

**PENERAPAN PERMAINAN *SPIRIT BOMB* UNTUK
MENINGKATKAN GERAK MANIPULATIF PADA ANAK
USIA 7-9 TAHUN DI MENTENG JAKARTA PUSAT**



Intelligentia - Dignitas

MOHAMMAD ANDHIKA SAPUTRA

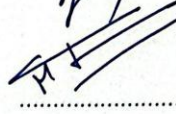
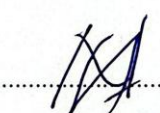
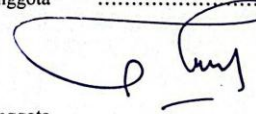
1605621007

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd</u> NIP. 197701282005012002		22/7.2026
Pembimbing II		
<u>Dr. Masnur Ali, M.Pd</u> NIP. 199209012019031014		22/7.2026
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
		Tanggal
<u>Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE</u> NIP. 197203022005011002	Ketua	
		29/7-2026
<u>Dzulfiqar Diyananda, S.T., M.Pd</u> NIP. 199005172022031004	Sekretaris	
		22/7.2026
<u>Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd</u> NIP. 197701282005012002	Anggota	
		22/7.2026
<u>Dr. Masnur Ali, M.Pd</u> NIP. 199209012019031014	Anggota	
		22/7.2026
<u>Dr. Abdul Kholik, M.Pd</u> NIP. 197512282005011001	Anggota	
		23/7.2026

Tanggal Lulus : 14 Juli 2026



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Mohammad Andhika Saputra

NIM : 1605621007

Fakultas/Prodi : FIOK/Olahraga Rekreasi

Alamat email : andhika15saputra@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

PENERAPAN PERMAINAN SPIRIT BOMB UNTUK MENINGKATKAN GERAK MANIPULATIF PADA ANAK USIA 7-9 TAHUN DI MENTENG JAKARTA PUSAT

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 22 Juli 2026

Penulis

Mohammad Andhika Saputra

(
nama dan tanda tangan
)

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 14 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Mohammad Andhika Saputra

LEMBAH PERSEMBAHAN

1. Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan ridha-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Teruntuk kedua orang tua saya, Mohammad Apandi dan Nopiyanti. Sosok yang selalu mendoakan, dan yang selalu perduli akan kesehatan saya saat menyusun skripsi dan selalu memberikan dukungan saya sehingga bisa ditahap ini. Dengan penulis persembahkan sebagai wujud bakti dan cinta kasih kepada kedua orang tua. Dan Terimakasih sudah menjadi orang tua yang hebat dalam mendidik anak-anaknya.
3. Kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan serta sebagai Dosen pembimbing satu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd** yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan koreksi secara berkesinambungan serta penuh tanggung jawab selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi dapat diselesaikan dengan baik.
4. Kepada Dosen Pembimbing dua **Dr. Masnur Ali M, Pd** telah membimbing serta memberikan masukan , kritik, dan saran dalam penulisan skripsi saya.
5. Kepada bapak Kaprodi Olahraga Rekreasi **Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE** terimakasih telah membimbing saya dari awal pengajuan judul sampai penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada pembimbing akademik **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd** yang telah dengan tulus memberikan bimbingan, arahan, motivasi,

serta nasihat selama proses perkuliahan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

7. Kepada bapak **Dr. Sujarwo, M.Pd** yang telah membantu saya untuk menyelesaikan skripsi dan memberikan kritik dan saran dalam penulisan skripsi ini.
8. Kepada bapak **Novri Asri M.Pd** yang telah membantu saya untuk menyelesaikan skripsi dan memberikan kritik dan saran dalam penulisan skripsi ini.
9. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan FIKK UNJ, terimakasih atas segala ilmu yang telah ditanamkan selama ini.
10. Kepada adik saya Nandita dan Nadya, terimakasih sudah menjadi saudara yang selalu mensupport saya sampai di detik ini.
11. Kepada Firda Anggraeni, terimakasih atas kesabarannya dan perhatiannya. Di tengah segala kesibukan saya, tekanan, dan ragu yang kadang datang, terimakasih sudah menjadi orang yang selalu mengusahakan waktu, tenaga dan materi sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman dekat saya Noval, Satria, Aldi, Suhen, terimakasih sudah kebersamaan dalam suka duka dan berusaha menjadi teman diskusi dalam penyusunan skripsi ini..
13. Rekan-rekan mahasiswa olahraga rekreasi angkatan 2021 "OMELETTE", terimakasih sudah saling menguatkan dan menjadi teman diskusi dalam keadaan apapun.

PENERAPAN PERMAINAN SPIRIT BOMB UNTUK MENINGKATKAN GERAK MANIPULATIF PADA ANAK USIA 7-9 TAHUN DI MENTENG JAKARTA PUSAT

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan gerak manipulatif anak usia 7–9 tahun yang ditunjukkan melalui keterampilan melempar, menangkap, dan menendang bola yang belum berkembang secara optimal. Kondisi tersebut diperparah oleh menurunnya aktivitas fisik anak akibat meningkatnya penggunaan gawai dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan permainan Spirit Bomb dalam meningkatkan kemampuan gerak manipulatif anak usia 7–9 tahun di Menteng, Jakarta Pusat. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan (*action research*) model Kemmis dan McTaggart yang meliputi tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi dalam dua siklus. Subjek penelitian berjumlah 10 anak usia 7–9 tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak manipulatif pada aspek melempar, menangkap, dan menendang bola dari pra-tindakan hingga siklus II. Ketuntasan belajar mencapai 96% dengan mayoritas anak berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB). Dengan demikian, permainan Spirit Bomb terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak manipulatif anak usia 7–9 tahun.

Kata Kunci: Permainan Spirit Bomb, Gerak Manipulatif, Anak Usia 7–9 Tahun, Penelitian Tindakan, Motorik Dasar.

Intelligentia - Dignitas

**THE IMPLEMENTATION OF THE SPIRIT BOMB GAME TO IMPROVE
MANIPULATIVE MOVEMENT SKILLS OF CHILDREN AGED 7–9 YEARS
IN MENTENG, CENTRAL JAKARTA**

ABSTRACT

This research was motivated by the low level of manipulative movement skills among children aged 7–9 years, as reflected in their underdeveloped abilities to throw, catch, and kick a ball. This condition has been exacerbated by the decline in children's physical activity due to the increasing use of digital devices in daily life. The purpose of this study was to determine the effectiveness of implementing the Spirit Bomb game in improving the manipulative movement skills of children aged 7–9 years in Menteng, Central Jakarta. The study employed an action research method based on the Kemmis and McTaggart model, which consists of planning, action, observation, and reflection stages conducted in two cycles. The research subjects were 10 children aged 7–9 years. Data were collected through observation, tests, and documentation, while data analysis was conducted using descriptive quantitative techniques. The results showed an improvement in children's manipulative movement skills, particularly in throwing, catching, and kicking a ball, from the pre-action stage to Cycle II. Learning mastery reached 96%, with the majority of children achieving the categories of Developing as Expected (DE) and Very Well Developed (VWD). Therefore, the Spirit Bomb game was proven to be effective in enhancing the manipulative movement skills of children aged 7–9 years.

Keywords: Spirit Bomb Game, Manipulative Movement Skills, Children Aged 7–9 Years, Action Research, Fundamental Motor Skills.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat, karunia, dan ridho-Nya yang melimpah, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Penerapan permainan *spirit bomb* untuk meningkatkan Gerak manipulatif pada anak usia 7-9 tahun di menteng Jakarta pusat” Proposal ini disusun sebagai salah satu persyaratan akademik dalam penyelesaian tugas akhir, sekaligus sebagai upaya untuk memperdalam pemahaman penulis.

Saya mengucapkan terima kasih kepada **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd** yang telah membimbing serta memberikan masukan , kritik, dan saran dalam penulisan skripsi saya. Dosen Pembimbing dua **Dr. Masnur Ali, S.Pd., M.Pd** telah membimbing serta memberikan masukan , kritik, dan saran dalam penulisan skripsi saya. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan FIKK UNJ, terimakasih atas segala ilmu yang telah ditanamkan selama ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap saran dan kritik yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Akhir kata, saya berharap allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Intelligentia - Dignitas Jakarta, 14 Juli 2026

M.A.S

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Gerak Manipulatif.....	24
Tabel 3.2 Instrumen Lembar Penilaian Gerak Manipulatif.....	26
Tabel 3.3 Daftar Pakar Validasi Pakar Validasi Penelitian.....	28
Tabel 3.4 Skala Penilaian Anak Usia 7-9 Tahun.....	29
Tabel 3.5 Kriteria Penilaian Hasil Penelitian.....	32
Tabel 4.1 Hasil Observasi Tes Awal Gerak Dasar Manipulatif.....	34
Tabel 4.2 Hasil Observasi Tes Awal Gerak Dasar Manipulatif.....	38
Tabel 4.3 Hasil Akhir Observasi Siklus I.....	49
Tabel 4.4 Hasil Akhir Observasi Siklus I Dari Skala (BSH).....	52
Tabel 4.5 Hasil Akhir Observasi Siklus I Dari Skala Berkembang Sangat Baik (BSB).....	53

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Kemmis dan MC. Taggart.....	10
Gambar 2.2 Gerak Dasar Melempar.....	17
Gambar 2.3 Gerak Dasar Menangkap.....	18
Gambar 2.4 Gerak Dasar Menendang.....	19
Gambar 4.1 Grafik Perkembangan Hasil Akhir Siklus I Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB).....	55
Gambar 4.2 Grafik Perbandingan Observasi Tes Awal Dengan Hasil Akhir Siklus I Pada Berkembang Sesuai Harapan (BSH).....	56
Gambar 4.3 Grafik Perbandingan Hasil Akhir Observasi Gerak Dasar Melompat Siklus I dan Siklus II Pada Berkembang Sesuai Harapan (BSH).....	65
Gambar 4.4 Grafik Perbandingan Hasil Akhir Observasi Gerak Dasar Melompat Siklus I Dengan Siklus II Pada Berkembang Sangat Baik (BSB).....	67

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
LEMBAH PERSEMBAHAN	i
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Konsep Penelitian Tindakan (<i>Action Research</i>)	8
B. Konsep Model Tindakan	9
C. Kerangka Teori	12
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Tujuan Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20

C. Prosedur Penelitian Tindakan	20
D. Teknik Pengumpulan Data	24
E. Validasi Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	33
1. Pra Tindakan	33
2. Deskripsi Siklus	41
B. Pembahasan	69
C. Keterbatasan Penelitian.....	70
BAB V PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	76
Lampiran 1. Desain Permainan.....	76
Lampiran 2 lembar hasil observasi	92
Lampiran 3. Hasil data Penelitian.....	96
Lampiran 4. Surat – surat.....	98
Lampiran 5. Dokumentasi penelitian.....	103
RIWAYAT HIDUP	108

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Desain Permainan	76
Lampiran 2 lembar hasil observasi	92
Lampiran 3. Hasil data Penelitian	96
Lampiran 4. Surat – surat	98
Lampiran 5. Dokumentasi penelitian	103



Intelligentia - Dignitas