

**UPAYA MENINGKATKAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN
TRADISIONAL GOBAK SODOR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI
CANCANGAN KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:
FARHAN EKA SURYA WASKITA
NIM 20604221039

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

UPAYA MENINGKATKAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI CANGCANGAN KABUPATEN SLEMAN

Oleh :

Farhan Eka Surya Waskita
NIM 20604221039

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui meningkatkan kemampuan motorik kasar pada peserta didik kelas V SD N Cancangan Sleman melalui permainan tradisional Gobak Sodor.

Penelitian ini menggunakan metode Penilaian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif yaitu dengan adanya kerjasama dengan para pendidik untuk mencari solusi permasalahan pembelajaran di kelas dan tidak dilaksanakan secara individu. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan Kabupaten Sleman yang berjumlah 27 peserta didik. Teknik dalam pengambilan data menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan, yaitu berupa tes lari cepat 30 meter, lari *shuttle run*, angkat satu kaki (*flamingo balance test*) untuk mengetahui sejauh mana pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap upaya meningkatkan motorik kasar peserta didik. Analisis data menggunakan deskriptif presentase.

Hasil penelitian menunjukkan Kemampuan motorik kasar aspek kelincahan dapat dilihat pada tahap pra tindakan sebesar 19%, pada siklus I menjadi 50%, kemudian pada siklus II menjadi 85% dari keseluruhan peserta didik. Sedangkan pada aspek keseimbangan dilihat pada tahap pra tindakan sebesar 22%, pada siklus I menjadi 48%, kemudian pada siklus II menjadi 85% dari keseluruhan peserta didik. Kemampuan motorik kasar peserta didik secara keseluruhan pada pra tindakan berada pada kriteria cukup ialah 67% meningkat pada siklus I menjadi 89%, kemudian meningkat pada siklus II menjadi 100%, sehingga dari hasil tersebut dapat dikatakan berhasil karena 27 peserta didik mencapai indikator kemampuan motorik kasar pada kriteria baik.

Kata kunci : Kemampuan Motorik Kasar, Permainan Tradisional, Peserta Didik Kelas V

EFFORTS TO IMPROVE GROSS MOTORCYCLE THROUGH THE TRADITIONAL GAME GOBAK SODOR IN CLASS V STUDENTS OF ELEMENTARY SCHOOL NEGERI CANCANGAN SLEMAN DISTRICT

By :

Farhan Eka Surya Waskita
NIM 20604221039

Abstract

This research aims to determine the improvement of raw motoric skills of the fifth grade students of SD N Cancangan (Cancangan Elementary School), Sleman Regency through the traditional game of Gobak Sodor.

This research used the Classroom Action Assessment (CAR) method which was carried out collaboratively and participatively, by collaborating with educators to find solutions to learning problems in the classroom and not carried out individually. The research population was the fifth grade students of SD Negeri Cancangan, Sleman Regency, totaling 27 students. The data collection technique used total sampling. The research instruments were a 30-meter sprint test, shuttle run, and one-leg lift (flamingo balance test) to determine the extent to which the traditional game of gobak sodor affected the efforts to improve students' raw motoric skills. The data analysis used descriptive analysis with percentage.

The research findings show that raw motoric skills in the agility aspect can be seen at the pre-action stage by 19%, in cycle I it becomes 50%, then in cycle II it becomes 85% of all students. Meanwhile, in terms of balance, it is seen in the pre-action stage by 22%, in cycle I it becomes 48%, then in cycle II it becomes 85% of all students. The raw motoric skills of students in the pre-action are in the medium level, at 67% increasing in cycle I to 89%, then increasing in cycle II to 100%, so that from these results it can be said to be successful because 27 students have achieved the raw motoric skills indicator in the good category.

Keywords: Raw Motoric Skills, Traditional Games, Fifth Grade Students

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Farhan Eka Surya Waskita
NIM : 20604221039
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Pada Peserta Didik
Kelas V SD N Cancangan Sleman Melalui Permainan
Tradisional Gobak Sodor

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sebagai acuan maupun kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 19 September 2024
menyatakan,

Farhan Eka Surya Waskita
NIM. 20604221039

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

UPAYA MENINGKATKAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN
TRADISIONAL GOBAK SODOR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI
CANCANGAN KABUPATEN SLEMAN



Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Pengaji Tugas Akhir Fakultas
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : September 2024

Kepala Departemen

Dosen Pembimbing,

Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.
NIP. 196707011994121001

Dr. Raden Sunardianta, M.Kes.
NIP. 195811011986031002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

UPAYA MENINGKATKAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI CANGCANGAN KABUPATEN SLEMAN



Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Raden Sunardianta, M.Kes. (Ketua Tim Pengaji)		6/11/2024
Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd. (Sekretaris)		5/11/2024
Dr. Hari Yuliarto, M.Kes. (Pengaji Utama)		1/11/2024

Yogyakarta, 6 November 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or.
NIP. 19770218200811002

MOTTO

Kesabaran adalah kendaraan yang tidak akan tergelincir dan sikap menerima
adalah pandangan yang tidak akan tumpul

(Ali Bin Abi Thalib)

“Hanya Pendidikan yang bisa menyelamatkan masa depan. Tanpa Pendidikan,
Indonesia tidak akan mungkin bisa bertahan.”

(Najwa Sihab)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya (Bapak Haris Purwanta dan Ibu Etik Ratnawati) yang telah mendoakan, merawat dan mendidik saya untuk menjadi pribadi yang baik sampai saat ini, terimakasih atas kasih sayang dan pengorbanan yang diberikan untuk saya.
2. Kakak dan adik saya (Risna Solichah dan Ahadan Yugni) yang selalu memberikan semangat dan dorongan kepada saya hingga saat ini.
3. Teman terbaik saya (Ericho, Daffa, Candra, Rizal, Zuhair, Brilian, Himawan, Yoga, Dkk) yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi, dan memberi bantuan untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Terimakasih sudah senantiasa menemani disetiap proses perjalanan hidup saya.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Pada Peserta Didik Kelas V SD N Cancangan Sleman Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran Bapak Dr. Raden Sunardianta. M.Kes. selaku dosen pembimbing TAS yang selalu sabar membimbing, memberikan semangat, motivasi, dukungan dan dorongan selama penulisan Tugas Akhir Skripsi. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dan kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan studi S1
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Hari Yuliarto. M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan izin penelitian.
4. Kepala sekolah, guru dan peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan Sleman yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Haris Purwanta dan ibu Etik Ratnawati selaku bapak dan ibu saya yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayang serta mendoakan kesuksesan di setiap perjalanan hidup saya.
6. Kepada teman-teman PJSD C 2020 yang selalu memberikan dukungan maupun masukan positif untuk saya serta mewarnai keseharian saya selama awal perkuliahan berlangsung hingga akhir.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah Swt. Penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 19 September 2024
Penulis,



Farhan Eka Surya Waskita
NIM. 20604221039

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
B. Kajian Penelitian yang relevan.....	27
C. Kerangka Pikir	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Definisi Operasional Variabel	33
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	34
F. Kriteria Keberhasilan Tindakan	37

G. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian.....	39
B. Pembahasan	56
C. Keterbatasan Penelitian	62
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	63
A. Simpulan.....	63
B. Implikasi hasil penelitian.....	64
C. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Instrument Observasi	36
Tabel 2. Rubik Penilaian Keseimbangan	36
Tabel 3. Rubik Penilaian Kelincahan	36
Tabel 4. Rubik Penilaian Kecepatan.....	37
Tabel 5. Kemampuan motorik kasar peserta didik pratindakan setiap aspek penilaian	40
Tabel 6. Kemampuan motorik kasar peserta didik pratindakan setiap anak	42
Tabel 7. Hasil pengamatan motorik kasar siklus 1 setiap aspek penilaian	46
Tabel 8. Hasil pengamatan aspek motorik kasar siklus I setiap anak.....	47
Tabel 9. Hasil pengamatan motorik kasar siklus II setiap aspek penilaian	53
Tabel 10. Hasil pengamatan aspek motorik kasar siklus II setiap anak.....	55
Tabel 11. Hasil pengamatan pra tindakan, siklus I, siklus II setiap aspek motorik kasar	58
Tabel 12. Pengamatan kemampuan motorik kasar setiap peserta didik	60

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Lapangan Gobak Sodor	26
Gambar 2. Kerangka Pikir.....	26
Gambar 3. grafik peningkatan setiap aspek penilaian kemampuan motorik kasar peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan	58
Gambar 4. grafik peningkatan kemampuan motorik kasar kelas V SD Negeri Cancangan	61

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat permohonan pembimbing TAS	70
Lampiran 2. Surat bimbingan	71
Lampiran 3. Surat izin penelitian	72
Lampiran 4. Surat balasan telah melaksanakan penelitian	73
Lampiran 5. Data hasil penelitian.....	74
Lampiran 6. Dokumentasi	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu wadah untuk mengembangkan suatu pola hidup sehat yang dapat membantu peserta didik untuk melatih keseimbangan fisik, kestabilan emosional dan keterampilan motorik. Bukan hanya itu, pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan kebugaran, dan yang berhubungan dengan gerak. Indrawani (2019, p.588) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani dan kesehatan yang dapat melatih gerak, kebugaran, kemampuan berpikir kritis, dan keterampilan sosial maupun emosional. Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting dalam proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis. Sarana untuk meningkatkan kualitas hidup sehat salah satunya adalah dengan pendidikan jasmani

Proses pembelajaran pendidikan jasmani juga mempertimbangkan kepribadian siswa. Melalui aktivitas pendidikan jasmani peserta didik dapat meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan motorik, serta nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif, dan sosial. “Kemampuan mempelajari tugas gerak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran gerak, terutama bila gerak-gerakan yang akan dipelajari memiliki kompleksitas yang cukup

tinggi. Kemampuan motorik kasar seorang peserta didik dapat dilihat melalui tiga aspek yaitu berjalan, berlari, dan melompat” (Arfani, 2022 pp.1-2). Melalui kegiatan pendidikan jasmani siswa dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar, serta perkembangan kepribadian.

Semakin jelas tujuan dan manfaat yang diperoleh dari pembelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu kemampuan motorik kasar. Peserta didik SD kelas V pada dasarnya dapat dilihat dari kemampuan motoriknya. Mengingat peserta didik sudah bisa menghafal dan belajar gerak sejak taman kanak-kanak, diharapkan peserta SD sudah memiliki kemampuan yang sangat berguna untuk penyesuaian diri bagi kehidupan terutama yang menyangkut gerakan-gerakan yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pengamatan saat observasi peserta didik kelas V di SD Negeri Cancangan sleman ada beberapa peserta didik yang memiliki kemampuan motorik yang belum optimal, hal tersebut dapat dilihat saat pembelajaran PJOK saat materi pembelajaran gerak lokomotor dan non lokomotor. Terdapat beberapa aspek motorik kasar anak yang belum optimal diantaranya yaitu: 1). Siswa saat berlari sprint belum mampu bereaksi secara cepat terhadap rangsangan yang diberikan sehingga untuk mencapai perlu waktu yang cukup lama, 2). Siswa belum mampu merubah arah secara cepat, 3). Kemampuan keseimbangan yang kurang dilihat saat melakukan flamingo test dan tidak bertahan lama, 4). Kurangnya ketertarikan yang dimiliki siswa, hal ini terlihat saat proses pembelajaran. Hal tersebut

dikarenakan pendidik hanya menggunakan metode pembelajaran latihan dan penugasan. Selain itu, peserta didik kurang melakukan aktifitas di rumah dan cenderung bermain game online. Salah satu aktivitas yang bisa mengembangkan kemampuan motorik peserta didik dengan cara bemain. Melalui kegiatan bermain peserta didik dapat belajar tentang dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya.

Pentingnya keterampilan motorik kasar bagi perkembangan anak, maka sebagai pendidik perlu menerapkan kegiatan pembelajaran yang menarik untuk melatih keterampilan motorik kasar peserta didik sesuai dengan kurikulum pembelajaran yang telah ada. Kegiatan pembelajaran yang menarik pasti akan membuat belajar menyenangkan dan nyaman. Bermain sebagai kegiatan pengembangan tentu akan membuat siswa lebih tertarik, senang, dan tidak cepat bosan saat belajar di sekolah. Apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan fisik akan menyebabkan rasa tidak percaya diri dan pandangan negatif tentang diri sendiri. Perkembangan motorik adalah proses yang tak kunjung habis dan biasanya terjadi selama masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Ini juga merupakan komponen yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan.

Permainan Gobak Sodor tradisional menggunakan lapangan segi empat berpetak-petak. Setiap garis dijaga oleh penjaga. Orang yang akan masuk harus melewati garis dan bergantian menjaga penjaga jika mereka kena sentuh. Sangat bermanfaat bagi siswa yang ingin meningkatkan kecepatan, kesigapan, dan ketahanan fisik. Semua bagian tubuh siswa dapat

bergerak dalam permainan ini. Berlari adalah salah satu contoh aktivitas yang akan dilakukan oleh siswa. Dengan melalui permainan ini di harapkan kemampuan motorik kasar peserta didik dapat mengalami peningkatan. Berdasarkan data di atas, maka peneliti akan melaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul penelitian “Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor Pada Siswa Kelas V SD Negeri Cancangan Kabupaten Sleman”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Kurangnya aktivitas gerak pada peserta didik yang dilakukan di rumah hal tersebut karena anak cenderung bermain game online.
2. Keterampilan motorik kasar pada aspek kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan peserta didik SD N Cancangan sleman yang belum optimal.
3. Kurangnya metode dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar peserta didik hanya menggunakan metode pembelajaran latihan dan penugasan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, agar penelitian ini efektif, terarah, dan dapat dikaji lebih mendalam maka di perlukan batasan masalah. Masalah yang dikaji dalam penelitian ini Upaya meningkatkan motorik

kasar pada peserta didik kelas V SD N Cancangan Sleman melalui permainan tradisional Gobak Sodor.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah peneliti kemukakan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Apakah pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional Gobak Sodor dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar pada peserta didik kelas V di SD N Cancangan Sleman”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian tindakan kelas adalah untuk meningkatkan proses pembelajaran dan meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik menggunakan permainan tradisional gobag sodor di kelas IV SD N Cancangan Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang di peroleh dari penelitian ini adalah:

1) Bagi Siswa SD

untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas V SD N Cancangan Sleman pada tahun ajaran 2023/2024 dengan memperluas pengetahuan mereka tentang permainan tradisional.

2) Bagi Guru SD

Memberitahu guru tentang cara-cara yang dapat membantu peningkatan kemampuan motorik kasar melalui permainan tradisional.

3) Bagi Sekolah

Memberikan masukan kepada sekolah sebagai sarana refleksi dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Keterampilan Motorik Kasar

a. Pengertian motorik

Pada masa pertumbuhan, seorang anak banyak melakukan gerakan sebagai aktivitas geraknya. Dan anak mengeluarkan energinya melalui gerak aktivitas bermain. Menurut Sriwahyuni (2017, p.36) Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris, "kemampuan motorik", dan gerak (motor) adalah aktivitas yang sangat penting bagi manusia karena melalui gerak (motor) manusia dapat mencapai apa yang mereka harapkan. Secara singkat motor dapat pula dipahami sebagai segala keadaan yang meningkatkan stimulasi atau rangsangan terhadap kegiatan organ-organ fisik.

Antara usia 7 dan 12 tahun, gerakan adalah aktivitas yang tidak mudah habis dan biasanya merupakan bagian dari pertumbuhan dan perkembangan anak dalam pertumbuhan tanpa intervensi. Yeniningsih (2021, p. 53) mengungkapkan bahwa pengalaman dan aktivitas fisik yang dialami oleh anak-anak muda baik untuk perkembangan fisik, fungsi organ, dan kemampuan bergerak, serta perkembangan intelektual.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa gerak merupakan aktivitas yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan dimana tidak hanya mampu

mengembangkan kemampuan gerak saja melainkan juga berfungsi untuk mengembangkan intelektual, organ-organ tubuh dan pertumbuhan fisik.

b. Aspek-aspek yang mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak

Menurut Mukhlisa and Kurnia (2020, p. 72) aspek-aspek terkandung dalam kemampuan motorik kasar anak, yaitu:

- 1) Kelincahan, yaitu kemampuan untuk mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kehilangan kesadaran akan posisinya.
- 2) Kekuatan, yaitu kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain adalah salah satu bentuk pengembangan kekuatan.
- 3) Keseimbangan, yaitu yang berarti dapat mempertahankan keseimbangan tubuh dalam berbagai posisi.
- 4) Ketangkasan, yaitu tingkat kehandalan dan kecepatan yang dihasilkan dari kemampuan fisik dan mental.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa elemen kelincahan, kekuatan, keseimbangan, dan ketangkasan sangat berpengaruh terhadap kemampuan motorik kasar anak dengan elemen-elemen tersebut.

c. Pengertian Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik adalah “proses di mana kemampuan untuk mengatur gerakan tubuh melalui tindakan terkoordinasi saraf, otot, dan pusat saraf berkembang. Menurut Ariani1 et al (2022, p. 12349) Perkembangan motorik mempengaruhi kemampuan seseorang untuk bergerak secara langsung dan memberikan kemampuan untuk menggerakkan tubuhnya. Sedangkan pendapat lain dikemukakan oleh Sujiono, Sumatri, and Chandrawati (2014, p. 3) Perkembangan motorik adalah bagian dari perkembangan motorik yang erat terkait dengan perkembangan pusat motorik di otak. Kematangan otot dan syaraf mengarah pada perkembangan keterampilan motorik.

Gerakan yang dilakukan anak-anak, termasuk anak sekolah dasar, terdiri dari koordinasi otot yang kompleks. Perkembangan motorik dibagi menjadi dua bagian: motorik kasar dan halus. Bagian-bagian ini dikelompokkan berdasarkan ukuran otot dan bagian-bagian yang terkait dengan mereka. Seperti berjalan, melompat, dan berlari, kemampuan motorik kasar menggunakan otot-otot besar lengan, kaki, dan batang tubuh, sedangkan kemampuan motorik halus menggunakan otot-otot kecil di seluruh tubuh.

Anak sekolah dasar dapat mengatur kemampuan motorik kasar mereka dengan lebih baik seiring pertumbuhan fisik mereka.

Anak-anak sudah mahir dalam kemampuan motorik kasar dan halus, seperti menulis, menggambar, melempar bola, menangkap bola, berlari, dan melompat. Anak-anak di sekolah dasar senang memiliki keterampilan motorik karena otot-otot mereka mulai berfungsi atau berkembang sehingga anak itu aktif dan sulit untuk tetap diam. Hal ini sesuai dengan pendapat Harahap (2020, pp. 100-107) mengemukakan “bahwa anak-anak SD juga lebih mampu mengendalikan tubuhnya sehingga dapat duduk dan memperhatikan sesuatu lebih lama”. Namun, perlu diingat bahwa mereka masih sangat muda dan perlu tetap aktif. Anak-anak SD akan lebih tersiksa jika mereka harus duduk dan berkonsentrasi pada guru untuk waktu yang lama. Anak-anak usia SD lebih suka berolahraga daripada berdiam diri.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa perkembangan motorik adalah perubahan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengerakan tubuhnya. Ini terjadi dari bayi sampai dewasa dan disebabkan oleh aktivitas pusat syaraf, urat saraf, dan otot yang terkoordinasi.

d. Tahapan Perkembangan Motorik Anak

Menurut Arfani (2022, pp 10-11) mengungkapkan bahwa perkembangan motorik pada anak mengikuti delapan tahapan atau pola umum sebagai berikut:

1. contunity (bersifat kontinyu), dimulai dari yang sederhana ke yang lebih kompleks sesuai dengan bertambahnya usia anak.
2. uniform sequence (memiliki tahapan yang sama), yaitu semua anak memiliki pola tahapan yang sama, meskipun kecepatan mereka untuk menyelesaikan tahapan tersebut berbeda.
3. maturity (kematangan), yaitu dipengaruhi oleh perkembangan sel syaraf. Semua sel syaraf telah terbentuk saat anak lahir, tetapi proses mielinisasinya berhenti sampai beberapa tahun kemudian. Anak-anak tidak dapat melakukan gerakan motorik tertentu sampai proses mielinisasinya berakhir.
4. Umum ke khusus, yaitu Gerakan badan secara keseluruhan dimulai sebelum gerakan bagian-bagiannya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pertumbuhan otot-otot besar terjadi lebih cepat daripada otot-otot halus.
5. dimulai dari gerakan refleks bawaan kearah gerak yang terkoordinasi. Anak lahir di dunia telah memiliki refleks, seperti menangis bila lapar, haus, sakit atau merasa tidak enak. Refleks tersebut akan berubah menjadi gerak terkoordinasi dan bertujuan.
6. bersifat chepalo-cauda direction artinya bagian yang mendekati kepala berkembang lebih dahulu dari bagian yang mendekati ekor. Otot pada leher berkembang lebih dahulu pada otot kaki.

7. bersifat proximo-distal artinya bahwa bagian yang mendekati sumbu tubuh (tulang belakang) berkembang lebih dulu dari yang lebih jauh. Otot dan syaraf lengan berkembang lebih dahulu dari pada otot jari. Oleh karena itu anak SD menangkap bola dengan lengan dan bukan dengan jari.
8. koordinasi bilateral menuju crosslateral artinya bahwa koordinasi organ yang sama berkembang lebih dulu sebelum bisa melakukan koordinasi organ bersilangan misalnya pada saat anak SD melempar bola tennis, tangan kanan terayun, disertai ayunan kaki kanan. Bagi orang dewasa, justru kaki kiri maju, diikuti ayunan tangan kanan.

Tahap-tahap di atas harus dilalui oleh tubuh peserta didik sesuai dengan umur mereka dan sesuai dengan prinsip perkembangan motorik yang benar. kegiatan yang perlu dilakukan hal-hal berikut: makan makanan yang sehat dan seimbang, rutin menjalani pemeriksaan kesehatan, berolahraga atau berolahraga, dan jalan-jalan pagi dan kegiatan luar kelas lainnya.

e. Manfaat Perkembangan Motorik bagi Anak.

Perkembangan kemampuan motorik merupakan faktor yang penting bagi pribadi secara keseluruhan. Menurut Arfani (2022, p. 11) mengungkapkan beberapa manfaat perkembangan motorik bagi konstelasi perkembangan individu yaitu:

1. Anak-anak dapat merasa senang dan menghibur diri dengan keterampilan motorik mereka. Misalnya, mereka dapat merasa senang memainkan boneka, melempar, menangkap bola, atau memindahkan alat permainan.
2. Keterampilan motorik anak membantu mereka bergerak dari "tidak berdaya" (tidak berdaya) pada bulan-bulan awal kehidupan mereka ke "mandiri" (bebas, tidak bergantung). Anak-anak memiliki kemampuan untuk bergerak dan bekerja sendiri. Kondisi ini akan membantu membangun "rasa percaya diri".
3. Keterampilan motorik memungkinkan anak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Anak-anak dapat belajar menulis, menggambar, melukis, dan baris berbaris pada usia prasekolah (taman kanak-kanak) atau kelas-kelas awal sekolah dasar.
4. Melalui perkembangan motorik yang normal memungkinkan anak dapat bermain atau bergaul dengan teman sebayanya, sedangkan yang tidak normal akan menghambat anak untuk dapat bergaul dengan teman sebayanya bahkan anak akan terkucil atau menjadi yang terpinggirkan (*fringer*)”.

Perkembangan motorik kasar, sebagai bagian dari aktivitas motorik, sangat bergantung pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Gerak dasar, misalnya, dapat

mempengaruhi perkembangan kemampuan fisik peserta didik, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan kebugaran jasmani.

f. Keterampilan Motorik Kasar

keterampilan motorik kasar adalah kemampuan menggunakan otot-otot besar untuk dapat melakukan gerakan dasar, seperti gerakan lokomotor, gerakan non-lokomotor dan gerakan manipulative (Andhika et al., 2022, p. 59).

Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Seperti yang dikemukakan oleh Wiyani (2015), bahwa “semakin anak dewasa dan besar atau kuat tubuhnya, maka geraknya sudah beda”. Hal ini menyebabkan pertumbuhan otot semakin besar atau menguat. Keterampilan baru pun bermunculan dan semakin bertambah kompleks dikarenakan pertumbuhan otot yang semakin besar.

Semakin kuat dan dewasa anak, semakin sempurna gerakannya. Hal ini menyebabkan otot menjadi lebih kuat dan lebih besar. Dengan tumbuh kembang otot ini, tiga belas keterampilan baru muncul dan menjadi lebih kompleks. Keterampilan motorik kasar anak usia dini adalah perkembangan yang signifikan dari usia kanak-kanak awal, keterampilan motorik kasar anak dimulai dengan berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Menurut Alawiyah

(2014, p. 176) keterampilan gerakan motorik kasar adalah “keterampilan yang memiliki ciri-ciri gerakannya. Untuk melatih keterampilan motorik kasar anak dapat melakukan kegiatan jasmani di SD atau melalui kegiatan olahraga”.

Ketidakmampuan anak untuk melakukan kegiatan fisik dapat membuat mereka tidak percaya diri dan dapat menyebabkan pandangan diri negatif tentang diri mereka sendiri. Oleh karena itu, pengembangan motorik kasar sama pentingnya dengan komponen pengembangan lainnya.

g. Tujuan Pengembangan Keterampilan Motorik Kasar

Tujuan pengembangan motorik pada anak usia dini adalah untuk meningkatkan keterampilan fisik motorik anak, termasuk keterampilan untuk melatih gerakan motorik kasar dan halus, dan kemampuan untuk mengelola dan mengontrol gerakan tubuh. Tujuan ini dimaksudkan untuk membantu anak tumbuh menjadi orang yang kuat, sehat, dan terampil (Hanum and Rohita, 2021, p. 90).

Menurut Apriani (2013, p. 2) terdapat beberapa tujuan model program pengembangan keterampilan motorik kasar pada anak usia dini yaitu:

1. Mampu meningkatkan keterampilan gerak.
2. Mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Mampu menanamkan sikap percaya diri.

4. Mampu bekerjasama.

5. Mampu berprilaku disiplin, jujur dan sportif.

Tahap belajar di mana anak belajar gerak dikenal sebagai pengembangan keterampilan gerak yang dilakukan anak. Anak-anak berusia lima hingga delapan tahun belajar melakukan berbagai keterampilan gerak yang memungkinkan mereka melakukan gerakan motorik kasar dengan gerakan yang benar dan terlatih. Pada tahap ini, anak-anak menjadi lebih matang dalam bergerak dan lebih percaya diri.

Untuk mencapai tujuan perkembangan, latihan harus dilakukan secara teratur dan berkelanjutan untuk meningkatkan koordinasi dan kematangan keterampilan gerak anak. Tanpa latihan dan kesempatan untuk belajar, perkembangan motorik anak tidak akan optimal dan tidak akan berkembang dengan baik, dan mereka juga akan memiliki keterbatasan dalam melakukan gerak motorik kasar.

h. Gerak lokomotor dan non lokomotor

Gerak lokomotor dapat diartikan sebagai gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain seperti berlari, berjalan, melompat ke depan, melompat ke belakang dan sebagainya. (Fantiro et al., 2021, p. 210)

Kemudian untuk gerakan nonlokomotor adalah melakukan gerakan tanpa diikuti gerakan berpindah dari tempat semula (Woro & Handayani, 2020).

2. Pengertian Bermain

a. Pengertian Bermain

Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan untuk kepentingan diri sendiri, menyenangkan, tidak terfokus pada hasil akhir, fleksibel, aktif, dan positif (Tadkiroatun 2018, p. 5). Istilah bermain berasal dari kata main yang artinya melakukan aktivitas atau kegiatan yang tanpa unsur paksaan sehingga menyenangkan hati. Dalam hal ini bermain dijadikan upaya agar anak senang, nyaman, ceria, dan bersemangat.

b. Manfaat Bermain

Bermain sangat bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan anak karena dapat membantu mereka berkembang secara fisik, sosial, moral, intelektual, dan emosional. Ini dapat dicapai melalui berbagai kegiatan bermain yang dilakukan sendiri atau dengan teman sebaya.

Menurut Mukhlisa and Kurnia (2020, p. 31) mengenai pemanfaatan bermain bagi aspek-aspek perkembangan anak usia dini, yang meliputi aspek moral, motorik, kognitif, bahasa, serta sosial.

1) Bermain dan perkembangan moral

Perkembangan moral mencakup perkembangan pikiran, perasaan, dan perilaku yang diatur oleh aturan dan kebiasaan mengenai hal-hal yang seharusnya dilakukan seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain. Karena moralitas abstrak dan sulit

untuk didefinisikan pada anak-anak usia dini, bermain adalah cara terbaik untuk mengenalkan moral kepada mereka.

2) Bermain dan perkembangan motoric

Aspek motorik memerlukan gerak, baik halus atau kasar. Gerak selalu menghiasi aktivitas anak usia dini. Dengan gerakan, anak-anak dapat bermain dan menggerakkan anggota tubuh mereka. Anak-anak yang memiliki kesempatan untuk bermain akan melatih kemampuan otot mereka, yang akan menghasilkan anak yang kuat dan bugar.

3) Bermain dan perkembangan kognitif

Pengetahuan, ingatan, kreativitas, daya pikir, dan daya nalar adalah ciri kognitif. Anak-anak usia dini hanya dapat memahami ide-ide melalui bermain. Anak akan lebih mudah menerima ide-ide tersebut jika mereka diajarkan dengan cara orang dewasa belajar. Sebagai contoh, ia dapat memahami bentuk bola yang ia mainkan, warnanya, dan apakah bolanya lebih besar atau lebih kecil daripada bola teman-temannya.

4) Bermain dan perkembangan Bahasa

Bahasa memiliki peran penting dalam kehidupan sejak lama. Interaksi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok tidak akan pernah terjadi tanpa bahasa. Bahasa juga membantu membedakan manusia dari makhluk lain yang diciptakan Tuhan.

Anak-anak selalu berbicara dengan lawan mainnya saat bermain, baik secara lisan maupun non-verbal. Pada awalnya, anak-anak hanya menggunakan bahasa tubuh saat bermain, tetapi seiring perbendaharaan kata mereka meningkat, mereka akan mulai menggunakan bahasa verbal saat berbicara dengan teman mainnya. Ketika anak mengatakan apa yang mereka inginkan, memberikan pendapat, dan memberi komentar kepada lawan mainnya, perkembangan bahasa mereka dapat terjadi.

5) Bermain dan perkembangan sosial

Bermain adalah kesenangan bagi semua anak. Selama kegiatan bermain, sekumpulan anak-anak akan saling bersosialisasi. Anak-anak akan memperoleh pemahaman tentang diri mereka sendiri dan orang lain melalui kegiatan bermain bersama teman-teman mereka.

Anak-anak yang awalnya egosentris dapat menjadi sosialis setelah bermain dengan anak-anak lain. Egosentris adalah ketika setiap benda atau sudut pandang diarahkan menurut perspektifnya sendiri. Bermain juga dapat mengajarkan anak rasa tanggung jawab, disiplin, dan integritas. Ia akan belajar bagaimana bekerja sama dalam tim saat bermain dengan teman.

3. Pengertian Permainan

a. Pengertian Permainan

Permainan adalah kegiatan yang sangat melekat dalam diri anak. Melalui permainan, anak-anak dapat belajar berinteraksi dengan teman sebaya dan belajar bagaimana berbicara dengan orang lain. Anak-anak sering bermain berbagai permainan untuk melengkapi kegiatan sehari-hari mereka. Menurut Susanti (2020, p. 109) Permainan adalah suatu aktivitas yang dilakukan oleh beberapa anak dalam upaya mencari kesenangan, dapat membentuk proses kepribadian anak dan membantu perkembangan dan pertumbuhan mereka di semua bidang, termasuk fisik motorik, kognitif, sosial emosional, bahasa, dan kognitif.

Permainan dapat membantu perkembangan dan petumbuhan di bidang termasuk fisik motorik, kognitif, sosial emosional, bahasa, dan kognitif. Oleh karena itu, permainan dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang menyenangkan bagi aktivitas anak-anak.

b. Faktor yang Mempengaruhi Permainan

Menurut Istiqomah (2018, pp.19-21) faktor yang mempengaruhi permainan pada anak usia dini yaitu:

1) Kesehatan

Anak-anak yang sehat memiliki energi yang lebih banyak sehingga mereka lebih aktif dan lebih suka bermain permainan aktif daripada permainan pasif.

2) Perkembangan motorik

Anak-anak yang memiliki keterampilan motorik yang baik akan lebih suka bermain aktif daripada anak-anak yang kurang terampil. Akibatnya, anak-anak yang kurang terampil akan cenderung bermain secara pasif.

3) Intelektual

Dengan bertambahnya usia, anak-anak akan menunjukkan keseimbangan perhatian dan konsentrasi yang lebih baik saat bermain permainan konstruktif, dramatis, dan lainnya.

4) Jenis kelamin

Anak laki-laki prasekolah cenderung lebih tertarik pada jenis permainan yang lebih kompleks dan menyukai permainan yang menantang daripada anak perempuan yang lebih suka permainan yang lebih sederhana. Mengingat bahwa setiap anak adalah individu yang berbeda, itu mungkin tidak terjadi pada semua anak.

5) Lingkungan

Lingkungan di mana anak dibesarkan memengaruhi perkembangan mereka secara signifikan. Lingkungan yang tidak mendukung memengaruhi aktivitas bermain anak, seperti lingkungan yang sepi dari anak-anak dapat mengurangi keinginan mereka untuk bermain. Namun, lingkungan di mana banyak anak bermain akan lebih baik.

6) Status sosial ekonomi

Anak-anak yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi akan lebih menyukai permainan yang mahal, seperti sepatu roda dan permainan atletik, sementara anak-anak dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang lebih rendah akan lebih memilih permainan yang tidak begitu mahal dan tidak menarik, seperti bola dan gobak sodor.

7) Jumlah waktu bebas

Kegiatan permainan anak bergantung pada jumlah waktu bebas yang mereka miliki. Anak-anak yang memiliki banyak waktu bebas untuk bermain akan menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain daripada untuk menyelesaikan tugas.

8) Peralatan bermain

Kegiatan permainan anak dipengaruhi oleh sarana dan prasarana permainan yang mereka miliki. Misalnya, ketika anak-anak memiliki sarana dan prasarana untuk bermain peran, mereka dapat bermain dengan cara yang sama seperti yang mereka lakukan saat bermain dengan boneka atau benda lain.

Dari pendapat tersebut, dapat disimpulkan permainan dapat berjalan dengan baik karena didukung faktor-faktor berikut: lingkungan bermain, jenis kelamin anak, peralatan bermain, status sosial anak, kesehatan, perkembangan motorik, intelegensi, jumlah waktu bebas.

c. Jenis Permainan

Salah satu hal yang sangat disukai oleh anak-anak adalah permainan. Pada umumnya ada dua kategori utama permainan, yaitu permainan modern dan permainan tradisional (Melinda, 2017, p. 8)

1) Permainan modern

Permainan modern merupakan permainan yang diciptakan pada masa modern, biasanya dengan menggunakan teknologi dan media baru. Permainan modern biasanya dilindungi hak cipta dan memiliki pencipta yang jelas.

2) Permainan tradisional

Permainan tradisional merupakan permainan yang diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi dalam suatu budaya atau masyarakat tertentu. Permainan ini biasanya tidak memiliki pencipta yang diketahui dan tidak dilindungi hak cipta.

4. Permainan Tradisional

Permainan tradisional merupakan “permainan yang dimainkan oleh anak-anak disetiap daerah secara tradisi. Yang dimaksud secara tradisi ialah permainan itu diwarisi dari generasi ke generasi berikutnya”.

Menurut Arfani (2022, p. 19) Permainan tradisional juga “merupakan jenis permainan yang mengandung nilai-nilai budaya pada hakikatnya merupakan warisan leluhur yang harus dilestarikan keberadaanya”.

Nilai-nilai budaya yang terkandung dalam permainan tradisional menurut Nugrahastutik, Puspitaningtyas (2016, pp. 268-269):

- 1) nilai kejujuran.
- 2) nilai sportivitas.
- 3) nilai Kerjasama.
- 4) nilai pengaturan strategi .
- 5) nilai kepemimpinan.

Dalam permainan tradisional terdapat bentuk permainan yang bersifat tanding (games) dan bersifat untuk mengisi waktu luang sebagai rekreasi. Permainan tersebut ada yang berlaku khusus untuk anak laki-laki, dan ada yang khusus bagi anak perempuan, dan ada juga permainan yang berlaku untuk keduanya, sesuai dengan corak dari permainannya.

Jenis permainan dapat dibagi menjadi kelompok-kelompok: satu lawan satu, satu lawan satu, satu lawan kelompok, satu lawan satu, perorangan, dan bermain bersama dalam kelompok. Beberapa permainan tradisional Indonesia termasuk gobak sodor, kucing-kucingan, delik-delikan, boi-boinan, egrang, dan sebagainya.

Permainan tradisional menggabungkan keterampilan dan kecekatan kaki dan tangan, kekuatan tubuh, kecerdasan pikiran, ketajaman penglihatan, meniru lingkungan, keluwesan gerak tubuh, dan memadukan irama, lagu, dan kata-kata yang sesuai dengan gerakan dan artinya berdasarkan kegiatan yang dilakukan anak.

5. Permainan Tradisional Gobak Sodor

a. Permainan Tradisional Gobak sodor untuk perkembangan motorik kasar

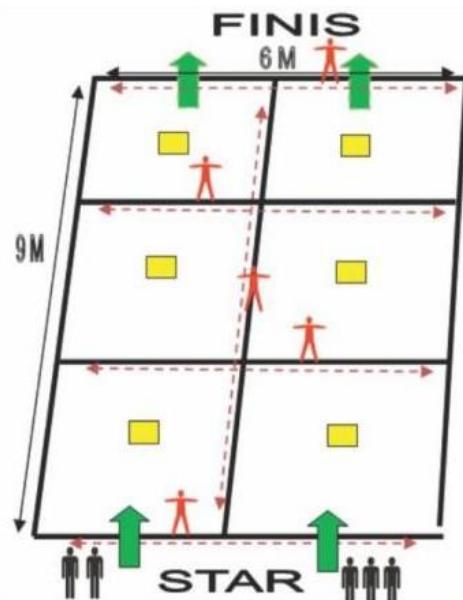
Permainan tradisional banyak tersebar diberbagai daerah indonesia salah satunya permainan tradisional Gobag Sodor. Gobag Sodor merupakan permainan yang dimainkan oleh kelompok yang melawan kelompok lainnya (Adek Diah Saputri, Dian Eka Priyantoro, and Uswatun Hasanah 2021, p. 145). Setiap orang harus bangun dan berlari secepat mungkin untuk memenangkan permainan gobak sodor tradisional. Untuk mencapainya keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan sangat penting. “Permainan gobak sodor tradisional sangat mengandalkan motorik kasar, seperti berlari, melompat, mengkoordinasi badan ketika menghindar dari lawan agar tidak terkena oleh lawan, ketangkasan dan keseimbangan ketika berlari agar tidak jatuh, sehingga sangat cocok untuk melatih motorik kasar anak usia dini.” (Mulyani, 2016 p. 165). Permainan ini dimainkan dengan dua grup, yang masing-masing tim terdiri dari 3-5 orang. Laki-laki maupun perempuan dapat ikut bergabung dalam permainan ini. Inti dari permainan menghadang lawan agar tidak masuk atau lolos melewati garis baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan semua anggota grup harus secara lengkap melewati area lapangan yang telah ditentukan. Inti permainannya yaitu menghadang lawan agar

tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan agar bisa meraih kemenangan seluruh anggota group secara lengkap melakukan proses balak-balik dalam area lapangan. Sebagaimana diketahui bersama selama rentang perkembangan anak usia dini anak banyak melakukan kegiatan bermain.

b. Langkah-langkah permainan Gobak Sodor

Permainan gobak sodor biasanya dimainkan dilapangan terbuka. Dan berbentuk persegi panjang diberi garis didalamnya. Garis batas biasanya digambar dengan kapur.

Gambar 1. Lapangan Gobak Sodor



Sumber: Fantiro and Arifin (2019, p. 60)

- 1) Membuat garis penjagaan dengan kapur atau batu putih seperti lapangan bulu tangkis, yang menjadi pembeda tidak ada garis yang rangkap

- 2) Membagi pemain menjadi dua tim , satu tim terdiri dari 3-6 orang, satu tim jaga, satutim lawan.
- 3) Anggota yang mendapat giliran jaga akan menjaga lapangan, caranya dijaga garis horizontal dan juga menjaga garis vertikal, untuk penjaga garis horizontal tugasnya berusaha menghalangi lawan mereka yang berusaha melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis bebas, kemudian bagi seorang yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis vertikal yang tertelak ditengah.
- 4) Sedangkan tim lawan harus berusaha melewati garis hingga paing belakang, kemudian kemnbalii lagi melewati penjagaan lawan hingga ke baris awal.

B. Kajian Penelitian yang relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam persiapan penelitian, dicari penelitian yang relevan dengan penelitian yang diteliti. Hasil penelitian yang relevan ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teori yang dikemukakan sehingga sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini :

Penelitian yang dilakukan oleh Uuf Mudawiyah (2020) menyimpulkan terjadi peningkatan hasil pembelajaran tiap siklus dengan menggunakan kegiatan permainan tradisional engklek. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan setiap siklusnya. Aktivitas

pembelajaran guru pada siklus I rata-rata 2,85 kategori baik persentase mencapai 81,42% dan pada siklus II rata-rata 3,1 kategori baik persentase mencapai 88,57% sementara aktivitas belajar siswa pada siklus I ratarata 2,35 kategori mulai berkembang (MB) persentase mencapai 67,14% dan pada siklus II rata-rata 3,05 kategori berkembang sesuai harapan (BSH) terjadinya peningkatan persentase mencapai 87,14% hasil kemampuan motorik kasar anak pada pra siklus rata-rata 63,12 kategor mulai berkembang (MB) persentase mencapai 37,5% sklus I rata-rata 71,37 kategoro mulai berkembang (MB) persentase mencapai 62,5 % dan siklus II rata-rata 3,05 kategori Berkembang sesuai harapan (BSH) persentase mencapai 75%. Banyaknya anak yang mencapai kriteria Berkembang Sesuai Harapan (BSH) pada pra siklus adalah 4 anak atau 37,5%, siklus I adalah 5 anak atau 62,5% dan siklus II adalah 7 anak atau 75%.

Penelitian yang dilakukan oleh M. Hafid Hizbullah (2021) menyimpulkan bahwa Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari data awal, siklus I dan siklus II. Berdasarkan data hasil observasi kondisi awal, siklus I dan siklus II, tiap indikator capaian dengan KKM 75 terjadi peningkatan sebagai berikut. Pada kondisi awal keterampilan motorik kasar pada kategori Baik sebesar 4,76% atau 1 peserta didik, Cukup sebesar 33,34% atau 7 peserta didik, Kurang sebesar 47,62% atau 10 peserta didik, Kurang Sekali sebesar 14,28% atau 3 peserta didik, jumlah peserta didik yang tuntas adalah 8 peserta

didik. Pada siklus I keterampilan motorik kasar anak pada kategori Baik sebesar 4,76%, Cukup sebesar 61,91%, Kurang sebesar 28,57% kurang Sekali sebesar 4,76%, jumlah siswa yang tuntas adalah 14 siswa. Sedangkan pada siklus II keterampilan motorik kasar pada kategori Baik Sekali sebesar 4,76%, Baik sebesar 19,05%, Cukup sebesar 61,91% Kurang sebesar 14,28%, jumlah siswa yang tuntas adalah 18 siswa.

C. Kerangka Pikir

Sekolah Dasar (SD) adalah jenjang pendidikan formal paling dasar di Indonesia. Pendidikan Sekolah Dasar adalah pendidikan untuk anak-anak yang berusia 7 hingga 13 tahun. Saat ini, perhatian terhadap anak-anak yang masuk ke Sekolah Dasar semakin meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat lebih menyadari pentingnya pendidikan Sekolah Dasar karena ini adalah tahap perkembangan anak.

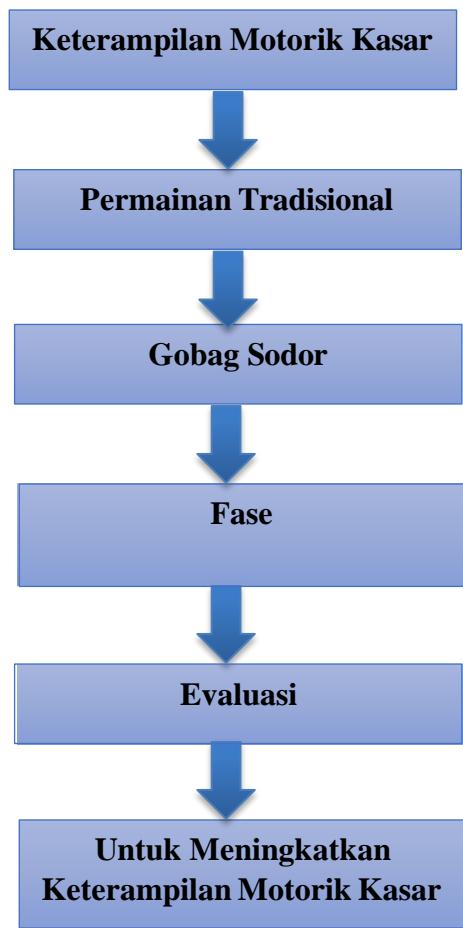
Berdasarkan kajian pustaka yang telah dikemukakan di atas sejalan dengan masalah yang telah dirumuskan, maka dapat disusun kerangka berpikir sebagai berikut: Permasalahan umum dalam peningkatan keterampilan motorik kasar pada anak adalah kurangnya peran aktif peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar karena model permainan yang digunakan kurang variatif sehingga membuat anak cepat merasa jemu dan kurang antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang berlangsung.

Tujuan dari pengembangkan keterampilan motorik kasar pada peserta didik adalah untuk melatih otot-otot besar anak agar lebih

terampil dalam melakukan gerak dasar. Keterampilan motorik kasar yang dimiliki peserta didik kelas 5 SD N Cancangan masih perlu ditingkatkan dimana dalam melakukan gerakan-gerakan motorik, anak mengalami kesulitan dan kurang terampil untuk itu perlu adanya latihan-latihan yang optimal sehingga gerakan motorik kasar yang ditampilkan anak lebih terampil dan tidak kaku. Koordinasi tubuh yang terampil memudahkan anak dalam bergerak dan bergaul dengan teman-temannya. Untuk itu perlu pengembangan yang tepat dan terarah agar keterampilan motorik kasar anak dapat berkembang dengan baik. Penggunaan metode pembelajaran yang menarik membuat anak tidak cepat bosan dan pembelajaran motorik kasar akan lebih bervariasi, salah satunya yaitu menggunakan permainan tradisional gobak sodor.

Maksud dan tujuan pembelajaran aktivitas untuk keterampilan motorik kasar menggunakan permainan permainan tradisional gobak sodor adalah untuk meningkatkan hasil belajar aktivitas untuk motorik kasar peserta didik, selain itu menciptakan suasana pembelajaran pendidikan jasmani yang menyenangkan. Dengan menggunakan permainan tradisional gobak sodor dalam proses pembelajaran diharapkan motorik kasar peserta didik dapat meningkat dan berkembang.

Gambar 2. Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Penilaian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif yaitu dengan adanya kerjasama dengan para pendidik untuk mencari solusi permasalahan pembelajaran di kelas dan tidak dilaksanakan secara individu. Dalam penelitian tersebut dilakukan untuk mencoba menemukan atau mencetuskan suatu gagasan yang kemudian akan diterapkan dalam upaya memperbaiki pembelajaran peserta didik. Dalam tindakan ini mencoba menerapkan variasi metode pembelajaran yang baru, yaitu metode pembelajaran melalui permainan tradisional gobak sodor yang diharapkan dapat memberi perubahan kearah yang lebih baik pada suatu proses pembelajaran.

Menurut Margarita (2014, p. 138) Penilaian Tindakan Kelas (PTK) ialah suatu hal yang dilakukan untuk memperbaiki diri sendiri, pengalaman kerja individu, yang dilaksanakan secara sistematis, terencana dan dengan sifat mawas diri atau intropesi diri. Metode tersebut menggunakan rangkaian empat kegiatan yang dilakukan dalam siklus berulang, seperti perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Hal tersebut bertujuan agar metode yang dipakai dapat memperbaiki hasil pembelajaran di kelas bagi peserta didik.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Cancangan Kabupaten Sleman pada bulan Juli-Agustus 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2017, p.80) berpendapat bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas, objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan subjek peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan Kabupaten Sleman dengan jumlah 27 peserta didik terdiri dari 14 peserta didik putra dan 13 peserta didik putri. Sampel merupakan sebagian dari populasi atau dapat dikatakan jumlah sebagian yang akan diselidiki, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini akan mencari tahu apa saja upaya dalam meningkatkan motorik kasar melalui permainan tradisional gobak sodor pada peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan Kabupaten Sleman. Variabel yang diteliti ialah peningkatan motorik kasar, yang secara operasional mencakup aspek keseimbangan, kecepatan dan kelincahan dalam kegiatan berolahraga. Untuk memastikan interpretasi yang konsisten, penelitian ini akan menggunakan batasan operasional untuk variabel tersebut, yaitu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerak peserta didik.

Dalam penelitian ini akan mengukur tingkat kemampuan motorik kasar peserta didik kelas V di SD Negeri Cancangan menggunakan empat tes pengukuran kemampuan motorik kasar yang berbeda. (1) *Flamingo Balance Test* untuk mengukur keseimbangan peserta didik (2) Shuttle Run untuk mengukur kelincahan peserta didik, (3) Tes Lari Cepat 30 meter untuk mengukur kecepatan peserta didik. Dengan menggunakan tes-tes ini, peneliti akan dapat mengevaluasi kemampuan motorik kasar secara individual untuk setiap peserta didik.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang menjadi fokus dalam penelitian Sugiyono (2020, p. 101). Dalam penelitian ini, untuk mengetahui upaya yang digunakan untuk dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik kelas V di SD Negeri Cancangan, Sleman. Beberapa instrument yang digunakan untuk penelitian antara lain:

1. Lembar Observasi

Tujuan dari pelaksanaan observasi ialah untuk mengukur aktivitas tenaga pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran. Data observasi dalam penelitian ini berupa pengamatan yang berisi tentang kemampuan motorik kasar anak selama proses kegiatan berlangsung. Observasi dalam penelitian ini berisi indikator-indikator yang berkaitan dengan kemampuan

motorik kasar yang seharusnya sudah dapat dilakukan oleh peserta didik.

2. Tes

Instrument tes dapat digunakan untuk mengukur kemampuan motorik peserta didik. Tes berupa lari cepat 30 meter , lari *shuttle run*, angkat satu kaki (*flamingo balance test*) untuk mengetahui sejauh mana pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap upaya meningkatkan motorik kasar peserta didik.

3. Dokumentasi

Dokumentasi sangat diperlukan untuk memberikan informasi atau Gambaran sesungguhnya mengenai kemampuan motorik ksar peserta didik selama proses pembelajaran dan dapat digunakan sebagai validasi informasi yang diperoleh. Dokumentasi dilaksanakan dengan mengambil foto atau merekam kondisi selama proses pembelajaran berlangsung. Dokumentasi ini digunakan sebagai bukti ketika sudah melaksanakan penelitian di Sekolah tersebut.

Penelitian ini menggunakan instrument pokok berupa panduan observasi dan dokumentasi. Untuk memperjelas mengenai hal tersebut maka dituangkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Instrument Observasi

Variabel	Sub Variabel	Indikator
Kemampuan motorik kasar	Keseimbangan	Bertahan dengan bertumpuan satu kaki paling kuat kemudian kaki lainnya ditekuk (<i>Flamingo Balance Test</i>) dengan waktu yang lama/sesuai kemampuan
	Kelincahan	Anak berlari mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat
	Kecepatan	Anak berlari dengan kecepatan penuh untuk mencapai garis yang sudah ditentukan

Tabel 2. Rubik Penilaian Keseimbangan

Kriteria	Deskripsi	Skor
Baik	Anak mampu bertahan dengan bertumpuan satu kaki paling kuat kemudian kaki lainnya ditekuk (<i>Flamingo Balance Test</i>) selama 25-39 detik	3
Cukup	Anak mampu bertahan dengan bertumpuan satu kaki paling kuat kemudian kaki lainnya ditekuk (<i>Flamingo Balance Test</i>) selama 10-24 detik	2
Kurang Baik	Anak mampu bertahan dengan bertumpuan satu kaki paling kuat kemudian kaki lainnya ditekuk (<i>Flamingo Balance Test</i>) selama <10 detik	1

Sumber: Topendsport Johnson BL, Nelson JK. Pengukuran praktis untuk evaluasi dalam pendidikan jasmani

Tabel 3. Rubik Penilaian Kelincahan

Kriteria	Deskripsi	Skor
Baik	Berlari <i>Shuttle Run</i> dengan perolehan waktu putra 12.11-13.52 detik, putri 12.43-14.08 detik	3
Cukup	Berlari <i>Shuttle Run</i> dengan perolehan waktu putra 13.53-16.39 detik, putri 14.09-15.39 detik	2
Kurang Baik	Berlari <i>Shuttle Run</i> dengan perolehan waktu putra 16.40-ke bawah, putri 15.40 ke bawah	1

Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003

Tabel 4. Rubik Penilaian Kecepatan

Kriteria	Deskripsi	Skor
Baik	Anak mampu berlari menempuh jarak 30 meter dengan perolehan waktu putra 3.92-4.73 detik, putri 4.51-5.41 detik	3
Cukup	Anak mampu berlari menempuh jarak 30 meter dengan perolehan waktu putra 4.74-5.11 detik, putri 5.42-5.86 detik	2
Kurang Baik	Anak mampu berlari menempuh jarak 30 meter dengan perolehan waktu putra 5.12-5.50 detik, putri 5.87-6.30 detik	1

Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003

2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan tes, observasi dan dokumentasi untuk mengumpulkan data. Peneliti mengumpulkan data berdasarkan instrument penelitian yang kemudian diberi kode tertentu sesuai jenis dan sumber data. Diperoleh informasi secara keseluruhan kemudian dijelaskan sesuai dengan tujuan penelitian.

F. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan kegiatan pada penelitian ini ialah peningkatan kemampuan motorik kasar melalui permainan gobak sodor pada peserta didik kelas V di SD Negeri Cancangan Kabupaten Sleman. Kriteria ketuntasan minimum (KKM) yaitu dengan pencapaian skor kesempurnaan klasikal 70%. Kriteria ketuntasan minimum tersebut merupakan kebijakan dari sekolah yang dijadikan sebagai tempat penelitian. Apabila peserta didik memperoleh skor 70% atau lebih maka dapat dikatakan dalam kriteria baik.

G. Teknik Analisis Data

Pada saat peneliti telah mengumpulkan data, maka proses selanjutnya yaitu mengolah data. Teknik analisis data merupakan proses penyusunan data agar dapat ditafsirkan secara mendalam. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan kualitatif dan kuantitatif. Untuk analisis kualitatif yaitu cara interaksi yang terdiri dari pemaparan data dan penyimpulan. Hasil pengamatan tersebut dianalisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif yang digambarkan dengan kata-kata atau kalimat dan dipisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan. Pendapat Anas (2012, p. 43) untuk menghitung frekuensi relatif (*persentase*) menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Sumber: wirawan 2020

Keterangan :

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden/Frekuensi

Anas (2012, p. 43) menyatakan data yang diperoleh

diinterpretasikan kedalam tiga tingkatan yaitu:

Percentase	Keterangan
80%-100%	Kemampuan motorik kasar baik
60%-79%	Kemampuan motorik kasar cukup
30%-59%	Kemampuan motorik kasar kurang baik

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian tindakan kelas ini diperoleh dari hasil tes dan non tes pada saat penelitian berlangsung. Sesuai dengan tes pra siklus menunjukkan keterangan bahwa kemampuan motorik kasar peserta didik sebelum dilakukan tindakan, sedangkan hasil tes siklus I dan II menunjukkan bahwa keterangan mengenai kemampuan motorik kasar peserta didik setelah dilaksanakan penelitian atau tindakan.

1. Deskripsi Data Penelitian Kondisi dan Lokasi Penelitian

Kondisi serta Lokasi penelitian dilaksanakan di SD Negeri Cancangan, kalurahan wukirsari kapanewon Cangkringan Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. SD Negeri Cancangan terletak di tengah pemukiman warga serta memiliki fasilitas yang cukup memadai untuk menunjang kegiatan pembelajaran di dalam ruangan maupun di lapangan, sehingga dalam pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di halaman sekolah tidak perlu mencari lapangan untuk melangsungkan kegiatan tersebut.

Partisipan dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan yang terdiri dari 14 peserta didik laki-laki dan 13 peserta didik perempuan. Kegiatan pembelajaran PJOK diampu oleh satu tenaga pendidik, pada saat pelaksanaan penelitian peneliti bekerjasama dengan tenaga pendidik agar diperoleh hasil peningkatan kemampuan motorik

kasar peserta didik dalam aspek Keseimbangan, kelincahan serta kecepatan.

2. Deskripsi awal kemampuan motorik kasar peserta didik

Untuk memperoleh data diawali dengan melakukan pengamatan kepada peserta didik sebagai langkah utama pratindakan terhadap kemampuan motorik kasar. Setelah dilakukan pengamatan perlu dilaksanakan tes untuk memperoleh data mengenai kemampuan motorik kasar peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan. Tes tersebut digunakan untuk mengukur seberapa tinggi Tingkat kemampuan motorik kasar peserta didik. Pelaksanaan tes dibedakan menjadi tiga macam, yaitu lari 30 meter, *shuttle run*, dan *Flamingo balance test*.

Tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, tes *shuttle run* untuk mengukur kelincahan dan *flamingo balance test* untuk mengukur keseimbangan peserta didik. Pada tahap pra tindakan, peneliti dan guru kolaborator menggunakan ketiga tes tersebut untuk mengukur kemampuan motorik kasar peserta didik kelas V. Kemampuan motorik kasar peserta didik di tahap ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Kemampuan Motorik Kasar Peserta Didik Pratindakan Setiap Aspek Penilaian

No	Aspek Penilaian	Persentase
1	Kecepatan	26%
2	Kelincahan	19%
3	Keseimbangan	22%

Dari data tes pra tindakan, diperoleh hasil kemampuan motorik kasar peserta didik menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar peserta

didik masih belum berkembang dengan baik. Dapat dilihat di tabel kemampuan motorik kasar peserta didik pratindakan menunjukkan 26% peserta didik memiliki tingkat kecepatan yang baik namun berada di kriteria yang tidak baik, 19% peserta didik memiliki tingkat kelincahan yang baik namun berada dalam kriteria yang tidak baik serta 22% peserta didik memiliki tingkat kekuatan yang baik tetapi berada pada kriteria yang tidak baik.

Pada hasil pratindakan dapat diketahui bahwa dalam aspek kecepatan terdapat 7 (26%) peserta didik yang memiliki kecepatan baik dapat berlari menempuh jarak 30 meter dengan waktu 3,92-4,73 putra dan 4,51-5,41 putri, pada aspek kelincahan terdapat 5 (19%) peserta didik yang memiliki kelincahan baik dapat melakukan *shuttle run* dengan waktu 12,11-13,52 detik putra dan 12,43-14,08 putri serta aspek keseimbangan terdapat 6 (22%) peserta didik yang memiliki keseimbangan baik dapat bertahan dengan bertumpuan satu kaki paling kuat kemudian kaki lainnya ditekuk selama 25-39 detik.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan sesuai hasil yang diperoleh, untuk kejelasan bisa dilihat dalam tabel di bawah ini yang menunjukkan pencapaian perkembangan kemampuan motorik kasar peserta didik:

Tabel 6. Kemampuan Motorik Kasar Peserta Didik Pratindakan Setiap Anak

No	Kode Subjek	Persentase (%)	Keterangan
1	S1	55.56	kurang
2	S2	77.78	Cukup
3	S3	66.67	Cukup
4	S4	44.44	kurang
5	S5	66.67	Cukup
6	S6	88.89	Baik
7	S7	66.67	Cukup
8	S8	88.89	Baik
9	S9	88.89	Baik
10	S10	66.67	Cukup
11	S11	66.67	Cukup
12	S12	44.44	kurang
13	S13	66.67	Cukup
14	S14	77.78	Cukup
15	S15	66.67	Cukup
16	S16	77.78	Cukup
17	S17	55.56	kurang
18	S18	66.67	Cukup
19	S19	66.67	Cukup
20	S20	77.78	Cukup
21	S21	77.78	Cukup
22	S22	66.67	Cukup
23	S23	66.67	Cukup
24	S24	66.67	Cukup
25	S25	88.89	Baik
26	S26	66.67	Cukup
27	S27	77.78	Cukup

Sesuai dengan tabel di atas dapat dilihat bahwa lebih dari 15% peserta didik belum mempunyai kemampuan motorik kasar dalam ketiga aspek tersebut. Sebanyak 4 (15%) peserta didik yang berada pada kriteria baik, 19 (70%) peserta didik berada pada kriteria cukup baik serta 4 (15%) peserta didik berada pada kriteria kurang baik. Dapat ditarik Simpulan

bahwa tingkat kemampuan motorik kasar peserta didik masih tergolong rendah.

Dari hal tersebut, maka peneliti dapat melihat permasalahan yang ada serta dapat menentukan suatu perencanaan yang akan digunakan dalam peningkatan kemampuan motorik kasar peserta didik agar dapat berkembang dengan baik. Usaha dalam perencanaan yang perlu dipersiapkan ialah menciptakan kegiatan yang dapat membantu mengembangkan ketiga aspek motorik kasar peserta didik melalui permainan tradisional gobag sodor. Dengan adanya tindakan tersebut, diharapkan kemampuan motorik kasar peserta didik dapat mengalami peningkatan yang drastis.

3. Deskripsi Pelaksanaan Tindakan Kelas dalam Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Peserta Didik melalui Permainan Tradisional Gobag Sodor

Penilaian tindakan kelas (PTK) dilaksanakan di SD Negeri Cancangan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik kelas V melalui permainan tradisional gobag sodor. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan sesuai dengan materi pembelajaran, hasil dari penelitian akan diuraikan sebagai berikut:

a. Hasil Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus 1

1) Perencanaan

Proses pengambilan dan pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan beberapa kali pertemuan pada proses

belajar mengajar. Hal ini dilaksanakan dengan harapan agar tindakan yang dilakukan akan memperoleh hasil yang maksimal. Tahap perencanaan tindakan pada siklus I, peneliti melaksanakan kegiatan antara lain merencanakan pelaksanaan pembelajaran mengenai motorik kasar melalui permainan tradisional gobag sodor. Kegiatan tersebut disusun oleh peneliti dengan persetujuan pendamping, pelaksanaan sebagai berikut:

- a) Penyusunan rencana kegiatan pembelajaran harian (RPP/Modul ajar) dalam pelaksanaan kegiatan permainan tradisional gobag sodor.
- b) Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan sebagai penunjang pelaksanaan permainan tradisional gobag sodor.
- c) Menyusun lembar observasi mengenai kegiatan permainan tradisional gobag sodor.
- d) Mempersiapkan peralatan untuk mendokumentasikan pelaksanaan kegiatan peserta didik.

2) Pelaksanaan Tindakan

Dalam pelaksanaan tindakan siklus I dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, pembelajaran diawali dengan pembukaan berupa pengucapan salam dan dijawab oleh peserta didik dengan bersemangat, selanjutnya peserta didik diinstruksikan untuk berdoa bersama

sebelum memulai kegiatan. Setelah selesai berdoa, peneliti memberikan arahan mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan berupa materi permainan tradisional gobag sodor. Peserta didik mendengarkan dengan seksama dan antusias yang tinggi hingga akhir.

Kegiatan pada pertemuan kedua yaitu melanjutkan materi sebelumnya yang berhubungan dengan permainan gobag sodor yang modifikasi. Setelah materi selesai dilaksanakan, peserta didik diinstruksikan untuk melanjutkan materi pengukuran tingkat kemampuan motorik kasar dengan menggunakan tiga macam tes, meliputi tes lari 30 meter, *shuttle run*, dan *flamingo balance test*. Ketiga tes tersebut dilaksanakan untuk mengetahui tingkat kecepatan, kelincahan dan keseimbangan peserta didik.

3) Pengamatan

Dari hasil pengamatan yang telah dilaksanakan pada siklus I dengan menggunakan lembar observasi melalui tes dapat dilihat terdapat peningkatan kemampuan motorik kasar pada peserta didik dari awal sebelum dilaksanakannya suatu tindakan dan sesudah dilaksanakannya tindakan. Hasil peningkatan pada tindakan sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Pengamatan Motorik Kasar Siklus 1 Setiap Aspek Penilaian

No	Aspek Penilaian	Siklus I		Rata-Rata
		Pertemuan I	Pertemuan II	
1	Kecepatan	26%	44%	35%
2	Kelincahan	19%	81%	50%
3	Keseimbangan	22%	74%	48%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan motorik kasar peserta didik pada siklus I untuk kecepatan dengan rata-rata 35% peserta didik memiliki kecepatan yang baik namun masih berada pada kriteria kurang baik, kelincahan dengan rata-rata 50% peserta didik memiliki kelincahan yang baik namun masih berada pada kriteria kurang baik serta kekuatan dengan rata-rata 48% peserta didik memiliki kekuatan yang baik tapi masih berada dalam kriteria yang kurang baik.

Pada hasil siklus I pada aspek kecepatan terdapat 22 (81%) peserta didik memiliki kecepatan yang baik dapat berlari menempuh jarak 30 meter dengan waktu 3,92-4,73 putra dan 4,51-5,41 putri, pada aspek kelincahan terdapat 22 (81%) peserta didik yang memiliki kelincahan baik dapat melakukan *shuttle run* dengan waktu 12,11-13,52 detik putra dan 12,43-14,08 putri serta aspek kekuatan terdapat 20 (74%) peserta didik yang memiliki kekuatan baik dapat melompat dengan jarak 31-40 cm untuk putra dan 21-30 cm untuk putri.

Hasil tabel di atas merupakan perolehan kemampuan motorik kasar peserta didik secara keseluruhan, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Hasil Pengamatan Aspek Motorik Kasar Siklus I Setiap Anak

No	Kode Subjek	Persentase (%)	Keterangan
1	S1	100.00	Baik
2	S2	100.00	Baik
3	S3	100.00	Baik
4	S4	88.89	Baik
5	S5	100.00	Baik
6	S6	100.00	Baik
7	S7	88.89	Baik
8	S8	100.00	Baik
9	S9	100.00	Baik
10	S10	100.00	Baik
11	S11	66.67	Kurang
12	S12	100.00	Baik
13	S13	100.00	Baik
14	S14	100.00	Baik
15	S15	77.78	Cukup
16	S16	88.89	Baik
17	S17	88.89	Baik
18	S18	88.89	Baik
19	S19	100.00	Baik
20	S20	88.89	Baik
21	S21	100.00	Baik
22	S22	88.89	Baik
23	S23	88.89	Baik
24	S24	88.89	Baik
25	S25	88.89	Baik
26	S26	88.89	Baik
27	S27	77.78	Cukup

Sesuai dengan tabel di atas dapat dilihat bahwa lebih dari 4% peserta didik belum mempunyai kemampuan motorik kasar dalam ketiga aspek tersebut. Sebanyak 24 (89%) peserta didik yang berada pada kriteria baik, 2 (7%) peserta didik berada pada kriteria cukup baik serta 1 (4%) peserta didik berada pada kriteria kurang baik. Dapat ditarik Simpulan bahwa tingkat kemampuan motorik kasar peserta didik sudah mengalami peningkatan.

4) Refleksi

Refleksi yang dilakukan oleh peneliti setelah melaksanakan tindakan serta pengamatan, sebagai berikut:

- a) Peserta didik yang masuk dalam kategori tuntas/baik hanya berjumlah 24 orang.
- b) Peserta didik masih banyak yang tidak serius dalam mengikuti pembelajaran PJOK di lapangan.
- c) Peserta didik kurang menanamkan sikap kerja sama dengan rekannya pada saat pembelajaran PJOK.
- d) Perlunya peningkatan tanggungjawab peserta didik atas dirinya sendiri maupun orang lain pada saat pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan pengamatan proses dan produk pada siklus I, diketahui bahwa tujuan dari penelitian belum tercapai penuh. Dengan demikian, perlu adanya tindakan pada siklus II yang didasarkan pada refleksi tindakan siklus I serta di dalamnya memuat perbaikan terkait kekurangan peserta didik pada pembelajaran PJOK di siklus I.

b. Hasil Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus II

Pada pelaksanaan tindakan siklus II yang merupakan hasil refleksi dari siklus I. Siklus II mengandung perbaikan yang berkaitan dengan hal-hal tertentu bersifat kurang maksimal pada siklus sebelumnya.

1) Perencanaan

Perencanaan tindakan siklus II berdasarkan hasil refleksi pada siklus I. Langkah-langkah yang diambil pada siklus II disusun oleh peneliti atas persetujuan guru PJOK. Meskipun tindakan yang dilaksanakan pada siklus I sudah dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik dari sebelum pelaksanaan tindakan, peneliti masih ingin melanjutkan tindakan pada siklus selanjutnya. Hal ini bertujuan untuk perolehan hasil yang sesuai dengan indikator keberhasilan pencapaian.

Pada siklus II kegiatan dirancang dengan cermat dibandingkan dengan siklus I. Tujuannya ialah untuk meminimalisir kekurangan yang terjadi pada siklus sebelumnya. Dengan demikian, pelaksanaan tindakan pada siklus II merupakan upaya perbaikan dan penyempurnaan sesuai dengan refleksi dan evaluasi dari siklus I, dengan harapan dapat mencapai hasil yang lebih baik sesuai dengan indikator keberhasilan yang ditetapkan, yang dilakukan peneliti ialah:

- a) Menyusun rencana pembelajaran (RPP/Modul ajar) sebagai acuan penelitian dalam pelaksanaan kegiatan permainan tradisional gobag sodor.
- b) Mempersiapkan peralatan yang akan digunakan dalam kegiatan serta peralatan dokumentasi kegiatan.
- c) Menyusun lembar observasi mengenai permainan tradisional gobag sodor.
- d) Peneliti akan menyampaikan hasil evaluasi pembelajaran pada siklus II kepada peserta didik, memberikan umpan balik, dan membahas aspek-aspek yang perlu ditingkatkan.
- e) Peneliti akan memberikan tambahan materi terkait permainan tradisional gobag sodor untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik.
- f) Peneliti akan memberikan teguran tegas kepada peserta didik yang kurang disiplin saat mengikuti pembelajaran PJOK.
- g) Peneliti akan menekankan pentingnya bekerja sama dalam permainan beregu.
- h) Peneliti akan memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang pentingnya tanggung jawab dalam setiap tindakan, terutama saat berada di lapangan.

Secara keseluruhan, rencana tindakan ini bertujuan untuk memperbaiki aspek-aspek yang masih perlu ditingkatkan

berdasarkan refleksi pada siklus I, sehingga pembelajaran di siklus II dapat berjalan dengan hasil yang lebih baik.

2) Pelaksanaan Tindakan

Pada pertemuan pertama siklus II, proses pembelajaran dilaksanakan Ketika bel sudah berbunyi. Setelah itu, peneliti mengajak peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah. sesampainya di lapangan, peserta didik berbaris dengan rapi. Peneliti mengawali pembelajaran dengan mengucap salam, kemudian melakukan presensi. Setelah itu, peserta didik diistirahatkan sambil mendengarkan penjelasan dari peneliti mengenai materi yang akan diberikan pada pertemuan hari itu.

Peneliti menjelaskan aturan dan langkah permainan. Langkah yang pertama, peserta didik membuat kelompok dengan satu kelompok beranggotakan 4-5 orang campuran antara laki-laki dan perempuan. Kemudian lapangan yang digunakan harus dibagi menjadi tiga-empat kotak persegi panjang dengan ukuran sekitar 4 meter x 4 meter. Tim penjaga benteng bertugas menjaga agar tim lawan tidak melewati atau menuju garis akhir. Tim lawan harus bergerak menuju garis finis dengan syarat tidak tersentuh oleh tim penjaga. Tim lawan bisa masuk ke dalam garis finis dengan syarat tidak ada anggota tim yang masih ada di wilayah start. Tim lawan dikatakan menang jika salah satu anggotanya berhasil kembali ke garis start dengan selamat. Tim lawan akan

kalah bila salah satu anggotanya terkena sentuhan tim penjaga atau keluar dari garis batas lapangan. Setelah memberi penjelasan dan peserta didik memahami aturan permainan gobag sodor, dilangsungkan permainan gobag sodor untuk kedua tim yang sudah ditunjuk. Setelah permainan selesai, peserta didik diberi waktu untuk beristirahat, lalu dilanjutkan dengan melaksanakan tes, lari 30 meter, *shuttle run* dan *flamingo balance test*.

Pada pertemuan kedua siklus II, kegiatan dilaksanakan setelah bel berbunyi dan peserta didik berbaris di lapangan dengan rapi. Pembelajaran diawali dengan doa dan presensi, lalu penjelasan mengenai materi yang akan diberikan. Peserta didik telah memahami aturan dan langkah-langkah permainan tradisional gobag sodor. Setiap tim yang sudah dibentuk dapat bermain dengan baik dan secara sportif untuk menyelesaikan permainan dengan hasil yang baik.

Setelah permainan selesai, peserta didik diberi waktu untuk beristirahat, lalu dilanjutkan dengan melaksanakan tes, lari 30 meter, *shuttle run* dan *flamingo balance test*. Berdasarkan hasil tes tersebut, menunjukkan bahwa stimulasi yang diberikan berhasil membantu peserta didik dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui permainan yang telah diberikan.

3) Pengamatan

Dari hasil pengamatan yang telah dilaksanakan pada siklus II dengan menggunakan lembar observasi melalui tes dapat dilihat terdapat peningkatan kemampuan motorik kasar pada peserta didik dari awal sebelum dilaksanakannya suatu tindakan dan sesudah dilaksanakannya tindakan. Hasil peningkatan pada tindakan sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Pengamatan Motorik Kasar Siklus II Setiap Aspek Penilaian

No	Aspek Penilaian	Siklus II		Rata-rata
		Pertemuan I	Pertemuan II	
1	kecepatan	81%	93%	87%
2	kelincahan	81%	89%	85%
3	keseimbangan	74%	96%	85%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan motorik kasar peserta didik pada siklus II untuk kecepatan dengan rata-rata 87% peserta didik memiliki kecepatan yang baik berada pada kriteria baik, kelincahan dengan rata-rata 85% peserta didik memiliki kelincahan yang baik berada pada kriteria baik serta keseimbangan dengan rata-rata 85% peserta didik memiliki kekuatan yang baik berada dalam kriteria yang baik.

Pada hasil siklus II pada aspek kecepatan terdapat 25 (93%) peserta didik yang memiliki kecepatan baik dapat berlari menempuh jarak 30 meter dengan waktu 3,92-4,73 putra dan 4,51-5,41 putri, pada aspek kelincahan terdapat 24 (89%) peserta didik

yang memiliki kelincahan baik dapat melakukan *shuttle run* dengan waktu 12,11-13,52 detik putra dan 12,43-14,08 putri serta aspek keseimbangan terdapat 26 (96%) peserta didik yang memiliki keseimbangan untuk bertahan dengan bertumpuan satu kaki paling kuat kemudian kaki lainnya ditekuk (*Flamingo Balance Test*) selama 25-39 detik.

Hasil tabel di atas merupakan perolehan kemampuan motorik kasar peserta didik secara keseluruhan, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 10. Hasil Pengamatan Aspek Motorik Kasar Siklus II
Setiap Anak

No	Kode Subjek	Persentase (%)	Keterangan
1	S1	100.00	Baik
2	S2	100.00	Baik
3	S3	100.00	Baik
4	S4	88.89	Baik
5	S5	100.00	Baik
6	S6	100.00	Baik
7	S7	100.00	Baik
8	S8	88.89	Baik
9	S9	100.00	Baik
10	S10	100.00	Baik
11	S11	77.78	Cukup
12	S12	100.00	Baik
13	S13	100.00	Baik
14	S14	100.00	Baik
15	S15	77.78	Cukup
16	S16	100.00	Baik
17	S17	88.89	Baik
18	S18	100.00	Baik
19	S19	100.00	Baik
20	S20	100.00	Baik
21	S21	100.00	Baik
22	S22	100.00	Baik
23	S23	100.00	Baik
24	S24	100.00	Baik
25	S25	100.00	Baik
26	S26	100.00	Baik
27	S27	100.00	Baik

Sesuai dengan tabel di atas dapat dilihat bahwa seluruh peserta didik sudah mengalami peningkatan kemampuan motorik kasar dalam ketiga aspek tersebut. Sebanyak 25 (93%) peserta didik yang berada pada kriteria baik, 2 (7%) peserta didik berada pada kriteria cukup baik serta 0 (0%) peserta didik berada pada kriteria kurang baik. Dapat ditarik simpulan bahwa tingkat kemampuan

motorik kasar peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan sudah mengalami peningkatan yang signifikan.

4) Refleksi

Refleksi yang dilakukan oleh peneliti setelah melaksanakan tindakan serta pengamatan, sebagai berikut:

- a) Pembelajaran PJOK dengan media permainan tradisional gobag sosodr berlangsung dengan baik dan dengan hasil yang sesuai dengan perencanaan.
- b) Peserta didik yang mendapatkan nilai tuntas berjumlah 25 anak. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketercapaian indikator keberhasilan prodek perencanaan karena 25 peserta didik telah melebihi batas minimal yang disyaratkan yaitu sebesar 70% dari jumlah peserta didik yang berjumlah 27 anak.

B. Pembahasan

Permasalahan inti pada penelitian ini ialah kemampuan motorik kasar peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan yang belum optimal. Aspek yang dinilai dalam penelitian ini adalah kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Meirizal dalam giartama 2014, p.5). Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam berlari dengan kecepatan yang semaksimal mungkin atau dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menempuh suatu jarak. Dapat dikatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak lurus untuk menempuh suatu jarak

dalam waktu sesingkat-singkatnya dan adapun tujuan kecepatan adalah kemampuan memperoleh atau mendapatkan kecepatan yang maksimal sehingga dapat menghasilkan waktu yang di tentukan.

Menurut Widiastuti (2015, p.137) mengatakan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan dengan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Jadi orang yang mempunyai kelincahan yang tinggi memungkinkan orang itu dapat bergerak cepat dengan mudah dan dapat bergerak dengan cepat ke segala arah. Kelincahan ialah kemampuan dalam merubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain Saputra (2018).

Keseimbangan adalah komponen yang diperlukan untuk berhasil menyelesaikan kegiatan fungsional termasuk keterampilan lokomotor dan manipulative dalam melakukan aktivitas sehari-hari, misalnya bermain, berlari dan melompat (Mary *et al.*, 2010). Keseimbangan adalah cara untuk mempertahankan tubuh agar berada tetap pada titik gravitasi yang ditentukan oleh oleh kaki, bisa saja berupa kesimbangan statis dan dinamis (Renato *et al.*, 2017). Dapat dipahami, jika siswa memiliki gerak lokomotor yang baik diyakini akan dapat merealisasikan kemampuan gerak olahraga yang lebih kompleks. Hal ini tentunya melalui latihan-latihan keseimbangan secara statis dan dinamis. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilaksanakan.

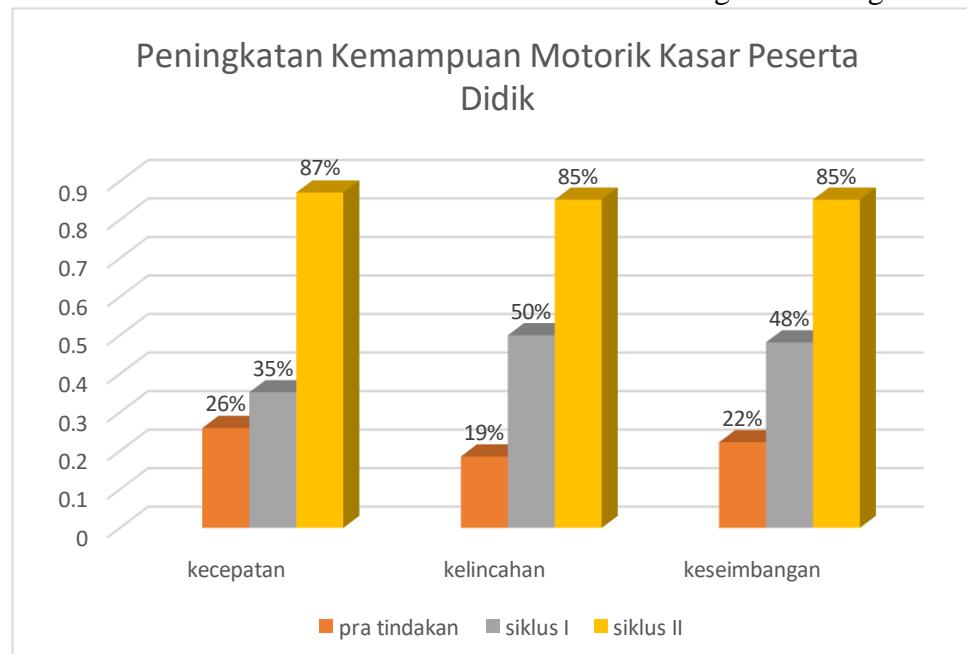
Berdasarkan hasil pengamatan serta refleksi sebelum pelaksanaan tindakan dan selama pelaksanaan tindakan siklus I dan siklus II diperoleh peningkatan pada setiap aspek penilaian yang diamati, sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Pengamatan Pra Tindakan, Siklus I, Siklus II Setiap Aspek Motorik Kasar

Aspek Penilaian Motorik Kasar	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
Kecepatan	26%	35%	87%
Kelincahan	19%	50%	85%
Keseimbangan	22%	48%	85%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi Tingkat kemampuan motorik kasar peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan berdasarkan 3 aspek.

Gambar 3. Grafik Peningkatan Setiap Aspek Penilaian Kemampuan Motorik Kasar Peserta Didik Kelas V SD Negeri Cancangan



Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa aspek kecepatan pada pra tindakan hanya 26% dari jumlah peserta didik, pada siklus I meningkat menjadi 35% dari jumlah peserta didik, kemudian siklus II meningkat 87% dari jumlah keseluruhan peserta didik, data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar peserta didik sesudah dilaksanakannya tindakan mencapai kriteria yang baik.

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa aspek kelincahan pada pra tindakan hanya 19% dari jumlah peserta didik, pada siklus I meningkat menjadi 50% dari jumlah peserta didik, kemudian siklus II meningkat 85% dari jumlah keseluruhan peserta didik, data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar peserta didik sesudah dilaksanakannya tindakan mencapai kriteria yang baik.

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa aspek kekuatan pada pra tindakan hanya 22% dari jumlah peserta didik, pada siklus I meningkat menjadi 48% dari jumlah peserta didik, kemudian siklus II meningkat 85% dari jumlah keseluruhan peserta didik, data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar peserta didik sesudah dilaksanakannya tindakan mencapai kriteria yang baik.

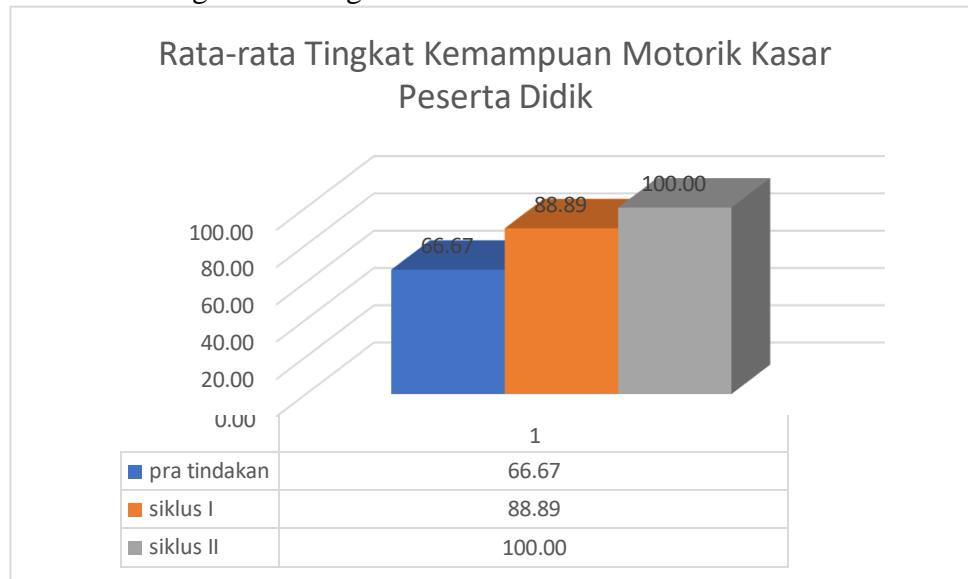
Hasil diagram di atas merupakan perolehan kemampuan motorik kasar peserta didik secara keseluruhan mulai dari pra tindakan, siklus I dan siklus II, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 12. Pengamatan Kemampuan Motorik Kasar Setiap Peserta Didik

No	Kode Subjek	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
1	S1	55.56	100.00	100.00
2	S2	77.78	100.00	100.00
3	S3	66.67	88.89	100.00
4	S4	44.44	88.89	88.89
5	S5	66.67	88.89	100.00
6	S6	88.89	100.00	100.00
7	S7	66.67	88.89	100.00
8	S8	88.89	88.89	88.89
9	S9	88.89	100.00	100.00
10	S10	66.67	100.00	100.00
11	S11	66.67	77.78	77.78
12	S12	44.44	100.00	100.00
13	S13	66.67	77.78	100.00
14	S14	77.78	100.00	100.00
15	S15	66.67	66.67	77.78
16	S16	77.78	88.89	100.00
17	S17	55.56	77.78	88.89
18	S18	66.67	100.00	100.00
19	S19	66.67	88.89	100.00
20	S20	77.78	88.89	100.00
21	S21	77.78	88.89	100.00
22	S22	66.67	66.67	100.00
23	S23	66.67	66.67	100.00
24	S24	66.67	66.67	100.00
25	S25	88.89	88.89	100.00
26	S26	66.67	66.67	100.00
27	S27	77.78	77.78	100.00
Rata-Rata		66.67	88.89	100.00

Hasil tabel di atas merupakan data peningkatan kemampuan motorik kasar peserta didik secara keseluruhan mulai dari pra tindakan, siklus I dan siklus II, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:

Gambar 4. Grafik Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Kelas V SD Negeri Cancangan



Dari grafik di atas dapat dilihat keseluruhan nilai rata-rata kemampuan motorik kasar setiap peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan setelah dilaksankannya suatu tindakan yaitu pada pra tindakan peserta didik yang memiliki kemampuan motorik kasar baik sebesar 67% sedangkan pada siklus I meningkat menjadi 89% dan pada siklus II kemampuan motorik kasar peserta didik meningkat menjadi 100%.

Berdasarkan uraian dari data yang diperoleh, peningkatan motorik kasar menunjukkan bahwa kegiatan penstimulus motorik kasar peserta didik akan lebih menyenangkan jika dilakukan melalui permainan. Permainan tradisional gobag sodor dapat membantu peserta didik untuk melatih kecepatan, kelincahan dan keseimbangan akan secara cepat merespon apa yang harus dilaksanakan. Perlu adanya stimulus atau pendorong untuk peserta didik dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada saat pembelajaran. Selain meningkatkan kemampuan motorik kasar,

pembelajaran dengan permainan tradisional gobag sodor juga mampu untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran, seperti kerjasama, tanggungjawab dan sportivitas peserta didik.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan pada peserta didik kelas VSD Negeri Cancangan ini telah diupayakan untuk memperoleh hasil yang maksimal, namun pada kenyataannya masih terdapat kekurangan-kekurangan yang disebabkan oleh beberapa keterbatasan, diantaranya sebagai berikut:

- a. Penggunaan permainan tradisional gobak sodor telah dimodifikasi sesuai dengan kemampuan peserta didik sehingga tidak sama dengan aslinnya.
- b. Pengambilan data sebatas pada pengamatan penelitian dan observasi secara langsung pada tiap pertemuan dan hanya sebatas pelaksanaan penelitian.
- c. Penelitian ini tidak dapat digeneralisasi, karena jika subjek penelitiannya berbeda hasil penelitian yang diperoleh juga berbeda.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan ringkasan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional salah satunya yaitu gobag sodor terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik kelas V SD Negeri Cancangan, baik dari segi proses maupun hasil pembelajaran. Dengan uraian, sebelum tindakan terlihat aspek kecepatan pada tahap pra tindakan sebesar 26%, pada siklus I menjadi 35%, kemudian pada siklus II menjadi 87% dari keseluruhan peserta didik.

Kemampuan motorik kasar aspek kelincahan dapat dilihat pada tahap pra tindakan sebesar 19%, pada siklus I menjadi 50%, kemudian pada siklus II menjadi 85% dari keseluruhan peserta didik. Sedangkan pada aspek keseimbangan dilihat pada tahap pra tindakan sebesar 22%, pada siklus I menjadi 48%, kemudian pada siklus II menjadi 85% dari keseluruhan peserta didik. Kemampuan morotik kasar peserta didik secara keseluruhan pada pra tindakan berada pada kriteria cukup ialah 67% meningkat pada siklus I menjadi 89%, kemudian meningkat pada siklus II menjadi 100%, sehingga dari hasil tersebut dapat dikatakan berhasil karena 27 peserta didik mencapai indikator kemampuan motorik kasar pada kriteria baik.

B. Implikasi hasil penelitian

Berdasarkan Simpulan yang ada, hasil penelitian ini terdapat implikasi berupa:

1. Hasil dalam penelitian ini memberikan masukan yang penting untuk berbagai pihak terkait. Penggunaan permainan tradisional salah satunya gobag sodor sebagai media pembelajaran memiliki potensi untuk dikembangkan dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar pada peserta didik.
2. Perlu adanya stimulus atau pendorong untuk peserta didik dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada saat pembelajaran. selain meningkatkan kemampuan motorik kasar, pembelajaran dengan permainan tradisional juga mampu untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran, seperti kerjasama, tanggungjawab dan sportivitas peserta didik serta pengenalan permainan tradisional dari leluhur.
3. Bagi tenaga pendidik, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau alternatif media pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada peserta didik.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dari simpulan dan telah disampaikan sebelumnya, penulis ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Peserta Didik

Saran yang diberikan penulis kepada peserta didik, diharapkan dapat memperbanyak latihan atau aktivitas agar meningkatkan kemampuan motorik kasar dengan hasil yang baik.

2. Bagi Tenaga Pendidik

Tenaga pendidik dapat menjadikan permainan tradisional gobag sodor sebagai inovasi pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik. Dalam pengukuran tingkat kemampuan motorik kasar peserta didik sebaiknya dilakukan secara bertahap untuk mengetahui perkembangan motorik kasar peserta didik dan memperoleh hasil yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk menentukan perencanaan selanjutnya.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah memfasilitasi kebutuhan aktivitas peserta didik di lapangan serta memberikan dukungan agar pelaksanaan kegiatan memperoleh hasil yang baik. Hal tersebut dimaksudkan agar berfungsi sebagai panduan untuk merancang kurikulum dan materi program PJOK yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan motorik kasar peserta didik

DAFTAR PUSTAKA

- Adek Diah Saputri, Dian Eka Priyantoro, & Uswatun Hasanah. (2021). Implementasi Permainan Tradisional Gobag Sodor dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini (Studi Kasus di TK Pertiwi 2 Sidodadi Kecamatan Pekalongan Kabupaten Lampung Timur). *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 143–153. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4579>
- Alawiyah, R. T. (2014). Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Banten. *PAUD PPs Universitas Negeri Jakarta*, 8, 175–184.
- Alexander, mary, et.al. (2010). *Infusion Nursing: an Evidence-based Approached, 3rd Edition*. America: Saunders Elsevier.
- Andhika, D. A., Prayoga, A. S., & Darumoyo, K. (2022). Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Sederhana. *Jurnal Porkes*, 5(1), 57–65. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5678>
- Apriani, D. (2013). Penerapan Permainan Tradisional Engklek Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B RA Al Hidayah 2 Tarik Sidoarjo. *PAUD Teratai*, 2(1), 1–13. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/38/article/view/35822%0Ahttps://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/38/article/download/35822/31862>
- Arfani, M. R. N. (2022). *Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri Priyan Kabupaten Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ariani1, I., Lubis, R. N., Sari, S. H., Fransisca, Y., & Nasution, F. (2022). Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Dini Indri. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/10444/8008>
- Fantiro, F. A., & Arifin, B. (2019). Pembelajaran Permainan Kinestetik Gobak Sodor untuk Siswa Sekolah Dasar. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 58–63. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v3i2.135>
- Fantiro, F. A., Wahyu, I., Utami, P., Muzakki, A., & Widyatama, E. A. (2021). Modifikasi Model Pembelajaran TGT Dengan Permainan Modifikasi Ball Throwing Jump Games Pada Materi Gerak Lokomotor Kelas 3 SD. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 9(2), 208–216. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jp2sd/article/view/18021>
- Giartama. (n.d.). Latihan Running Abc Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler.
- Hafsuki, H. (2003). Perkembangan Olahraga Terkini. *Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada*

- Hanum, A., & Rohita, R. (2021). Kegiatan Sentra Olah Tubuh Dalam Menstimulasi Kemampuan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 2(2), 89. <https://doi.org/10.36722/jaudhi.v2i2.584>
- Harahap, M. (2020). Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Bermain Lempar Tangkap Bola Di Ra Assyifa. *Jurnal Ansiru*, 4(1), 100–107.
- Indrawani, I. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Dengan Keterampilan Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Pembelajaran Demonstrasi Pada Siswa Kelas VI A SD N 003 Pulau Kopung Sentajo Kecamatan Sentajo Raya. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(3), 587–594. <https://doi.org/10.33578/pjr.v3i3.7191>
- Istiqomah, E. (2018). *Evania IstiqomahTeori, A Kajian Anak, Permainan Dini, Usia*. 14–65.
- Johnson, Barry L. dan Nelson, Jack K. (1969). Pengukuran Praktis untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani- Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. *South Sixth Street. Burgess*
- M. Hafid Hizbullah, 2019."Upaya peningkatan keterampilan motorik kasar anak melalui permainan sederhana pada siswa kelas 2 SDN 1 Ketileng kecamatan Malo kabupaten Bojonegoro tahun pelajaran 2019/2020". Skripsi. Surakarta:Universitas Sebelas Maret.
- Margarita, L., & Wahyuno, E. (2014). Penilaian Tindakan Kelas (PTK), 1(2), 137-139.
- Melinda. (2017). Eksistensi permainan tradisional di sekolah dasar. *Skripsi*, 8–26. <https://repository.ump.ac.id/3525/3/MELINDA BAB II.pdf>
- Mukhlisa, N., & Kurnia, selia dwi. (2020). Penerapan permainan papan titian dalam mengembangkan motorik kasar pada anak usia dini. *Educhild*, 2(1), 65–75.
- Nugrahastutik, Puspitaningtyas, P. (2016). Nilai – Nilai Karakter Pada Permainan. *Jurnal PKn Progresif*, 7(4), 265–273. <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/snip/article/viewFile/8942/6503>
- Renato de Souza Melo, Sônia Elvira dos Santos Marinho, Maryelly Evelly Araújo Freire, Robson Arruda Souza, Hélio Anderson Melo Damasceno, Maria Cristina Falcão Raposo. (2017). Static And Dynamic Balance Of Children And Adolescents With Sensorineural Hearing Loss. DOI: 10.1590/S1679-45082017AO3976. Creative Commons Attribution 4.0 International License. einstein.2017;15(3):262-8.
- Saputra, Adriyan, and Ronni Yennes. "Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola." *Jurnal Patriot*, 2018, pp. 71-78, doi:[10.24036/patriot.v0i0.14](https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.14).
- Sriwahyuniati, C. F. (2017). *Belajar Motorik*. UNY Press.
- Sudijono Anas. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sujiono, B., Sumatri, M. S., & Chandrawati, T. (2014). Metode Pengembangan Fisik. *Modul Metode Pengembangan Fisik*, 1–21.
- Susanti, R. A. (2020). Pengembangan Modul Mata Kuliah Bermain dan Permainan Berbasis Hasil Praktikum Perkuliahan Mahasiswa Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Preschool*, 1(2), 105–118. <https://doi.org/10.18860/preschool.v1i2.7978>
- Tadkiroatun, M. (2018). Teori dan Konsep Bermain. *Modul PAUD: Bermain Dan Permainan Anak UT*, 1–44. <http://repository.ut.ac.id/4699/1/PAUD4201-M1.pdf>
- Uuf Mudawiyah. (2020). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Permainan Tradisional Engklek (Ptk Di Tk Ihsaniyah Kota Serang).
- Widiastuti. (2015). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wirawan K A. (2020). *Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Minomartani II*.
- Wiyani, N. A. (2015). Manajemen PAUD Bermutu: konsep dan praktik MMT di KB. TK/RA. Yogyakarta: Gava Media.
- Woro, O., & Handayani, K. (2020). The Movement Form of Traditional Game (Buja Kadanda) “ Dou Mbojo ” Related To Physical Education Values. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 57–62.
- Yeniningsih, T. K., Maulid, N., Hayati, Fitri, A., Israwati, Setiawan, D. S. A., & Lubis, M. S. A. (2021). Children Motoric Development Through Variety of Greetings. *Journal of Scientific Information and Educational Creativity*, 22(1), 50–61.
- Y. Kiram. (1994). Belajar Motorik. Padang: Fik Universitas Negeri Padang.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat permohonan pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id>, Surel : humas_fikk@uny.ac.id

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA No. 143/PJSD/IX/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama	:	Farhan Eka Surya Waskita
NIM	:	20604221039
Program Studi	:	S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul	:	Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor pada Siswa Kelas V SD Negeri Cancangan Kabupaten Sleman.

Dengan hormat, mohon Bapak:

Nama	:	Dr. R. Sunardianta, M.Kes.
NIP	:	0001115808
Jabatan	:	Lektor Kepala
Departemen	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas	:	Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Bersedia sebagai Pembimbing penyusunan proposal TA bagi mahasiswa tersebut di atas. Atas kesediaannya dan kerjasama Bapak diucapkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 26 September 2024
Koorprodi S1-PJSD

Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 2. Surat bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.flk.uny.ac.id> Surel : humas.flk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Farhan Eka Surya Wasikita
Dosen Pembimbing : Dr. Hadien Sunzurianto, M.Kes.
NIM : 208041211039
Program Studi : PJD
Judul TA : Uji yg mempengaruhi motorik kesejahteraan fisik dan psikologis
Golak Sohar, Pakar Sista Kelas V SD N. Cengcengga
Kabupaten Sleman

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	27/1 2024	Berdasarkan modul.		✓
2	29/1 2024	mengerjakan Bab 1		✓
3	6/2 2024	diterajutkan sampai bab 3		✓
4	10/2 2024	Bimbingan bab 1-3		✓
5	29/2 2024	revisi bab 1-3		✓
6	8/3 2024	bimbingan bab 4-5		✓
7	19/3 2024	revisi bab 4-5		✓
8	19/4 2024	Dikusai hasil pen.		✓
9	30/4 2024	bergabung dari depan kantor Gelora		✓
10	7/5 2024	Pelajaran dasar. like turnitin tolos, datar lantau regional		✓

Mengetahui
Koord Prodi S1 RISD

Koord.Prodi S1 PJSD

Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Yogyakarta, 7 Oktober 2024

Mahasiswa,

三

Fachm. Elkr. S:W.
NIM. 2060.4221039

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3. Surat izin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1171/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

24 Juli 2024

Yth . SD NEGERI CANGCANGAN

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Farhan Eka Surya Waskita
NIM : 20604221039
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - SI
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : UPAYA MENINGKATKAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI CANGCANGAN KABUPATEN SLEMAN
Waktu Penelitian : 29 Juli - 12 Agustus 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd.,
M.Or.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4. Surat balasan telah melaksanakan penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI CANGCANGAN
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଶରୀରକ ଦେଇବୀ

Alamat : Gatak, Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta 55583
Surel : sdcancangan@yahoo.co.id



SURAT KETERANGAN

Nomor: 421.2/119/2024

yang bertandatangan dibawah ini Kepala SD Negeri Cancangan Kapanewon Cangkringan,
menerangkan bahwa:

Nama : Farhan Eka Surya Waskita

NIM : 20604221039

Program studi : PJSD

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Gobak
Sodor Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Cancangan Kabupaten Sleman

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Cancangan pada tanggal 8
Agustus 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat digunakan sebagaimana
 mestinya.



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 5. Data hasil penelitian

no	kode subjek	observasi			skor total	Percentase
		kecepatan	kelincahan	keseimbangan		
1	S1	1	3	1	5	55,56
2	S2	2	2	3	7	77,78
3	S3	1	3	2	6	66,67
4	S4	1	1	2	4	44,44
5	S5	2	2	2	6	66,67
6	S6	3	2	3	8	88,89
7	S7	2	2	2	6	66,67
8	S8	2	3	3	8	88,89
9	S9	3	2	3	8	88,89
10	S10	2	2	2	6	66,67
11	S11	2	2	2	6	66,67
12	S12	1	2	1	4	44,44
13	S13	2	2	2	6	66,67
14	S14	3	2	2	7	77,78
15	S15	2	2	2	6	66,67
16	S16	2	2	3	7	77,78
17	S17	1	2	2	5	55,56
18	S18	2	2	2	6	66,67
19	S19	2	2	2	6	66,67
20	S20	3	2	2	7	77,78
21	S21	3	2	2	7	77,78
22	S22	2	2	2	6	66,67
23	S23	2	2	2	6	66,67
24	S24	1	3	2	6	66,67
25	S25	3	2	3	8	88,89
26	S26	2	2	2	6	66,67
27	S27	3	2	2	7	77,78
		7	3	6	0	4
		26%	19%	22%		15%

Dipindai dengan CamScanner

siklus I/Pertemuan I						
no	kode subjek	skor pengukuran			skor total	Percentase
		kecepatan	kelincahan	keseimbangan		
1	S1	1	3	1	5	55,56
2	S2	2	2	3	7	77,78
3	S3	1	3	2	6	66,67
4	S4	1	1	2	4	44,44
5	S5	2	2	2	6	66,67
6	S6	3	2	3	8	88,89
7	S7	2	2	2	6	66,67
8	S8	2	3	3	8	88,89
9	S9	3	2	3	8	88,89
10	S10	2	2	2	6	66,67
11	S11	2	2	2	6	66,67
12	S12	1	2	1	4	44,44
13	S13	2	2	2	6	66,67
14	S14	3	2	2	7	77,78
15	S15	2	2	2	6	66,67
16	S16	2	2	3	7	77,78
17	S17	1	2	2	5	55,56
18	S18	2	2	2	6	66,67
19	S19	2	2	2	6	66,67
20	S20	3	2	2	7	77,78
21	S21	3	2	2	7	77,78
22	S22	2	2	2	6	66,67
23	S23	2	2	2	6	66,67
24	S24	1	3	2	6	66,67
25	S25	3	2	3	8	88,89
26	S26	2	2	2	6	66,67
27	S27	3	2	2	7	77,78
		7	5	6	0	4
		26%	19%	22%		15%



Dipindai dengan CamScanner

siklus I/Pertemuan II						
no	kode subjek	skor pengukuran			skor total	Percentase
		kecepatan	kelincahan	keseimbangan		
1	S1	3	3	3	9	100,00
2	S2	3	3	3	9	100,00
3	S3	3	3	3	9	100,00
4	S4	2	3	3	8	88,89
5	S5	3	3	3	9	100,00
6	S6	3	3	3	9	100,00
7	S7	3	2	3	8	88,89
8	S8	3	3	3	9	100,00
9	S9	3	3	3	9	100,00
10	S10	3	3	3	9	100,00
11	S11	2	2	2	6	66,67
12	S12	3	3	3	9	100,00
13	S13	3	3	3	9	100,00
14	S14	3	3	3	9	100,00
15	S15	3	2	2	7	77,78
16	S16	2	3	3	8	88,89
17	S17	2	3	3	8	88,89
18	S18	3	2	3	8	88,89
19	S19	3	3	3	9	100,00
20	S20	3	3	2	8	88,89
21	S21	3	3	3	9	100,00
22	S22	3	3	2	8	88,89
23	S23	3	3	2	8	88,89
24	S24	3	3	2	8	88,89
25	S25	3	3	2	8	88,89
26	S26	2	3	3	8	88,89
27	S27	3	2	2	7	77,78
		22	22	22	64	24
		81%	81%	74%	89%	



Dipindai dengan CamScanner

siklus II/Pertemuan I						
no	kode subjek	skor pengukuran			skor total	Percentase
		kecepatan	kelincahan	keseimbangan		
1	S1	3	3	3	9	100,00
2	S2	3	3	3	9	100,00
3	S3	3	3	3	9	100,00
4	S4	2	3	3	8	88,89
5	S5	3	3	3	9	100,00
6	S6	3	3	3	9	100,00
7	S7	3	2	3	8	88,89
8	S8	3	3	3	9	100,00
9	S9	3	3	3	9	100,00
10	S10	3	3	3	9	100,00
11	S11	2	2	3	7	77,78
12	S12	3	3	3	9	100,00
13	S13	3	3	3	9	100,00
14	S14	3	3	3	9	100,00
15	S15	3	2	2	7	77,78
16	S16	2	3	3	8	88,89
17	S17	2	3	3	8	88,89
18	S18	3	3	3	9	100,00
19	S19	3	3	3	9	100,00
20	S20	3	3	2	8	88,89
21	S21	3	3	3	9	100,00
22	S22	3	3	2	8	88,89
23	S23	3	3	2	8	88,89
24	S24	3	3	2	8	88,89
25	S25	3	3	2	8	88,89
26	S26	2	3	3	8	88,89
27	S27	3	2	2	7	77,78
		22	23	20	65	24
		81%	85%	74%		89%



Dibindai dengan CamScanner

siklus II/Pertemuan II						
no	kode subjek	skor pengukuran			skor total	Percentase
		kecepatan	kelincahan	keseimbangan		
1	S1	3	3	3	9	100,00
2	S2	3	3	3	9	100,00
3	S3	3	3	3	9	100,00
4	S4	3	2	3	8	88,89
5	S5	3	3	3	9	100,00
6	S6	3	3	3	9	100,00
7	S7	3	3	3	9	100,00
8	S8	2	3	3	8	88,89
9	S9	3	3	3	9	100,00
10	S10	3	3	3	9	100,00
11	S11	2	2	3	7	77,78
12	S12	3	3	3	9	100,00
13	S13	3	3	3	9	100,00
14	S14	3	3	3	9	100,00
15	S15	3	2	2	7	77,78
16	S16	3	3	3	9	100,00
17	S17	3	2	3	8	88,89
18	S18	3	3	3	9	100,00
19	S19	3	3	3	9	100,00
20	S20	3	3	3	9	100,00
21	S21	3	3	3	9	100,00
22	S22	3	3	3	9	100,00
23	S23	3	3	3	9	100,00
24	S24	3	3	3	9	100,00
25	S25	3	3	3	9	100,00
26	S26	3	3	3	9	100,00
27	S27	3	3	3	9	100,00
		25	24	26	75	25
		93%	89%	96%		93%

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 6. Dokumentasi

Pemanasan



Lampiran 6. Dokumentasi

Pemanasan



Lampiran 6. Dokumentasi

Tes lari 30 meter



Lampiran 6. Dokumentasi

Tes lari 30 meter



Lampiran 6. Dokumentasi

Tes shuttle run



Lampiran 6. Dokumentasi

Tes shuttle run



Lampiran 6. Dokumentasi

Tes keseimbangan



Lampiran 6. Dokumentasi

Tes keseimbangan



Lampiran 6. Dokumentasi

Tes keseimbangan



Lampiran 6. Dokumentasi

Pencatatan hasil



Lampiran 6. Dokumentasi

Foto Bersama

