 7 siswa (23 %) sangat bugar, 20 siswa (67%) bugar dan 3 siswa (10%) kurang bugar.

Tabel 4.7 Data skor tes lari 1,5 km

Interval waktu	Jumlah siswa	Keterangan
< 10 menit	7	Sangat bugar
11 – 15 menit	20	Bugar
16 menit <	3	Kurang bugar

B. Pelaksanaan permainan bola tangkap dalam meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa MI Manarul Islam Malang

Pelaksanaan permainan bola tangkap dibuat dan dilengkapi dengan memperhatikan pada tujuan yan ingin diapai yaitu mengetahui kemampuan motorik

dan kebugaran siswa. Berikut akan didiskripsikan permainan bola tangkap dibawah ini:

1. Nama Permainan : Bola Tangkap
2. Banyak siswa : 8 siswa (1 kelompok)
3. alat / Bahan
 - a. Ukuran bola : Lingkaran bola 50 cm
 - b. Ukuran lapangan : 15 x 25 meter persegi
 - c. Peluit : 1 buah
 - d. stop watch : 1 buah
 - e. Matras kecil : 16 buah (dua warna)

Permainan ini merupakan permainan kelompok, setiap kelompok melakukan suatu rangkaian lempar tangkap secara berkelanjutan dari pelempar pertama sampai pelempar terakhir. Setiap orang dalam tim melakukan 2 x gerakan melempar dan menangkap bola. Tantangan dari permainan ini adalah bagaimana setiap tim dapat berdiskusi lebih dulu dengan semua anggotanya untuk menentukan strategi yaitu penempatan anggota tim (8 orang) agar secara mudah menyelesaikan rangkaian lempar tangkap bola dengan durasi waktu yang cepat. Kunci dari keberhasilan permainan ini adalah bagaimana menentukan tempat bagi setiap orang dalam menangkap dan melempar bola sehingga dapat menyelesaikan dalam waktu yang cepat dan tidak terjadi lemparan yang mengakibatkan bola tidak bisa ditangkap atau bola hasil tangkapan jatuh, maka permainan akan diulang.

Dengan ukuran lapangan yang seluas 25 x 15 meter itu akan di tempatkan matras di sekitar area lapangan itu, matras tersebut berfungsi sebagai pijakan setiap orang dalam tim untuk melempar maupun menangkap bola. Setiap tim bebas menentukan tempat bagi anggota timnya untuk menerima dan melempar bola pada matras yang telah tersebar di area lapangan. Matras yang tersebar yang berjumlah 8. Setiap matras yang ada hanya boleh di pijak oleh anggota tim 2 kali pijakan . Terdapat dua warna tempat pijakan yang berbeda, dengan catatan warna pertama sebagai putaran lempar pelempar 1-8 dan warna berikutnya warna tempat pelari berpijak pada urutan lemparan ke dua. Hasil dari permainan ini ditentukan oleh waktu yang ditempuh oleh tim dalam menyelesaikan rangkaian lempar tangkap

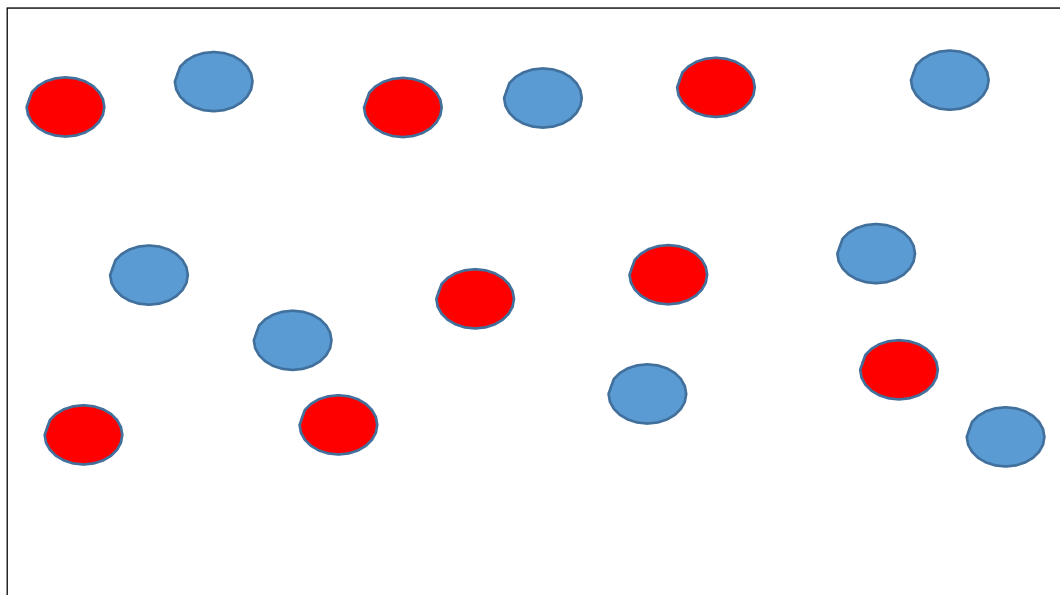
dari garis star sampai finish. Mekanisme permainan bola tangkap dapat dijelaskan dalam tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1 Proses Permainan Bola Tangkap

Tahap	Starategi guru	Strategi siswa
Tahap 1	Guru memberi penjelasan aturan permainan lempar tangkap bola kecil	Siswa mendengarkan penjelasan dari guru dengan berbaris secara berkelompok/tim
Tahap 2	Guru meminta siswa untuk mengamati letak penempatan matras yang telah dibuat oleh guru	Siswa mengamati dan ketua kelompok/tim mencatat pada lembar kerja yang diberikan oleh guru
Tahap 3	Guru meminta siswa untuk mendiskusikan dan memerintahkan ketua kelompok untuk memimpin diskusi dan membuat starategi permainan dengan baik	Siswa berdiskusi dengan di pimpin ketua kelompok atau tim untuk membuat strategi yang tepat untuk dapat menghasilkan hasil yang terbaik dalam menyelesaikan permainan lempar tangkap
Tahap 4	Guru memerintahkan siswa untuk mempersiapkan diri memulai permainan	Siswa bersiap diri dengan menempati posisi yang sudah di tetapkan dalam diskusi kelompok/tim dan ketua kelompok menyerahkan lembar kerja yang sudah di catat dari hasil diskusi kelompok/tim
Tahap 5	Guru memberi aba aba untuk memulai permainan dengan tanda peluit	Siswa bersiap diri pada posisi yang telah ditentukan dalam diskusi kelompok/tim
Tahap 6	Guru mengamati permainan siswa sambil melihat dari lembar kerja hasil diskusi kelompok/tim serta mencatat kesalahan atau yang tidak sesuai dengan hasil diskusi pada lembar kerja	Siswa menyelesaikan permainan bola tangkap dengan menggunakan strategi permainan sesuai dengan hasil diskusi yang telah di tetapkan
Tahap 7	Guru memberi aba aba apabila permainan sudah diselesaikan oleh kelompok/tim dengan mematikan stop watch dan mencatat waktu yang telah ditempuh kelompok/tim pada lembar kerja kelompok /tim	Siswa berhenti memainkan permainan begitu aba aba dari selesai dari guru dan siswa berjalan ke tempat di lau lapangan untuk beristirahat
Tahap 8	Guru memanggil kelompok/tim yang telah bermain, kemudian guru menjelaskan hasil permainan dan catatan yang ada pada lembar kerja kelompok/tim	Siswa dengan duduk santai mendengar penjelasan dari guru
Tahap 9	Guru memimpin diskusi guna mengetahui tanggapan ketua kelompok tentang hasil yang telah diraih kelompok/tim	Siswa memberikan tanggapan terkait dengan hasil yang tealah di raih kelompok/tim.
Tahap 10	Guru memberikan evaluasi dan tanggapan terkait hasil diskusi tentang permainan yang sudah dilakukan siswa dalam kelompok/tim	Siswa mendengarkan dengan seksama dan mencatat semua tanggapan yang telah disampaikan oleh guru

Bentuk lapangan permainan bola kecil berbentuk segi empat. Sedangkan untuk matras berwarna merah adalah matras pijakan bagi siswa sesuai dengan urutan matras yang dikehendaki, untuk matras yang berwarna merah adalah matras pijakan untuk siswa berdiri pada saat perputaran lempar tangkap pada putaran pertama, setelah putaran pertama selesai siswa langsung berpindah ke matras berwarna biru sesuai dengan posisi hasil diskusi kelompok.

Gambar 4.1 Skema Lapangan Permainan Bola Tangkap



Dari hasil permainan bola tangkap ini siswa mengalami peningkatan kemampuan motorik yaitu kemampuan menangkap dan melempar bola serta kebugaran jasmani berupa kemampuan lari. Hasil data yang diperoleh pada pelaksanaan permainan bola tangkap, pada awal-awal permainan banyak siswa yang mengalami beberapa kesalahan, baik berupa ola jatuh, bola salah lempar dan bola tangkapan yang lepas. Dari hasil pengamatan proses permainan bola tangkap sebanyak 30% siswa kesulitan dalam permainan bola tangkap dan berangsur-asur tingkat kesalahan dan kesulitan yang dihadapi siswa kurang dari 10% siswa.

C. Evaluasi permainan bola tangkap dalam meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa MI Manarul Islam Malang

Permainan bola tangkap yang diterapkan pada siswa kelas V sekolah MI Manarul Islam Malang yang dilakukan selama kurang lebih 3 bulan atau 12 pertemuan, kemudian dilihat hasil dari kemampuan motorik hasil penerapan permainan bola tangkap dilakukan hasil pengamatan melalui kinerja kemampuan motorik berupa gerak jingkat 10 m, tekuk togok dan menangkap bola. Hasil data yang diperoleh pada pelaksanaan permainan bola tangkap, pada awal-awal permainan banyak siswa yang mengalami beberapa kesalahan, baik berupa ola jatuh, bola salah lempar dan bola tangkapan yang lepas. Dari hasil pengamatan proses permainan bola tangkap sebanyak 30% siswa kesulitan dalam permainan bola tangkap dan berangsur-asur tingkat kesalahan dan kesulitan yang dihadapi siswa kurang dari 10% siswa.

Dari data evaluasi proses permainan bola tangkap menunjukkan tingkat kesalahan dalam proses permainan bola tangkap dikarenakan kurangnya koordinasi antar anggota tim, kurang akuratnya hasil lemparan antar siswa, kurangnya akuratnya hasil tangkapan antar siswa dan kurangnya tim dalam menyusun strategi dalam menyelesaikan permainan bola tangkap. Hal ini dibuktikan melalui hasil wawancara dan pengamatan dari guru yaaitu:

Tabel 4.2: Tabel Hasil Wawancara Siswa Terkait Evaluasi Permainan Bola Tangkap

Permainan bola tangkap Tahap I (pertama)
Sebelum siswa melakukan permainan, terlebih dulu guru memberikan instruksi atau penjelasan tentang petunjuk permainan bola tangkap yang pertama. Hasil wawancara dibedakan atas sebelum, selama dan setelah permainan. Dari jawaban wawancara terhadap semua peserta diperoleh sebagai berikut.
a. Sebelum Permainan

Setelah semua peserta mendengar tentang petunjuk permainan bola tangkap dari guru, semua kelompok melakukan diskusi kecil pemilihan tempat atau posisi pemain. Pemilihan posisi dilakukan dalam diskusi secara terbuka (TL1-00K1K2K3). Hasil diskusi dari setiap kelompok menunjukkan perencanaan yang dilakukan setiap anggota kelompok pada permainan bola tangkap. Rencana pertama dari hasil diskusi bahwa hampir setiap pemain dari tiap kelompok menentukan atau memilih posisi sesuai keinginannya sendiri (TL1-01K1K2K3). Berikut adalah cuplikan jawaban wawancara dari wakil pemain dari setiap kelompok.

AT (kel. I) : Berdiskusi untuk memilih tempat dan posisi menangkap dan melempar bola, saya memilih D dan 4

MD (kel. II) : Berdiskusi untuk menentukan posisi dan saya memilih nomor F dan 6

GF (kel. III) : Berdiskusi memilih tempat menangkap dan melempar kemudian saya memilih posisi D dan nomor 4

Kemudian, rencana kedua dari diskusi mereka bahwa setiap pemain mendapat tugas dari posisi yang telah dipilihnya. Tugas yang diberikan adalah menangkap bola dari pemain pada posisi sebelumnya dan melempar bola pada pemain di posisi berikutnya sesuai urutan (TL1-02K1K2K3). Berikut adalah cuplikan jawaban wawancara dari wakil pemain dari setiap kelompok.

AS (kel. I) : saya melempar ke nomor B atau 2 lemparan harus cepat

MZ (kel. II) : melempar dengan tepat sesuai petunjuk yaitu ke nomor E atau 5

SA (kel. III) : menangkap dan melempar bola ke arah nomor C dan 3

Kemudian rencana ketiga bahwa menangkap dan melempar bola dilakukan dengan cepat, tepat dan bola tidak jatuh (TL1-03K1K2K3). Berikut adalah cuplikan jawaban wawancara dari wakil pemain dari setiap kelompok.

AR (kel. I) : menangkap dan melempar dan tidak boleh jatuh harus cepat sampai tujuan dan saya melempar ke D atau nomor 4

KA (kel. II) : menangkap dan melempar bola, tidak boleh jatuh dan diarahkan ke nomor C dan 3

KE (kel. III) : menangkap dan melempar, tidak boleh jatuh dan saya lempar ke nomor D dan 4

Rencana keempat bahwa peran pemain bila dalam menangkap dan melempar bola mengakibatkan bola jatuh, maka bola diambil lagi yang kemudian dilempar pada pemain urutan berikutnya (TL1-04K1K2K3). Berikut adalah cuplikan jawaban wawancara dari wakil pemain dari setiap kelompok.

AD (kel. I) : berperan sebagai anggota kelompok untuk melempar dan menangkap bola, dan apabila bola jatuh diambil kembali untuk dilempar lagi

AL (kel. II) : sebagai anggota kelompok yang berupaya menyelesaikan permainan menangkap dan melempar bola, apabila bola jatuh maka bola segera diambil dan dilempar kembali

HN (kel. III) : berperan sebagai anggota kelompok untuk melempar dan menangkap bola, dan apabila bola jatuh diambil kembali untuk dilempar kembali.

Rencana kelima bahwa dalam menangkap dan melempar bola dilakukan dengan tepat sasaran pada pemain berikutnya (TL1-05K1K2K3). Berikut adalah cuplikan jawaban wawancara dari wakil pemain dari setiap kelompok.

AD (kel. I) : lemparan sesuai sasaran, bola jangan sampai jatuh

IF (kel. II) : Bola jangan sampai jatuh, dan lemparan sesuai sasaran

T (kel. III) : sesuai sasaran lemparan dan bola jangan sampai jatuh.

Rencana kelima bahwa dalam menangkap bola dilakukan dengan fokus pada pemain sebelumnya dan melempar bola dilakukan dengan focus pada pemain berikutnya (TL1-06K1K2K3). Berikut adalah cuplikan jawaban wawancara dari wakil pemain dari setiap kelompok.

AD (kel. I) : jangan lengah, fokus pada lemparan dan tangkapan bola

KA (kel. II) : fokus pada lemparan dan tangkapan bola

K (kel. III) : tetap fokus pada lemparan dan tangkapan bola

b. Selama Permainan

Bagian ini mendeskripsikan rekaman berlangsungnya pemain dalam menangkap bola dari pemain sebelumnya dan melempar bola ke pemain berikutnya, yang terjadi pada setiap kelompok. Yang dimaksud adalah berhasil atau tidak berhasilnya pemain dalam menangkap dan melempar bola. Berhasil atau tidak berhasil tersebut merefleksikan pada pelaksanaan dari rencana yang telah disepakati pemain dalam tiap kelompoknya. Ketidak berhasilan yang terjadi dalam menangkap dan melempar bola diurutkan sesuai posisi pemain. Secara umum, pada kelompok I tidak mengalami kesulitan dalam menangkap dan melempar bola. Menangkap bola dan melempar bola adalah tepat sasaran (TL01-1K1). Sedangkan pada kelompok II, ketidak berhasilan yang pertama terjadi dalam menangkap dan melempar bola (TL01-0K2) karena terdapat pemain (posisi D4) yang melempar tidak tepat sasaran. Hal tersebut ditunjukkan pada jawaban wawancara berikut.

P : apakah anda mengalami kesulitan dalam permainan bola tangkap

D4 : lemparan tidak tepat sasaran

Begitu pula kelompok III, ketidak berhasilan terjadi dua kali dalam menangkap dan melempar bola (TL01-0K3) karena terdapat dua pemain (posisi B2 dan G7) yang melempar tidak tepat sasaran atau bola tidak sampai pada pemain berikutnya. Hal tersebut ditunjukkan pada jawaban wawancara berikut.

P : apakah anda mengalami kesulitan dalam permainan bola tangkap

B2 : lemparan tidak sempurna

G7 : bolanya tidak sampai ke pemain lain.

Kemudian peneliti mendeskripsikan keberhasilan maupun ketidak berhasilan dalam menangkap dan melempar bola yang disesuaikan pada rencana yaitu tugas atau peran setiap pemain dari tiap kelompok. Pada kelompok I, meski semua pemainnya telah berhasil dalam menangkap dan melempar bola, terdapat ketidak sesuaian yang dirasakan oleh dua pemainnya yaitu A1 dan E5. Ketidak sesuaian

tersebut karena gerakan dalam melempar bola seperti ditunjukkan pada cuplikan rekaman berikut

P : apakah anda sudah melakukan hal yang benar sesuai tugas anda

A1 : belum, karena gerakan melempar saya belum sempurna

E5 : belum terlalu sempurna dan bagus

Sedangkan pada kelompok II, semua anggota kelompok menyatakan sudah melakukan hal yang benar sesuai dengan tugas (TL02-1K2). Kemudian pada kelompok III, hanya 1 pemain yang menyatakan belum benar karena gerakan melempar yang belum sempurna (TL02-0K3) seperti terungkap dalam rekaman wawancara berikut.

P : apakah anda sudah melakukan hal yang benar sesuai tugas anda

D4 : Belum, karena gerakan melempar saya belum sempurna

Kemudian tentang kesalahan yang diakui oleh pemain baik pada kelompok I, II maupun III. Pada kelompok I, terdapat dua pemain yang mengaku melakukan kesalahan yaitu A1 yang menyatakan bahwa gerakan melempar belum sempurna, dan E5 yang menyatakan bahwa tangkapan kurang tepat karena lemparan terlalu tinggi, TL03-0K1. Sedangkan pada kelompok II, hanya terdapat 1 pemain yang mengakui melakukan kesalahan yaitu G7 yang menyatakan bahwa dia menangkap bola kurang tepat, TL03-0K2. Pada kelompok III, juga terdapat 1 pemain yang mengakui melakukan kesalahan yaitu G7 yang menyatakan bahwa lemparan dia terlalu jauh dari pemain urutan berikutnya.

Berikutnya adalah adanya kesalahan yang dilakukan oleh pemain. Semua kelompok menyatakan ada teman dari tim yang melakukan kesalahan. Kesalahan tersebut bervariasi menurut anggota kelompok. Dari kelompok I terungkap bahwa kesalahan tersebut karena lemparan bola yaitu lemparan terlalu rendah (A1 dan H8), dan lemparan terlalu jauh (F6) dan lemparan kurang pada sasaran (G7). Sedangkan kesalahan pada saat menangkap bola adalah tidak fokus (A1, C3) dan bola jatuh (C3, D4); serta menangkap kurang pas (B2).

b. Setelah Permainan

Bagian ini mendeskripsikan rekaman siswa dalam mengevaluasi setelah permainan yang pertama dan mendiskusikan tentang rencana untuk melakukan permainan yang kedua. Dalam permainan melempar dan menangkap bola. Secara umum, siswa dalam setiap kelompoknya masing-masing telah berhasil dan sukses dalam menyelesaikan permainan bola tangkap bola kecil ini. Sehingga untuk melakukan tahap permainan yang kedua hanya mengevaluasi beberapa siswa yang perlu di perhatikan dalam menyelesaikan permainan ini agar lebih baik. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil wawancara (TL012K1) pada kelompok ini ada siswa C3 yang pernah melakukan kesalahan dan akan berusaha memperbaiki kesalahan pada permainan yang ke 2. Sedangkan pada (TL 012K2) pada kelompok ini siswa G7 siswa tersebut berusaha memperbaiki ktangkapan. Sedangkan pada (TL 012K3) pada kelompok ini siswa G7 berusaha memperbaiki kesalahan dari permainan sebelumnya.

Permainan bola tangkap Tahap II (kedua)

Setelah dari hasil evaluasi kelompok pada permainan yang pertama, Hal yang akan dilakukan kelompok pada permainan yang ke 2 adalah perlunya perubahan perbaikan strategi kelompok dan usaha dari setiap anggota kelompok untuk melakukan bola tangkap lebih baik dengan konsentrasi dan lebih baik dalam kerjasama.

a. Sebelum Permainan

Dari hasil diskusi kelompok melalui wawancara pada siswa (TL013K1) didapatkan adanya perubahan atau tukar posisi siswa antara posisi A1 bertukar posisi dengan siswa B2, sedangkan pada (TL013T2) tidak ada pertukaran posisi pada anggota kelompok, mereka tetap pada posisinya masing-masing. Begitu juga pada (TL013K3) juga tidak ada pertukaran posisi pada anggota kelompok, mereka tetap pada posisinya masing-masing.

Hasil evaluasi kelompok juga menunjukkan usaha kelompok dalam usaha menyelesaikan permainan agar lebih baik. Hal ini dilakukan oleh kelompok dengan hasil berdiskusi tentang bagaimana usaha kelompok dalam usaha menghasilkan permainan lebih baik dari permainan sebelumnya. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara (TL014K1) kelompok 1 memberikan kesimpulan untuk lebih fokus dan melakukan kerjasama tim lebih baik. Sedangkan pada (TL014K2) kelompok 2 memberikan kesimpulan pada kelompok untuk lebih kompak dan efektif dalam melakukan bola tangkap bola. Sedangkan pada (TL014K3) kelompok 3 memberikan kesimpulan pada anggota kelompok untuk lebih fokus dan kompak dalam menyelesaikan permainan bola tangkap.

b. Selama Permainan

Selama berlangsungnya permainan ke 2. Dalam permainan tengkap bola, tingkat keberhasilan dapat ditingkatkan pada setiap kelompok. Berhasil atau tidak berhasil tersebut merefleksikan pada pelaksanaan dari rencana yang telah disepakati pemain dalam tiap kelompoknya. Secara umum, pada kelompok I tidak mengalami kesulitan dalam menangkap dan melempar bola. Menangkap bola dan melempar bola adalah tepat sasaran (TL015-0K1). Hal yang sama terjadi pada kelompok 2 (TL015-0K2). Begitu juga pula kelompok III, (TL015-0K3) berhasil juga dalam melakukan bola tangkap tanpa ada bola yang jatuh atau tidak tepat sasaran.

Dari hasil tabel 4.2 menunjukkan bahwa pada setiap permainan yang dilakukan oleh kelompok selalu diadakan evaluasi bersama, hasil evaluasi menunjukkan bahwa setiap kesalahan yang dilakukan oleh salah satu anggota tim, maka diadakan perbaikan baik berupa perbaikan strategi bermain, perbaikan bentuk lemparan atau pada perbaikan kecepatan dalam menangkap atau melempar bola. Dengan adanya

evaluasi di setiap permainan maka akan terjalin nilai-nilai kerjasama tim yang lebih baik.

BAB V

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Sehubungan dengan tujuan penelitian pada bab 1, dan berdasar hasil penelitian, maka pada bab V ini membahas diskusi hasil penelitian berkaitan dengan pengembangan instrumen tes, yakni instrumen tes perkembangan motorik dalam hal ini keterampilan permainan bola tangkap untuk anak MI Manarul Islam kelas V.

A. Bentuk Permainan Bola tangkap

Permainan ini merupakan permainan kelompok, setiap kelompok melakukan suatu rangkaian lempar tangkap secara berkelanjutan dari pelempar pertama sampai pelempar terakhir. Setiap orang dalam tim melakukan 2 x gerakan melempar dan menangkap bola. Tantangan dari permainan ini adalah bagaimana setiap tim dapat berdiskusi lebih dulu dengan semua anggotanya untuk menentukan strategi yaitu penempatan anggota tim (8 orang) agar secara mudah menyelesaikan rangkaian lempar tangkap bola dengan durasi waktu yang cepat. Kunci dari keberhasilan permainan ini adalah bagaimana menentukan tempat bagi setiap orang dalam menangkap dan melempar bola sehingga dapat menyelesaikan dalam waktu yang cepat dan tidak terjadi lemparan yang mengakibatkan bola tidak bisa ditangkap atau bola hasil tangkapan jatuh, maka permainan akan diulang.

Dengan ukuran lapangan yang seluas 25 x 15 meter itu akan di tempatkan matras di sekitar area lapangan itu, matras tersebut berfungsi sebagai pijakan setiap orang dalam tim untuk melempar maupun menangkap bola. Setiap tim bebas

menentukan tempat bagi anggota timnya untuk menerima dan melempar bola pada matras yang telah tersebar di area lapangan. Matras yang tersebar yang berjumlah 8. Setiap matras yang ada hanya boleh di pijak oleh anggota tim 2 kali pijakan . Terdapat dua warna tempat pijakan yang berbeda, dengan catatan warna pertama sebagai putaran lempar pelempar 1-8 dan warna berikutnya warna tempat pelari berpijak pada urutan lemparan ke dua. Hasil dari permainan ini ditentukan oleh waktu yang ditempuh oleh tim dalam menyelesaikan rangkaian lempar tangkap dari garis star sampai finish.

Dari hasil paparan data pada bab V dapat disimpulkan bahwa permainan bola tangkap merupakan permainan yang cocok dan mudah dimainkan bagi siswa SD/MI kelas V, hal ini dibuktikan dengan tingkat pemahaman siswa tentang permainan ini sangat antusias dan terjadinya peningkatan hasil terbaik dalam setiap menyelesaikan permainan lempar tangkap ini. Pada dasarnya permainan lempar tangkap ini menumbuhkan:

1. Kerjasama tim antara siswa satu dengan siswa yang lain dalam 1 kelompok
 2. Siswa dalam satu tim bersama sama menyusun strategi permainan bola tangkap ini
 3. Mudah dilakukan dikarenakan siswa hanya melakukan lempar dan tangkap untuk mengetahui ketepatan dalam melempat atau menangkap bola
 4. Kemenangan kelompok tergantung dari kekompakan tim dalam bekerja sama
- Sehingga permainan ini sangat olok dan sesuai dengan perkembangan anak SD/MI khususnya kelas V dalam mewujudkan serta meningkatkan ketrampilan motorik

menangkap dan melempar bola, selain itu juga adanya unsur peningkatan kebugaran jasmani siswa.

B. Proses permainan bola tangkap dapat meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa MI Manarul Islam Malang

Permainan bola tangkap yang diterapkan pada siswa kelas V sekolah MI Manarul Islam yang dilakukan selama kurang lebih 3 bulan atau 12 pertemuan, kemudian dilihat hasil dari kemampuan motorik hasil penerapan permainan bola tangkap dilakukan hasil pengamatan melalui kinerja kemampuan motorik berupa gerak jingkat 10 m, tekuk togok dan menangkap bola

b. Kemampuan motorik gerak jingkat 10 m

Hasil yang didapat pada prosentase kinerja kemampuan gerak jingkat 10 m adalah sebagai berikut: 3 siswa (10 %) sempurna, 23 siswa (77%) kurang sempurna dan 4 siswa (13%) tidak sempurna

Hasil kemampuan motorik gerak jingkat berdampak dari proses latihan atau penerapan permainan bola tangkap yang diterapkan selama kurang lebih tiga bulan atau 12 x pertemuan. Dengan melakukan kegiatan gerak yang benar dan terus menerus akan menghasilkan ketrampilan motorik gerak yang bagus.

b. Kemampuan motorik tekuk togok

Hasil yang didapat pada prosentase kinerja kemampuan motorik tekuk togok adalah sebagai berikut. 6 siswa (20 %) sempurna, 18 siswa (60%) kurang sempurna dan 6 siswa (20%) tidak sempurna

Hasil kemampuan motorik gerak tekuk togok berdampak dari proses latihan atau penerapan permainan bola tangkap yang diterapkan selama kurang lebih tiga bulan atau 12 x pertemuan. Dengan melakukan kegiatan gerak yang benar dan terus menerus kan menghasilkan ketrampilan motorik gerak yang bagus

c. Kemampuan motorik menangkap bola

Hasil yang didapat pada prosentase kinerja kemampuan motorik menangkap bola adalah ssebagai berikut. 3 siswa (10 %) sempurna, 20 siswa (67%) kurang sempurna dan 7 siswa (23%) tidak sempurna

Hasil kemampuan motorik gerak menangkap bola berdampak dari proses latihan atau penerapan permainan bola tangkap yang diterapkan selama kurang lebih tiga bulan atau 12 x pertemuan. Dengan melakukan kegiatan gerak yang benar dan terus menerus kan menghasilkan ketrampilan motorik gerak yang bagus

Dengan bermain permainan bola tangkap setiap hari, subyek diberikan pengalaman gerak yang terus menerus. Pengalaman gerak yang terus menerus tentu mempunyai dampak terhadap perubahan perkembangan motorik. Peningkatan perkembangan motorik disebabkan oleh latihan atau diperoleh dari pengalaman. Dari hasil penelitian ini dengan bermain permainan bola tangkap setiap hari terjadi peningkatan perkembangan motorik terkait dengan permainan bola tangkap.

2. Peningkatan kebugaran jasmani

Permainan bola tangkap yang diterapkan pada siswa kelas V sekolah MI yang dilakukan selama lebih dari 3 bulan atau 12 pertemuan, kemudian dilihat hasil

kebugaran jasmani siswa pada penerapan permainan bola tangkap yaitu dilakukan pengamatan melalui kinerja tes lari 1,5 km dengan hasil yaitu, 7 siswa (23 %) sangat bugar, 20 siswa (67%) bugar dan 3 siswa (10%) kurang bugar.

Dengan pelaksanaan penelitian ini subyek melakukan latihan dalam bentuk permainan selama dua bulan dengan frekuensi 5 kali dalam seminggu. Dengan durasi waktu 40 menit. Dengan peraturan yang sederhana diharapkan tidak banyak waktu permainan yang terbuang karena banyaknya pelanggaran, sehingga frekuensi anak memegang bola untuk melakukan operan, dan menembak menjadi maksimal. Dengan bermain permainan bola tangkap setiap hari, subyek diberikan pengalaman gerak yang terus menerus. Pengalaman gerak yang terus menerus tentu mempunyai dampak terhadap perubahan kebugaran jasmani. Peningkatan kebugaran jasmani disebabkan oleh latihan atau diperoleh dari pengalaman. Dari hasil penelitian ini dengan bermain permainan bola tangkap setiap hari terjadi peningkatan kebugaran jasmani terkait dengan permainan bola tangkap.

C. Proses pelaksanaan bola tangkap terhadap ketrampilan motorik dan kebugaran jasmani

Dengan ukuran lapangan yang seluas 25 x 15 meter itu akan di tempatkan matras di sekitar area lapangan itu, matras tersebut berfungsi sebagai pijakan setiap orang dalam tim untuk melempar maupun menangkap bola. Setiap tim bebas menentukan tempat bagi anggota timnya untuk menerima dan melempar bola pada matras yang telah tersebar di area lapangan. Matras yang tersebar yang berjumlah 8. Setiap matras yang ada hanya boleh di pijak oleh anggota tim 2 kali pijakan . Terdapat dua warna tempat pijakan yang berbeda, dengan catatan warna pertama

sebagai putaran lempar pelempar 1-8 dan warna berikutnya warna tempat pelari berpijak pada urutan lemparan ke dua. Hasil dari permainan ini ditentukan oleh waktu yang ditempuh oleh tim dalam menyelesaikan rangkaian lempar tangkap dari garis star sampai finish

Tabel 5.1 Proses permainan bola tangkap

Tahap	Strategi guru	Strategi siswa
Tahap 1	Guru memberi penjelasan aturan permainan lempar tangkap bola kecil	Siswa mendengarkan penjelasan dari guru dengan berbaris secara berkelompok/tim
Tahap 2	Guru meminta siswa untuk mengamati letak penempatan matras yang telah dibuat oleh guru	Siswa mengamati dan ketua kelompok/tim mencatat pada lembar kerja yang diberikan oleh guru
Tahap 3	Guru meminta siswa untuk mendiskusikan dan memerintahkan ketua kelompok untuk memimpin diskusi dan membuat strategi permainan dengan baik	Siswa berdiskusi dengan di pimpin ketua kelompok atau tim untuk membuat strategi yang tepat untuk dapat menghasilkan hasil yang terbaik dalam menyelesaikan permainan lempar tangkap
Tahap 4	Guru memerintahkan siswa untuk mempersiapkan diri memulai permainan	Siswa bersiap diri dengan menempati posisi yang sudah di tetapkan dalam diskusi kelompok/tim dan ketua kelompok menyerahkan lembar kerja yang sudah di catat dari hasil diskusi kelompok/tim
Tahap 5	Guru memberi aba aba untuk memulai permainan dengan tanda peluit	Siswa bersiap diri pada posisi yang telah ditentukan dalam diskusi kelompok/tim
Tahap 6	Guru mengamati permainan siswa sambil melihat dari lembar kerja hasil diskusi kelompok/tim serta mencatat kesalahan atau yang tidak sesuai dengan hasil diskusi pada lembar kerja	Siswa menyelesaikan permainan bola tangkap dengan menggunakan strategi permainan sesuai dengan hasil diskusi yang telah di tetapkan
Tahap 7	Guru memberi aba aba apabila permainan sudah diselesaikan oleh kelompok/tim dengan mematikan stop watch dan mencatat waktu yang telah ditempuh kelompok/tim pada lembar kerja kelompok /tim	Siswa berhenti memainkan permainan begitu aba aba dari selesai dari guru dan siswa berjalan ke tempat di lau lapangan untuk beristirahat
Tahap 8	Guru memanggil kelompok/tim yang telah bermain, kemudian guru menjelaskan hasil permainan dan catatan yang ada pada lembar kerja kelompok/tim	Siswa dengan duduk santai mendengar penjelasan dari guru
Tahap 9	Guru memimpin diskusi guna mengetahui tanggapan ketua kelompok tentang hasil yang telah diraih kelompok/tim	Siswa memberikan tanggapan terkait dengan hasil yang telah di raih kelompok/tim.

Tahap 10	Guru memberikan evaluasi dan tanggapan terkait hasil diskusi tentang permainan yang sudah dilakukan siswa dalam kelompok/tim	Siswa mendengarkan dengan seksama dan mencatat semua tanggapan yang telah disampaikan oleh guru
----------	--	---

Dari proses permainan bola tangkap yang diterapkan, Permainan bola tangkap ini berupaya mengembangkan ketrampilan motorik berupa lempar dan tangkap bola sedangkan untuk peningkatan kebugaran jasmani berupa gerakan lari yang dilakukan pada saat permainan ini berlangsung.

Hal yang didapatkan dalam proses permainan bola tangkap ini terkait dengan ketrampilan motorik dan kebugaran jasmani adalah

1. Siswa berkembang dalam kemampuan lempar tangkap bola
2. Siswa berkembang dalam kebugaran jasmani melalui gerak lari selama proses permainan
3. Siswa berkembang dalam berfikir kritis dalam memecahkan masalah permainan
4. Siswa mampu melakukan gerakan lempar dan tangkap sesuai sasaran dengan benar dan tepat
5. Siswa memiliki tanggung jawab masing-masing dalam melaksanakan permainan bola tangkap.

D. Evaluasi permainan bola tangkap terhadap ketrampilan motorik dan kebugaran jasmani

Hasil data yang diperoleh pada pelaksanaan permainan bola tangkap, pada awal-awal permainan banyak siswa yang mengalami beberapa kesalahan, baik berupa bola jatuh, bola salah lempar dan bola tangkapan yang lepas. Dari hasil pengamatan proses permainan bola tangkap sebanyak 30% siswa kesulitan dalam permainan bola tangkap dan berangsur-asur tingkat kesalahan dan kesulitan yang dihadapi siswa kurang dari 10% siswa.

Dari data evaluasi proses permainan bola tangkap menunjukkan tingkat kesalahan dalam proses permainan bola tangkap dikarenakan kurangnya koordinasi antar anggota tim, kurang akuratnya hasil lemparan antar siswa, kurangnya akuratnya hasil tangkapan antar siswa dan kurangnya tim dalam menyusun strategi dalam menyelesaikan permainan bola tangkap. Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan permainan bola tangkap adalah:

1. Permainan bola tangkap sesuai dengan karakteristik siswa SD/MI
2. Perlu adanya berbagai macam atau ragam variasi dalam permainan
3. Bisa dikembangkan dengan pengukuran gerak motorik lainnya
4. Tingkat kesalahan siswa dalam melakukan permainan ini bisa di betulkan secara bertahap
5. Permainan ini cocok untuk membangun ketrampilan motorik dan kebugaran jasmani siswa

Dari bentuk evaluasi yang dilakukan oleh setiap tim dalam melakukan permainan lempar tangkap, sangat bermacam-macam permasalahan. Akan tetapi setiap tim

mampu beradaptasi dan dapat menemukan pemecahan masalah dalam mengatasi kesulitan dalam menyelesaikan permainan ini. Dari segi kemampuan motorik khususnya pada gerak lempar dan tangkap bola, siswa mendapatkan kemudahan dan peningkatan dalam pengembangan kemampuan motoriknya, setiap kesalahan lempar dan tangkapan bola, siswa selalu berusaha belajar dan memahami segala kesalahan sehingga kesalahan berikutnya tidak akan terjadi. Pada saat permainan berikutnya siswa dalam tim memiliki peran dan posisi yang bisa menjaga keutuhan tim dalam menyelesaikan permainan bola tangkap ini.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Model pembelajaran yang menyenangkan akan memberikan kesan tersendiri bagi pembentukan perkembangan siswa sekolah dasar. Model pembelajaran dengan karakteristik permainan akan mencukupi kebutuhan perkembangan motorik siswa. Model pembelajaran untuk meningkatkan perkembangan gerak motorik siswa kelas V MI Manarul Islam Malang dapat diberikan dengan metode pembelajaran yang berbasis permainan seperti permainan bola tangkap ini. Selain menunjukan aktivitas yang menggembirakan, permainan ini juga menumbuhkan pemahaman siswa tentang nilai-nilai kognitif siswa dan permainan ini juga bisa menunjukan hasil kinerja organ tubuh melalui pemahaman tentang kebugaran jasmani melalui gerakan-gerakan yang dilakukan saat melakukan permainan ini.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan penting dalam pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani penting bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan semangat kompetisi. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan yang lain. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka setiap manusia akan jauh lebih produktif dan dapat melakukan aktifitas sehari-harinya secara efektif dan efisien. Salah satu manfaat kebugaran jasmani bagi perkembangan dan

pertumbuhan anak adalah meningkatkan perkembangan gerak anak atau motorik anak.

Permainan bola tangkap ini merupakan permainan kelompok, setiap kelompok melakukan suatu rangkaian lempar tangkap secara berkelanjutan dari pelempar pertama sampai pelempar terakhir. Setiap orang dalam tim melakukan 2 x gerakan melempar dan menangkap bola. Dengan ukuran lapangan yang seluas 25 x 15 meter itu akan di tempatkan matras di sekitar area lapangan itu, matras tersebut berfungsi sebagai pijakan setiap orang dalam tim untuk melempar maupun menangkap bola. Matras yang tersebar yang berjumlah 8. Setiap matras yang ada hanya boleh di pijak oleh anggota tim 2 kali pijakan . Terdapat dua warna tempat pijakan yang berbeda, dengan catatan warna pertama sebagai putaran lempar pelempar 1-8 dan warna berikutnya warna tempat pelari berpijak pada urutan lemparan ke dua. Hasil dari permainan ini ditentukan oleh waktu yang ditempuh oleh tim dalam menyelesaikan rangkaian lempar tangkap dari garis star sampai finish. Selama permainan berlangsung ada pengamatan seperti bagaimana koordinasi antar anggota tim, keakuratan hasil lemparan antar siswa, keakuratan hasil tangkapan antar siswa dan bagaimana tim menyusun strategi.

Dalam penerapan permainan bola tangkap ini masih memerlukan evaluasi dan pembiasaan sebagaimana kendala yang terjadi pada siswa yang dianggap kurang mampu melakukan permainan bola tangkap ini dengan baik dan sempurna, sehingga tujuan dari pembelajaran permainan bola tangkap ini dapat terapai secara menyeluruh. Kendala tersebut berkaitan dengan bagaimana

peningkatan motorik pada siswa dan kebugaran yang dimiliki masing-masing siswa untuk kehidupan dalam jangka waktu yang panjang, karena perkembangan motorik dan kebugaran jasmani sangat penting untuk dicapai dan dibiasakan mulai usia dini, agar kedepannya dapat leluasa melakukan gerak dengan tanggap dan ketangkasan yang baik dan semakin bertambahnya usia kebugaran jasmani tetap stabil atau tidak mudah sakit.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Lembaga di harapkan bisa memasukan aktivitas fisik dan penguatan motorik serta kebugaran jasmani ke dalam kurikulum dengan menyediakan berbagai jenis aktivitas fisik dan motorik agar siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan berbagai keterampilan. Misalnya, latihan keterampilan dasar seperti lari, melompat, dan melempar, serta kegiatan yang melibatkan koordinasi dan keseimbangan.

2. Bagi Guru

Diharapkan tidak hanya guru olahraga yang harus meningkatkan motorik dan kebugaran jasmani siswa , tetapi juga semua guru mata pelajaran bisa menyelipkan pembelajaran ini dalam setiap pembelajarannya. Seperti melakukan pemanasan atau peregangan

ketika hendak memulai pembelajaran/di tengah pembelajaran sebagai bentuk penyegaran agar tidak jenuh, membuat permainan kecil seperti bernyanyi dan memindahkan barang untuk menentukan siapa yang akan mengerjakan soal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya , di harapkan melakukan penelitian untuk dapat menggali lebih dalam lagi tentang pentingnya meningkatkan motorik dan kebugaran jasmani pada siswa salah satunya melalui permainan bola tangkap yang dapat di jadikan pembanding oleh peneliti selanjutnya. Dengan adanya hal tersebut diharapkan akan diperoleh hasil penelitian mengenai peningkatan motorik dan kebugaran jasmani yang lebih komplek.

DAFTAR PUSTAKA

- Arridho, M. H. (2011). *Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V sekolah dasar negeri 2 Mojosongo Surakarta TH 2010-2011*. (Skripsi tidak di publikasikan). Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Badan Standart Nasional Pendidikan, Depdikbud. (2006). *Panduan penyusunan kurikulum tingkat satuan pendidikan jenjang pendidikan dasar dan menengah*. Jakarta. Depdikbud.
- Ericsson. (2011). "Effects of increased physical activity on motor skills and marks in physical education: an intervention study in school years 1 through 9 in Sweden". *Physical Education and Sport Pedagogy*. Vol 16 No. 3, pp. 313-329.
- Depdikbud (2013). *Kompetensi dasar SD/MI*. Jakarta. Depdikbud.
- Lavin, J. (Eds). (2008). *Creative approaches to physical education*. New York: Simultaneously published.
- Mahendra, A., Saputra, y. (2006). *Pengembangan dan Belajar motorik*. Jakarta. Depdikbud
- Margono, (2012). *Peran pendidikan jasmani menghadapi era globalisasi*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol 2. No 1.
- Orunaboka, T.T. and Ogulu, C.B. (2011). "The teaching of physical education in primary school as the foundation of sports Development". *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 11. No. 2, pp.138-141.
- Pethkari V., Naik S., & Sonawane S, (2012). "Relationship between students' and teachers' attitude towards physiacl activity and physical fitness". *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.12 No.3, pp.385 – 390.
- Qomarrullah, R., Furqon, M., Kristiyanto, A, *Model Aktivitas belajar gerak berbasis permainan sebagai materi ajar pendidikan jasmani*. (Tesis Ilmu Keolahragaan tidak dipublikasikan) Universitas Negeri Surakarta. Surakarta.
- Qommarrullah, R. (2015). *Model Aktivitas belajar gerak berbasis permainan sebagai materi ajar pendidikan jasmani*. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. Vol. 2. No.2.

Rukmana, A. (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*. Vol.1. No. 9.

Thomson, K., Watt, A., Liukkonen, J. (2015). “ Cognitive style and teaching style influences on the motor skill performance of 11and 12 year old physical education students”. Journal of Physical Education and Sport , Vol 15. No.3, pp.509 – 517.

Tore, P.D., Raiola, G. (2012). “Exergame in motor skill learning”. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 12. No. 3.

Widayati. (2013). ‘Sikap siswa sekolah dasar terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan’. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 9, No. 2.

LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Data hasil pengamatan lari 1,5 km

N0	Nama siswa	Jenis kelamin	Skor	Keterangan
1	ABS	L	6	Bugar
2	ALD	L	8	Sangat bugar
3	SUS	P	7	Bugar
4	WER	P	7	Bugar
5	YUL	P	4	Kurang bugar
6	USI	P	7	Bugar
7	IWN	L	9	Sangat bugar
8	LIA	P	6	Bugar
9	SIS	P	7	Bugar
10	DON	L	6	Bugar
11	WIE	P	8	Sangat bugar
12	YUN	P	6	Bugar
13	LEN	P	8	Sangat bugar
14	GER	L	7	Bugar
15	SUT	L	7	Bugar
16	WED	L	4	Kurang bugar
17	IMN	L	8	Sangat bugar
18	POK	L	7	Bugar
19	SUL	P	7	Bugar
20	AZI	L	7	Bugar
21	CIN	P	7	Bugar
22	MAT	L	6	Bugar
23	DIN	L	8	Sangat bugar
24	MET	L	7	Bugar
25	KUN	L	7	Bugar
26	SIS	P	9	Sangat bugar
27	DEB	P	7	Bugar
28	BOB	L	6	Bugar
29	BIN	L	6	Bugar
30	FAH	L	4	Kurang bugar

Lampiran 1.2 Data hasil perkembangan motorik tekuk togok

N0	Nama siswa	Jenis kelamin	Skor	Keterangan
1	ABS	L	7	Kurang sempurna
2	ALD	L	9	Sempurna
3	SUS	P	7	Kurang sempurna
4	WER	P	7	Kurang sempurna
5	YUL	P	4	Tidak sempurna
6	USI	P	6	Kurang sempurna
7	IWN	L	6	Kurang sempurna
8	LIA	P	7	Kurang sempurna
9	SIS	P	4	Tidak sempurna
10	DON	L	7	Kurang sempurna
11	WIE	P	7	Kurang sempurna
12	YUN	P	8	Sempurna
13	LEN	P	6	Kurang sempurna
14	GER	L	4	Tidak sempurna
15	SUT	L	9	Sempurna
16	WED	L	6	Kurang sempurna
17	IMN	L	7	Kurang sempurna
18	POK	L	7	Kurang sempurna
19	SUL	P	8	Sempurna
20	AZI	L	4	Tidak sempurna
21	CIN	P	7	Kurang sempurna
22	MAT	L	8	Sempurna
23	DIN	L	6	Kurang sempurna
24	MET	L	4	Tidak sempurna
25	KUN	L	6	Kurang sempurna
26	SIS	P	8	Sempurna
27	DEB	P	6	Kurang sempurna
28	BOB	L	4	Tidak sempurna
29	BIN	L	6	Kurang sempurna
30	FAH	L	7	Kurang sempurna

Lampiran 1.3 Data hasil pengamatan perkembangan motorik jingkat

N0	Nama siswa	Jenis kelamin	Skor	Keterangan
1	ABS	L	7	Kurang sempurna
2	ALD	L	7	Kurang sempurna
3	SUS	P	6	Kurang sempurna
4	WER	P	7	Kurang sempurna
5	YUL	P	4	Tidak sempurna
6	USI	P	9	Sempurna
7	IWN	L	7	Kurang sempurna
8	LIA	P	7	Kurang sempurna
9	SIS	P	7	Kurang sempurna
10	DON	L	7	Kurang sempurna
11	WIE	P	7	Kurang sempurna
12	YUN	P	7	Kurang sempurna
13	LEN	P	4	Tidak sempurna
14	GER	L	6	Kurang sempurna
15	SUT	L	7	Kurang sempurna
16	WED	L	6	Kurang sempurna
17	IMN	L	7	Kurang sempurna
18	POK	L	6	Kurang sempurna
19	SUL	P	4	Tidak sempurna
20	AZI	L	9	Sempurna
21	CIN	P	7	Kurang sempurna
22	MAT	L	7	Kurang sempurna
23	DIN	L	7	Kurang sempurna
24	MET	L	7	Kurang sempurna
25	KUN	L	7	Kurang sempurna
26	SIS	P	4	Tidak sempurna
27	DEB	P	7	Kurang sempurna
28	BOB	L	7	Kurang sempurna
29	BIN	L	9	Sempurna
30	FAH	L	7	Kurang sempurna

Lampiran 1.4 Data hasil pengamatan perkembangan motorik tangkap bola

N0	Nama siswa	Jenis kelamin	Skor	Keterangan
1	ABS	L	4	Tidak sempurna
2	ALD	L	7	Kurang sempurna
3	SUS	P	6	Kurang sempurna
4	WER	P	9	Sempurna
5	YUL	P	4	Tidak sempurna
6	USI	P	7	Kurang sempurna
7	IWN	L	6	Kurang sempurna
8	LIA	P	6	Kurang sempurna
9	SIS	P	7	Kurang sempurna
10	DON	L	4	Tidak sempurna
11	WIE	P	7	Kurang sempurna
12	YUN	P	7	Kurang sempurna
13	LEN	P	9	Sempurna
14	GER	L	4	Tidak sempurna
15	SUT	L	7	Kurang sempurna
16	WED	L	7	Kurang sempurna
17	IMN	L	7	Kurang sempurna
18	POK	L	9	Sempurna
19	SUL	P	4	Tidak sempurna
20	AZI	L	7	Kurang sempurna
21	CIN	P	6	Kurang sempurna
22	MAT	L	6	Kurang sempurna
23	DIN	L	4	Tidak sempurna
24	MET	L	7	Kurang sempurna
25	KUN	L	7	Kurang sempurna
26	SIS	P	7	Kurang sempurna
27	DEB	P	7	Kurang sempurna
28	BOB	L	7	Kurang sempurna
29	BIN	L	4	Tidak sempurna
30	FAH	L	6	Kurang sempurna

Lampiran 1.5 Contoh dokumntasi permainan bola tangkap



Lampiran 1.6 Riwayat Hidup

Riwayat Hidup



Nama : Izhar Zulkaisi

NIM : 19140106

Tempat Tanggal Lahir : Malang, 13 Juli 2000

Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Tahun Akademik : 2019

Alamat Rumah : Jl. Bauksit, No 19B, Blimbing,
Kota Malang.

Nomor HP : 087857411494

Email : Izharzulka@gmail.com

Riwayat Pendidikan : TK Aba Malang

MI Madlululum

Malang

SMP Muhammadiyah 2

Malang

SMK Negeri 7 Malang

S-1 PGMI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIT PENGEMBANGAN PUBLIKASI ILMIAH**

SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

NOMOR: 1002/UN.03.1/PP.00.9/06/2026

diberikan kepada:

Nama : Izhhar Zulkaisi
NIM : 19140106
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Judul Karya Tulis : Implementasi Permainan Bola Tangkap Untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik dan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V MI Manarul Islam Malang

Naskah Skripsi/ Tesis sudah memenuhi kriteria anti plagiasi yang ditetapkan oleh Unit Pengembangan Publikasi Ilmiah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.



Malang, 24 Juni 2026
 a.n. Dekan
 Ketua

 Wahyu Indah Mala Rohmana, M.Pd

