

**MENINGKATKAN GERAK DASAR MELEMPAR DAN
MENANGKAP MELALUI PERMAINAN MODIFKASI UNTUK
ANAK SEKOLAH DASAR KELAS BAWAH**



FIKRI WIGUNA

1606824005

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister

**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

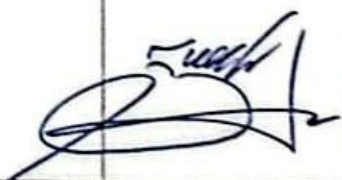
2026

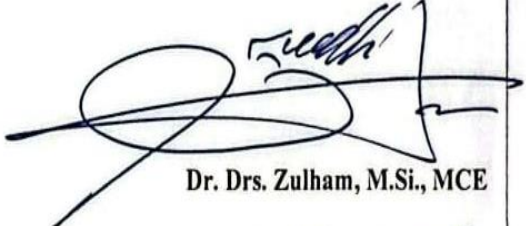
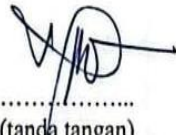
BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Fikri Wiguna

NIM : 1606824005

Program Studi : S2 Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo, M.Pd. (Koordinator Program Studi)		27/7-2026
2	Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE., M.Pd. (Pembimbing I)		27/7-2026
3	Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE (Pembimbing II)		23/7-2026
4	Prof. Dr. Sri Nuraini, M.Pd (Penguji)		23/7-2026
5	Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd (Penguji)		23/7-2026

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER	
PEMBIMBING I  Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE., M.Pd Tanggal: <u>27-07-2026</u>.....	PEMBIMBING II  Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE Tanggal : <u>23-07-2026</u> .
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd. (Ketua) 1  (tanda tangan) <u>27-07-2026</u> (tanggal)	
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Dr. Sujarwo, M.Pd. (Koordinator Prodi) 2  (tanda tangan) <u>27-07-2026</u> (tanggal)	
Nama : Fikri Wiguna NIM : 1606824005 Prodi : Magister Pendidikan Jasmani Angkatan : 2024	
1. Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta 2. Koordinator Prodi Studi Magister Pendidikan Jasmani Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta	



**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 : Fikri Wiguna
NIM : 1606824005
Fakultas/Prodi : FIKK/S2 Pendidikan Jasmani
Alamat email : fikriwigna26@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 :

Meningkatkan Gerak Dasar Melempar dan Menangkap Melalui Permainan Modifikasi Untuk Anak Sekolah Dasar Kelas Bawah

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, 10 Agustus 2026

Penulis

Fikri Wiguna

MENINGKATKAN GERAK DASAR MELEMPAR DAN MENANGKAP MELALUI PERMAINAN MODIFIKASI UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR KELAS BAWAH

FIKRI WIGUNA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif melempar dan menangkap melalui penerapan permainan modifikasi pada siswa kelas bawah sekolah dasar. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan (*Action Research*) yang dilaksanakan dalam dua siklus, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 92 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes, observasi, dan dokumentasi, sedangkan data dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan modifikasi mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif siswa. Pada tes awal, ketuntasan belajar melempar dan menangkap masih sebesar 0%. Setelah pelaksanaan Siklus I, ketuntasan keterampilan melempar meningkat menjadi 46% dan keterampilan menangkap menjadi 53%, namun belum mencapai indikator keberhasilan penelitian. Setelah perbaikan tindakan pada Siklus II, ketuntasan keterampilan melempar meningkat menjadi 95% dan keterampilan menangkap menjadi 96%, sehingga telah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu minimal 80% siswa mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa permainan modifikasi efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif melempar dan menangkap pada siswa kelas bawah sekolah dasar serta mampu menciptakan pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan.

Kata Kunci: Permainan Modifikasi, Gerak Dasar Manipulatif, Melempar, Menangkap, *Action Research*.

IMPROVING MANIPULATIVE FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS THROUGH MODIFIED GAMES FOR LOWER GRADE ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

FIKRI WIGUNA

ABSTRACT

This study aimed to improve students' manipulative fundamental movement skills, specifically throwing and catching, through the implementation of modified games for lower grade elementary school students. The study employed an Action Research method conducted in two cycles, consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The research involved 92 elementary school students as the research subjects. Data were collected through skill tests, observations, and documentation, and were analyzed using descriptive analysis. The results showed that the implementation of modified games effectively improved students' manipulative fundamental movement skills. In the pre-cycle, none of the students achieved the Minimum Mastery Criterion resulting in a 0% mastery level for both throwing and catching skills. After the implementation of Cycle I, mastery of throwing skills increased to 46%, while catching skills reached 53%; however, these results had not yet met the predetermined success criterion. Following improvements implemented in Cycle II, mastery of throwing skills increased to 95%, and catching skills reached 96%, exceeding the research success criterion requiring at least 80% of students to achieve the Minimum Mastery Criterion (MMC). Based on these findings, it can be concluded that the implementation of modified games is effective in improving the manipulative fundamental movement skills of throwing and catching among lower grade elementary school students. In addition to improving learning outcomes, modified games also create a more active, enjoyable, and developmentally appropriate learning environment for children.

Keywords: Modified Games, Manipulative Fundamental Movement Skills, Throwing, Catching, Action Research.

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Fikri Wiguna

NIM : 1606824005

Tempat/Tanggal Lahir : Serang, 26 Agustus 2000

Program : Magister

Program Studi : S2 Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “**Meningkatkan Gerak Dasar Melempar dan Mennagkap Melalui Permainan Modifikasi Untuk Anak Sekolah Dasar Kelas Bawah**” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada 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 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Agustus 2026

Yang menyatakan



Fikri Wiguna

NIM. 1606824005

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan tesis berjudul “Meningkatan Gerak Dasar Manipulatif Melalui Permainan Modifikasi Untuk Anak Sekolah Dasar Kelas Bawah”. Proposal ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Magister pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Pada kesempatan ini saya menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si., sebagai Rektor Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
2. Bapak Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE. M.Pd., sebagai dosen pembimbing tesis pertama yang telah memberikan dukungan, semangat, waktu, motivasi dan bimbingan dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan proposal tesis ini.
3. Bapak Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE sebagai dosen pembimbing tesis kedua, yang telah memberikan dukungan, semangat, waktu, motivasi dan bimbingan dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan proposal tesis ini.
4. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
5. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd., sebagai Ketua Program Studi Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
6. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bekal ilmu yang sangat bermanfaat.
7. Bapak Kepala Sekolah SDN Walantaka 1 yang telah mengizinkan dan memberikan fasilitas pada penelitian ini.

Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pendidikan jasmani, khususnya dalam upaya meningkatkan gerak dasar manipulatif.

Jakarta, 10 Agustus 2026

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
SURAT PERNYATAAN ORSINALITAS KARYA ILMIAH	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	8
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Kegunaan Penelitian	9
E. <i>State of the Art</i>	10
F. Tinjauan Literatur	12
G. <i>Road Map</i> Penelitian.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	14
A. Konsep Penelitian Tindakan	14
1. Model Kurt Lewin.....	16
2. Model Kemmis Taggart.....	17
3. Model John Elliot	17
4. Model Ernest T. Stringer.....	18
B. Konsep Model Tindakan Yang Dilakukan.....	18
C. Landasan Teori.....	20
1. Pendidikan Jasmani	20
2. Permainan dan Bermain	26
3. Permainan Modifikasi.....	31
4. Gerak Dasar.....	34
5. Karakteristik Anak Sekolah Dasar Kelas Bawah	48

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	51
A. Tujuan Penelitian.....	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
1. Tempat Penelitian	51
2. Waktu Penelitian.....	52
C. Metode Penelitian.....	52
D. Prosedur Penelitian Tindakan.....	53
E. Sumber Data	56
F. Teknik Pengumpulan Data	56
G. Instrumen Penelitian.....	57
1. Instrumen Penilaian Gerak Dasar Melempar dan Menangkap	57
2. Validitas Instrumen.....	59
3. Reliabilitas Instrumen.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Deskripsi Hasil Penelitian	62
1. Deskripsi Data Tes Awal Proses gerak Dasar Melempar dan Menangkap Sebelum Diberikan Tindakan Melalui Permainan Modifikasi.....	63
2. Deskripsi Data Siklus 1.....	67
3. Deskripsi Siklus II	82
B. Analisis Keberhasilan Tindakan.....	104
C. Pembahasan.....	106
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	108
A. Kesimpulan.....	108
B. Implikasi.....	109
1. Implikasi Teoretis	109
2. Implikasi Praktis	110
C. Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA	112
LAMPIRAN	118
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	225

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Pengukuran Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Tes Melempar	2
Tabel 1.2 Pengukuran Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Tes Menangkap	3
Tabel 1.3 Rata-rata tes melempar dan menangkap	4
Tabel 2.1 Urutan Perkembangan untuk Melempar Bola.....	41
Tabel 2.2 Urutan Perkembangan untuk Melempar dari Atas	43
Tabel 2.3 Urutan Perkembangan Untuk Menangkap Bola	46
Tabel 3.1 Instrumen Penelitian Gerak Melempar	57
Tabel 3.2 Instrumen Penilaian Gerakan Menangkap	58
Tabel 3.3 Pengkategorian Nilai.....	59
Tabel 4.1 Hasil Distribusi Tes awal Melempar.....	63
Tabel 4.2 Hasil Distribusi Tes Awal Menangkap	65
Tabel 4.3 Hasil Distribusi Tes Awal Melempar.....	70
Tabel 4.4 Frekuensi Nilai KKM Tes Melempar Siklus I.....	73
Tabel 4.5 Persentase KKM	73
Tabel 4.6 Hasil Distribusi Tes Siklus I Menangkap	75
Tabel 4.7 Frekuensi Nilai KKM Tes Menangkap Siklus I.....	78
Tabel 4.8 Ketentuan KKM.....	78
Tabel 4.9 Hasil Distribusi Tes Melempar Siklus II.....	89
Tabel 4.10 Frekuensi Nilai KKM Tes Menangkap Siklus II	92
Tabel 4.11 Ketentuan KKM.....	93
Tabel 4.12 Hasil Distribusi Tes Siklus II Menangkap	94
Tabel 4.13 Frekuensi Nilai KKM Siklus II Menangkap	98
Tabel 4.14 Ketuntasan KKM	98
Tabel 4.15 Perbandingan Data Tes Awal, Siklus I dan Siklus II.....	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Review VOSviewer Networks.....	10
Gambar 1.2 Review VOSviewer Density Visualization	11
Gambar 1.3 Road Map Penelitian.....	13
Gambar 2.1 Model Penelitian Tindakan Kemmis dan McTaggart.....	19
Gambar 2.2 Tahapan Melempar dari Atas.....	44
Gambar 2.3 Tahapan Perkembangan Menangkap	48
Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Tes awal Melempar	64
Gambar 4.2 Diagram Batang Hasil Tes awal Melempar	65
Gambar 4.3 Diagram Batang Hasil Distribusi Tes Melempar Siklus I	71
Gambar 4.4 Diagram Batang Hasil Distribusi Tes Menangkap Siklus I.....	75
Gambar 4.5 Diagram Batang Hasil Distribusi Tes Melempar Siklus II.....	89
Gambar 4.6 Distribusi Hasil Tes Menangkap Siklus II.....	95



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	119
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	120
Lampiran 3. Surat Validasi Ahli	121
Lampiran 4. Surat Izin Orang tua/Wali.....	124
Lampiran 5. Permainan Modifikasi.....	130
Lampiran 6. Permainan Setiap Siklus	131
Lampiran 7. Permainan Modifikasi Lempar dan Tangkap	132
Lampiran 8. Instrumen Penelitian	152
Lampiran 9. Penjelasan Penilaian Per Indikator Gerak Lempar dan Menangkap.....	154
Lampiran 10. Program Tindakan	162
Lampiran 11. Catatan Lapangan	203
Lampiran 12. Interclass Corelation Melempar Tes Awal	215
Lampiran 13. Interclas Corelation Menangkap Tes Awal	216
Lampiran 14. Interclass Correlation Tes Melempar Siklus 1	217
Lampiran 15. Interclass Correlation Tes Menangkap Siklus 1	218
Lampiran 16. Interclass Correlation Tes Melempar Siklus 2	219
Lampiran 17. Interclass Correlation Tes Menangkap Siklus 2	220
Lampiran 18. Ujicoba Instrumen	221
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....	223