

**MENINGKATKAN GERAK DASAR LEMPAR TANGKAP
MELALUI METODE PERMAINAN SISWA KELAS V
SDN PENJARINGAN 03**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**DENNI SUMARTIN
1606822013**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk
Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Sujarwo, M.Pd

Tanggal : 24 Juli 2024



Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.

Tanggal : 24 Juli 2024

Nama



Dr. Hernawan S.E., M.Pd

(Ketua)¹

.....
(Tanda tangan)

26 Juli 2024

.....
(Tanggal)

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd.

(Koordinator Prodi)²



.....
(Tanda tangan)

25 Juli 2024

.....
(Tanggal)

Nama : Denni Sumartin

No. Registrasi : 1606822013

Tanggal Lulus : 2024

Angkatan : 2022

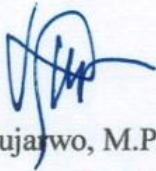
1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani



**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK SIDANG TESIS**


Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Sujarwo, M.Pd

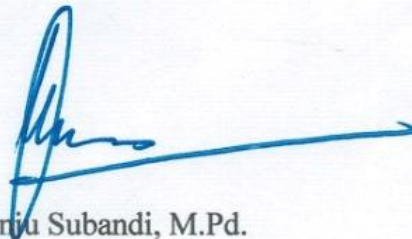
Tanggal : 01-07-2024



Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.

Tanggal : 01-07-2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani



Dr. Oman Uriu Subandi, M.Pd.

Tanggal : 01-07-2024

Nama : Denni Sumartin
No Registrasi : 1606822013
Angkatan : 2022





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Denni Sumartin
NIM : 1606822013
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : dennisumartin52@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain

yang berjudul:


Meningkatkan Gerak Dasar Lempar Tangkap Melalui Metode Permainan Siswa
Kelas V SDN Penjaringan 03

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 Juli 2024
Penulis


Denni Sumartin



**MENINGKATKAN GERAK DASAR LEMPAR TANGKAP MELALUI
METODE PERMAINAN SISWA KELAS V
SDN PENJARINGAN 03**

DENNI SUMARTIN

denni_1606822013@mhs.unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini berupa penelitian tindakan untuk meningkatkan gerak dasar lempar tangkap pada siswa kelas V SDN Penjaringan 03 dengan jumlah 30 siswa. Penelitian tindakan ini menggunakan model Kemmis dan Taggart yang terdiri dari dua siklus. Dalam tindakan lempar tangkap ini menggunakan metode permainan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Data dikumpulkan melalui pengamatan observer berupa tes lempar tangkap; catatan lapangan; dan dokumen selama penelitian berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan tindakan menggunakan metode pada siklus I belum ada siswa yang lulus atau belum memenuhi KKM, siswa yang mendapatkan nilai dengan kategori D atau Kurang sebanyak 1 siswa dengan rentang skor 21-30 dan dengan rentang skor 31-40 sebanyak 10 dengan persentase 21-30 adalah 3% dan persentase 31-40 adalah 33% serta terdapat siswa yang mendapatkan nilai dengan kategori C atau Cukup sebanyak 17 siswa dengan rentang skor 41-50 dengan persentase 41-50 adalah 57%. Kemudian siswa yang mendapatkan nilai dengan kategori B atau Baik sebanyak 2 siswa dengan rentang skor 61-70 dengan persentase 7% hasil siklus satu sudah terlihat ada peningkatan akan tetapi belum mencapai target nilai KKM 75. Selanjutnya pada siklus II sudah terdapat siswa yang lulus sebanyak 23 siswa 77% dari jumlah keseluruhan siswa, dan 7 siswa atau 23% siswa yang belum lulus. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan dapat meningkatkan gerak dasar lempar tangkap pada siswa kelas V SDN Penjaringan 03.

Kata kunci: Penelitian Tindakan, Metode Permainan, Lempar Tangkap.



**PROVING BASIC THROWING AND CATCHING MOVEMENTS
THROUGH GAME METHODS FOR FIFTH GRADE STUDENTS AT SDN
PENJARINGAN 03**

DENNI SUMARTIN

denni_1606822013@mhs.unj.ac.id

ABSTRACT

This research is an action research aimed at improving basic throwing and catching movements for fifth grade students at SDN Penjaringan 03, involving a total of 30 students. This action research uses the Kemmis and Taggart model, which consists of two cycles. In the action of throwing and catching, game methods are used to achieve the desired goals. Data were collected through observer observations in the form of throwing and catching tests, field notes, and documents during the research. The results showed that after the action using the method in cycle I, no students passed or met the minimum passing grade (KKM). Students who scored in the D category (Poor) were 1 student with a score range of 21-30, and 10 students with a score range of 31-40, with a percentage of 21-30 being 3% and 31-40 being 33%. Additionally, students who scored in the C category (Sufficient) were 17 students with a score range of 41-50, with a percentage of 41-50 being 57%. Furthermore, students who scored in the B category (Good) were 2 students with a score range of 61-70, with a percentage of 7%. The results of the first cycle showed some improvement, but the target score of KKM 75 had not been achieved. In the second cycle, 23 students (77% of the total students) passed, while 7 students (23%) did not pass. Based on the research results, it can be concluded that the application of game methods can improve basic throwing and catching movements in fifth grade students at SDN Penjaringan 03.

Kata kunci: Action Research, Game Methods, Throwing and Catching

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Denni Sumartin
NIM : 1606822013
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta 03 Juni 1997
Program : Magister/Doktor
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “ Meningkatkan Gerak Dasar Lempar Tangkap Melalui Metode Permainan Siswa Kelas V SDN Penjaringan 03” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 01 Juli 2024

Yang menyatakan



Denni Sumartin

NIM 1606822013



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmatNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan tesis ini yang berjudul "Meningkatkan Gerak Dasar Lempar Tangkap Melalui Metode Permainan Siswa Kelas V Sekolah Dasar (*study action research* di Sekolah Dasar Negeri Penjaringan 03 Jakarta Utara)", dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyelesaian skripsi ini telah melibatkan banyak pihak. Maka pada kesempatan yang baik ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Hernawan, S.E., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku Pembimbing II, serta kepada para dosen yang telah memberikan Ilmu selama di Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti juga menyampaikan banyak terima kasih kepada kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu mendukung dan mendoakan peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada Bapak/Ibu dosen serta karyawan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta dan teman-teman yang senantiasa telah membantu menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, amiiin.

Jakarta, 01 Juli 2024

Denni Sumartin



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	vii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	x
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	5
E. <i>State Of The Art</i>	5
F. <i>Road Map</i> dan Jadwal Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Pengertian Gerak Dasar Melempar	11
B. Pengertian Gerak Dasar Menangkap	18
C. Pengertian Gerak Dasar	21
D. Karakter Siswa Kelas V	28
E. Fisik Siswa Kelas V	30
F. Metode Permainan	35
G. Jenis Permainan Lempar Tangkap Yang Digunakan	42
H. Penelitian Yang Relevan	50
I. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan	52
I. Hipotesis Tindakan	52
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Tujuan Penelitian	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	53

C. Metode dan Desain Intervensi Tindakan.....	53
D. Subjek/Partisipan dalam Penelitian.....	56
E. Peran dan Posisi Peneliti dalam Penelitian	56
F. Tahap Intervensi Tindakan	57
G. Hasil Intervensi Tindakan yang Diharapkan.....	66
H. Data dan Sumber Data	66
I. Teknik Pengumpul Data yang Digunakan	67
J. Validasi Data	67
K. Instrumen Penelitian	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	71
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	71
B. Pembahasan Hasil Penelitian	100
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	105
A. Kesimpulan	105
B. Implikasi.....	105
C. Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA	107

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 State Of The Art	5
Tabel 2. 1 Urutan Perkembangan Untuk Melempar Bola	13
Tabel 2. 2 Urutan Perkembangan Untuk Melempar Dari Atas	16
Tabel 2. 3 Urutan Perkembangan Untuk Menangkap Bola.....	19
Tabel 2. 4 Permainan Lempar Tangkap Ke Dinding	42
Tabel 2. 5 Permainan Lempar Tangkap Berpasangan	42
Tabel 2. 6 Permainan Lempar Tangkap Bola Bertiga	43
Tabel 2. 7 Permainan Lempar Tangkap Bola Rintangannya.....	44
Tabel 2. 8 Permainan Lempar Tangkap Bola Zigzag	44
Tabel 2. 9 Permainan Lempar Tangkap Bola 4 Pos	45
Tabel 2. 10 Permainan Lempar Tangkap Bola Team	46
Tabel 2. 11 Permainan Lempar Tangkap Bola Ke Dinding Bergantian	47
Tabel 2. 12 Permainan Lempar Tangkap Bola Numbering Games.....	47
Tabel 2. 13 Permainan Lempar Tangkap Bola Berjalan Dan Berlari.....	48
Tabel 2. 14 Permainan Lempar Tangkap Bola Sambil Melompat	49
Tabel 2. 15 Permainan Lempar Tangkap Bola Melompat Melewati Kuns	49
Tabel 3. 1 Perencanaan Tindakan.....	57
Tabel 3. 2 Instrumen Penilaian Gerakan Melempar	67
Tabel 3. 3 Instrumen Penilaian Gerakan Menangkap	68
Tabel 3. 4 Pengkategorian Nilai	70
Tabel 4. 1 Tes Awal Gerak Dasar Lempar	72
Tabel 4. 2 Hasil Distribusi Tes Awal Melempar	73
Tabel 4. 3 Tes Awal Gerak Dasar Menangkap	75
Tabel 4. 4 Hasil Distribusi Tes Awal Menangkap	76
Tabel 4. 5 Hasil Tes Gerak Dasar Melempar Siklus I	82
Tabel 4. 6 Distribusi Hasil Tes Gerak Dasar Melempar Siklus I	83
Tabel 4. 7 Hasil Tes Gerak Dasar Menangkap Siklus I.....	84
Tabel 4. 8 Distribusi Hasil Tes Gerak Dasar Menangkap Siklus I.....	86
Tabel 4. 9 Hasil Tes Gerak Dasar Melempar Siklus Ii	91
Tabel 4. 10 Distribusi Hasil Tes Gerak Dasar Melempar Siklus Ii	92
Tabel 4. 11 Hasil Tes Gerak Dasar Menangkap Siklus Ii.....	93
Tabel 4. 12 Distribusi Hasil Tes Gerak Dasar Menangkap Siklus Ii.....	95
Tabel 4. 13 Hasil Ketuntasan Gerak Dasar Lempar Tangkap Siklus Ii.....	97
Tabel 4. 14 Perbandingan Penilaian Gerak Dasar Lempar Tangkap.....	98



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Pencarian Literatur Melalui Software PoP	9
Gambar 1. 2 Roadmap Penelitian.....	9
Gambar 2. 1 Tahapan Melempar Bola	15
Gambar 2. 2 Tahapan Melempar dari Atas.....	18
Gambar 2. 3 Tahapan Menangkap.....	21
Gambar 2. 4 Komponen Gerakan Keterampilan Dasar.....	23
Gambar 2. 5 Gerak Lokomotor	25
Gambar 2. 6 Gerak Non-Lokomotor	26
Gambar 2. 7 Gerak Manipulatif	28
Gambar 3. 1 Model Spiral Kemmis dan Taggart	54
Gambar 3. 2 Model Alur Penelitian Tindakan	55
Gambar 3. 3 Permainan lempar tangkap ke dinding	58
Gambar 3. 4 Permainan lempar tangkap berpasangan.....	58
Gambar 3. 5 Permainan lempar tangkap bola bertiga	59
Gambar 3. 6 Permainan lempar tangkap bola rintangan	59
Gambar 3. 7 Permainan Lempar Tangkap Bola Zigzag	60
Gambar 3. 8 Permainan Lempar Tangkap Bola 4 Pos	61
Gambar 3. 9 Permainan lempar tangkap bola team	62
Gambar 3. 10 Numbering Games.....	62
Gambar 3. 11 Lempar Tangkap Bola Sambil Berjalan dan Berlari.....	63
Gambar 3. 12 Lempar Tangkap Bola Sambil Melompat	64
Gambar 3. 13 Lempar Tangkap Bola Melewati Kuns.....	64
Gambar 4. 1 Diagram Hasil Tes Awal Melempar	74
Gambar 4. 2 Poligon Frekuensi dan Nilai Tengah Tes Awal Melempar.	74
Gambar 4. 3 Diagram Hasil Tes Awal Menangkap	77
Gambar 4. 4 Poligon Frekuensi dan Nilai Tengah Tes Awal Menangkap.....	77
Gambar 4. 5 Pengarahan Pengenalan Konsep Gerak Lempar Tangkap.....	79
Gambar 4. 6 Diagram Hasil Tes Melempar Siklus I	83
Gambar 4. 7 Poligon Frekuensi dan Nilai Tengah Tes Melempar Siklus I.....	84
Gambar 4. 9 Diagram Hasil Tes Menangkap Siklus I.....	86
Gambar 4. 10 Poligon dan Nilai Tengah Tes Menangkap Siklus I	87
Gambar 4. 11 Diagram Hasil Tes Melempar Siklus II	93
Gambar 4. 12 Poligon dan Nilai Tengah Tes Melempar Siklus II	93
Gambar 4. 13 Diagram Hasil Tes Menangkap Siklus II	96
Gambar 4. 14 Poligon dan Nilai Tengah Tes Menangkap Siklus II.....	96
Gambar 4. 15 Diagram Perbandingan Tes Awal, Siklus I dan Siklus II.....	100



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	115
LAMPIRAN II	116
LAMPIRAN III.....	204
LAMPIRAN IV.....	207
LAMPIRAN V.....	224
LAMPIRAN VI.....	231
LAMPIRAN VII.....	233
LAMPIRAN VIII.....	240
LAMPIRAN IX.....	270

