

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah terjemahan dari “*Physical Education*” yang digunakan di Amerika. Makna dari pendidikan jasmani adalah pendidikan sebagai proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dalam usaha mendewasakan anak melalui upaya pengajaran dan latihan. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program pendidikan. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai

dan sikap yang positif bagi setiap warga negara, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.¹

Pendidikan jasmani juga merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, yang sebagian besar menggunakan berbagai aktivitas fisik atau gerakan yang telah dipilih, sebagai alat untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, mental emosional dan social agar para siswa kelak menjadi warga Negara yang baik.²

Berdasarkan pada beberapa pengertian di atas maka dapat dipahami bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan yang di dalamnya terlibat aktivitas jasmani, termasuk di dalamnya olahraga. Dalam perkembangannya dari kegiatan pendidikan jasmani ini dapat memberikan dampak terhadap pembentukan pribadi anak secara keseluruhan seperti keserasian antara perkembangan jasmani, mental, rohani, emosional, serta sosial kehidupannya. Dapat diamati bahwa pada pendidikan jasmani yang menitik beratkan pada aktivitas gerak tubuh yang di dalamnya melibatkan unsur gerak motorik dapat menjadikan suatu indikasi terhadap pengembangan keserasian

¹ Rusli lutan, *Belajar keterampilan motorik*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1988),

² Damiri, *Teori Belajar Mengajar Motorik*, (Bandung: FPOK-IKIP, 1985), 3

anak dalam bergerak, hal ini dapat menjadi suatu tujuan dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani anak.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan yang lebih luas. Tujuan itu meliputi aspek kesehatan, kebugaran, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, disamping untuk nation and character building.³ Tujuan jasmani terhadap siswa adalah :

- a. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- b. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.

³ Depdiknas, *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani sekolah dasar dan madrasah ibtidaiyah*, (Jakarta: Depdiknas, 2003), 18

- c. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien terkendali.
- d. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani secara kelompok maupun perorangan.
- e. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- f. Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani.⁴

Dalam perkembangannya pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan berfungsi : (1) mengembangkan kemampuan fisik, yaitu yang meliputi syaraf dan otot, kekuatan, daya tahan umum dan daya tahan lokal, kelenturan, kelincahan, ketepatan, kecepatan, serta daya reaksi, (2) mengembangkan pengetahuan, pengertian, sikap dan kesadaran tentang pentingnya melakukan kegiatan jasmani atau olahraga secara teratur untuk kesegaran jasmani, keterampilan gerak,

⁴ Rusli lutan, *Belajar keterampilan motorik*, 19

dan kesehatan (3) mengembangkan sikap percaya diri, disiplin, bergotong royong, atau bekerja sama dalam kebaikan, sportif, bersemangat berani dan kesatria, (4) mengembangkan pengetahuan, pengertian, sikap, dan kesadaran, tentang pentingnya pembinaan kesehatan pribadi dan lingkungan, serta dapat melaksanakan cara-cara hidup sehat.⁵

B. Pengertian Gerak *Non Lokomotor*

Gerakan *non lokomotor* adalah aktivitas yang menggerakkan anggota tubuh pada porosnya dan pelaku tidak berpindah tempat, misalnya menekuk, membengkokkan badan, meregang, mendorong, memutar, mengayun, merentang, dan sebagainya. Sebagai contoh gerakan non lokomotor yaitu melompat dan mendarat ditempat yang sama.lompatan biasanya dilakukan dengan arah; pertama, menaikkan tubuh secara vertical (lurus ke atas) untuk mencapai ketinggian, atau kedua, menaikkan tubuh dengan momentum horizontal untuk memperoleh jangkauan jarak yang jauh. Anak yang diajari melompat secara efektif, baik untuk ketinggian maupun untuk jarak jauh, pada

⁵ Damiri, Teori Belajar Mengajar Motorik, 6

dasarnya dipersiapkan untuk siap terlibat dalam berbagai aksi seperti permainan, dansa, senam, dan lain-lain.

Gerakan *non lokomotor* juga dapat diartikan juga sebagai keterampilan stabil, gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuannya. Dapat juga didefinisikan sebagai gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat. Gerakan stabilisasi (*non lokomotor*) termasuk didalamnya, seperti : *Stretching* dan *bending*, *twisting* dan *turning*, *swinging* dan *swaying*, *pushing* dan *pulling*.⁶ Bentuk-bentuk gerakan non lokomotor yaitu, menghindar, peregangan, memutar, bergantung, menarik dan mendorong.⁷

1. Latihan menghindar

Latihan menghindar sangat berguna dalam berbagai permainan maupun olahraga. Menghindar dapat berupa menghindari benda maupun kawan atau lawan bermain

⁶ Abdulkadir ateng, *Pendidikan Olahraga*, (Jakarta: IKIP Jakarta, 1993), 45

⁷ Amung Ma'mun, *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*, (Jakarta : Depdikbud, 2000), 76.

2. Latihan Peregangan

Latihan peregangan adalah bentuk latihan meregangkan otot untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan jangkauan gerakan anggota tubuh yang melibatkan persendian. Aktivitas peregangan biasanya dilakukan sebagai bagian dari latihan olahraga atau rehabilitasi fungsi anggota tubuh. Fungsi latihan tersebut yaitu meningkatkan fleksibilitas tubuh, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi, dan meningkatkan kemampuan fisik dan kebugaran tubuh. Salah satu contoh gerakannya adalah peregangan bokong, cara melakukannya adalah bungkukkan badan sedikit dan tumpukan berat badan anda ke kaki kiri. Luruskan kaki kanan ke depan, dengan tumit menempel di lantai sementara ujung jari mengarah ke atas. Letakkan kedua tangan di paha, lalu tegakkan kembali posisi punggung. Tahan selama 20 detik. Ganti kaki selanjutnya.

3. Latihan Memutar

Anak-anak perlu diajarkan bagaimana meliukkan tubuh kurang dari 180-200 derajat dan memutar tubuh 360 derajat. Gerakan ini berguna untuk meningkatkan keseimbangan statis atau kesadaran vestibular. Salah satu contoh gerakan memutar adalah bermain simpai. Cara melakukannya yaitu sikap permulaan berdiri dengan kedua kaki

dibuka lebar, simpai dipegang dengan kedua tangan dengan teknik pegangan luar pada sisi berlawanan. Pada saat melakukan gerakan, pindahkan tumpuan berat badan pada kaki kiri dan simpai ke kiri di atas kepala, hingga lengan kiri membentuk setengah lingkaran didepan dada, kemudian lakukan gerakan mengulang ke posisi berlawanan, ulangi gerakan tersebut beberapa kali.

4. Latihan bergantung

Bergantung adalah aktivitas menahan berat badan dengan jalan tangan memegang palang atau tali. Meskipun sudah memasuki usia SMP, tidak semua anak dapat melakukan bergantung mengangkat tubuh (*pull-up*), sehingga untuk mereka cukup belajar menggantung dengan jalan tangan memegang palang atau pada tali. Fungsi dari latihan bergantung yaitu menambah keseimbangan tubuh dan mampu membantu dalam memperbaiki postur tubuh.

5. Latihan menarik

Menarik adalah gerakan menggunakan tenaga terhadap obyek atau orang lain agar obyek atau orang yang jaraknya jauh si penarik dapat menjadi dekat tubuh lawan penarik. Salah satu contoh latihan menarik lengan, cara melakukannya yaitu dilakukan oleh dua orang saling berhadapan dan juga saling memegang tangan, setelah itu

saling menarik tangan teman. Fungsi dari latihan menarik adalah meningkatkan otot bahu otot dan dada.

Jadi, Gerakan non-lokomotor bisa dikombinasikan dengan gerak lokomotor dan manipulative dengan berbagai kombinasi, misalnya: lari sambil melempar dan menangkap bola. Dengan demikian, pola gerak dasar yang berhubungan dengan pelaksanaan suatu tugas tertentu, karenanya banyak anak yang bisa melaksanakan pola gerak dasar, tapi dengan kecakapan bermacam-macam.

C. Hakikat Kemampuan Melempar

Kemampuan sering dianggap sebagai suatu hal yang mendasari terbentuknya keterampilan dari seseorang. Kemampuan diartikan sebagai ciri individu yang diwariskan dan relative abadi yang mendasari serta mendukung terbentuknya keterampilan. Setiap orang akan memiliki kemampuan yang berbeda antara yang satu dengan yang lain. Kemampuan dipandang sangat beragam dan sulit untuk mengidentifikasinya, sehingga batasan tentang kemampuan sangat bervariasi.

Dalam kaitannya dengan penampilan olahraga dan kerja fisik lainnya, yang diperlukan adalah kemampuan kecakapan tubuh, salah

satu contoh yaitu melempar. Jika seseorang tidak mempunyai kemampuan, maka orang tersebut tidak akan bisa melempar. Pada hakikatnya melempar adalah menggerakkan benda dengan gaya secara langsung dikenakan pada bendanya. Efisien dari pemberian gaya kepada benda yang akan dilempar dinilai dalam hal kecepatan, jarak dan arah benda tersebut setelah pelepasan.⁸ Kemampuan melempar juga merupakan kemampuan melakukan lemparan dengan jarak yang sejauh-jauhnya. Kecepatan dan jarak yang dilemparkan berhubungan dengan besarnya gaya yang digunakan dan kecepatan tangan pada saat pelepasan. Perkembangan kemampuan melempar terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik terutama pertumbuhan lengan dan bahu.⁹

Kemampuan melempar meliputi dua aspek perkembangan yaitu yang bersifat kuantitatif dan yang bersifat kualitatif. Perkembangan yang bersifat kuantitatif yaitu akan semakin jauh lemparannya. Sedangkan yang bersifat kualitatif yaitu kualitas gerakan melemparnya semakin baik atau semakin efisien. Kemampuan melempar dapat diukur dengan cara mengukur jauhnya atau jarak lemparannya menggunakan bola untuk pengukuran kuantitatif dan dengan analisis sinematografis gerakan untuk

⁸ Sudjarwo, *Ilmu Kepeleatihan Dasar*, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 1992), 248

⁹ Soedarminto, *Kinesiologi*, (Jakarta: Universitas Terbuka Jakarta, 1993), 348.

pengukuran kualitatif. Namun kemampuan melempar lebih baik ditinjau dari segi kuantitatif. Hal tersebut dinilai untuk memudahkan dalam penelitiannya dibandingkan ditinjau dari segi kualitatif.¹⁰

D. Pengertian Melempar Bola

Lempar adalah gerakan yang mengeluarkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas. Gerak dasar melempar dengan tangan kanan atau kiri terdiri dari:

1. Melempar ke atas satu atau dua tangan
2. Melempar ke bawah satu atau dua tangan
3. Melempar ke belakang
4. Melempar ke samping
5. Melempar sasaran
6. Melempar jauh.¹¹

Melempar merupakan keterampilan manipulatif yang rumit yang menggunakan satu atau dua tangan untuk melontarkan objek menjauh badan ke udara ,lemparan dapat di lakukan di bawah tangan,di atas kepala,di atas lengan atau di samping.sesuai dengan perkembangan normal anak, pada usia 4

¹⁰ Sudjarwo, *Ilmu Kepelatihan Dasar*, 120.

¹¹ Muhammad Djumidar, *Belajar Berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*, (Jkaarta: Raja Grafindo Persada, 2004), 121.

sampai 8 tahun mereka sudah dapat melempar bola dalam dua tingkat keterampilan, yaitu tingkat dasar dan matang. Pada tingkat dasar ditandai pada adanya gerakan putar pada badan bagian atas, gerakan menganyun lengan, gerakan maju pada saat melempar, gerakan membungkuk ke depan pada saat melempar sebagai akibat pemindahan berat badan pada saat melempar. Pada tingkat matang sudah terlihat koordinasi sekuensi gerakan, dimana tubuh dipakai untuk mengerjakan gaya atau tenaga dengan efisien dan efektif.

Karakteristik umum yang berkaitan dengan tingkatan melempar yang sudah matang :

1. Kedua kaki sedikit terbuka dengan kaki kiri dilangkahakan ke depan (bila tangan kanan yang melempar)
2. Badan akan berputar ke sisi lempar dan berat badan dipindahk ke kaki belakang
3. Sudah ada putaran badan yang lebih nyata melalui pinggul ,punggung dan bahu.
4. Perpindahan berat badan dengan melangkahakan kaki ke depan sebelum bola dilepaskan.
5. Ada pelurusan siku sebelum bola dilepaskan dan gerakan badan terus berlanjut.¹²

¹² <http://eprints.uny.ac.id/14159/>

E. Teknik Melempar Bola

Dibawah ini berikut penjelasan tentang teknik-teknik melempar bola yaitu :

1. Pegangan: telunjuk dan jari tengah di belakang bola, dan ibu jari serta jari manis dari depan ditekankan pada sisi samping.
2. Ancang-ancang: dari sikap dasar bawah lengan lempar dari perulaan diterangkan pada ketinggian bahu dengan kaki kiri dilakukan lepas tampak secara datar dan kuat, dan kaki kanan menyusul kaki kiri.
3. Lemparan: untuk memungkinkan lemparan melalui atas kepala, lengan lempar pada permulaan tidak boleh terlalu kuat dibengkokan, meskipun perentangan sepenuhnya bisaanya tidak tercapai. Perentangan kedua tungkai (yang belakang tetap diatas tanah dan badan tegak) merupakan ciri bagi perentangan seluruh badan, dan memberikan tegangan busur pada pelemparan. Pada waktu melempar, lengan lemparnya digerakkan dalam posisi vertikal.

Fase-fase utama dalam teknik lempar yaitu:

- a. anchang-ancang
- b. irama anchang-ancang
- c. posisi lempar
- d. lemparan

e. menahan setelah lemparan.¹³

F. Prinsip-prinsip latihan

Faktor-faktor latihan berfungsi sebagai penentu untuk meraih prestasi dalam olahraga. Akan tetapi, tidak semua cabang olahraga dapat menerapkan faktor-faktor latihan tersebut secara keseluruhan dan maksimal. Namun, dari masing-masing cabang olahraga memiliki takaran atau proporsinya secara sendiri-sendiri. Ada beberapa faktor latihan yang wajib dilakukan dalam berolahraga, faktor-faktor latihan tersebut meliputi latihan : fisik, teknik, taktik dan mental.¹⁴

1. Latihan fisik

Latihan fisik adalah proses mengembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Unsur-unsur penting yang terkandung dalam latihan kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*),

¹³ Michael Medler, *Buku Pedoman Lomba Atletik*, (Jakarta: PASI), 78-80.

¹⁴ Yunyun Yudiana, *Dasar-dasar Kepelatihan*, (Jakarta: Universitas Terbuka), 96.

keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), power (*elastic/fast strength*), stamina dan koordinasi.

2. Latihan Teknik

Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular. Latihan teknik juga merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik atau *skill*. Keterampilan merupakan kemampuan untuk menerapkan beberapa teknik secara maksimal dengan sedikit mengeluarkan tenaga dan waktu. Keterampilan bermain olahraga merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan dan teknik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga yang dimainkannya. Secara garis besar teknik dalam olahraga terbagi menjadi 3 tingkatan, yaitu teknik dasar, teknik menengah dan teknik tinggi.

3. Latihan Taktik

Latihan taktik adalah suatu siasat yang dirancang menjelang dan saat pertandingan berlangsung dan digunakan untuk usaha memenangkan pertandingan secara sportif dengan menggunakan teknik individu, fisik dan mental. Dalam praktiknya secara garis besar taktik dapat dikelompokkan menjadi 2, yaitu taktik serangan dan taktik pertahanan.

4. Latihan Mental

Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) pemain serta perkembangan emosional dan impulsive, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. Latihan ini juga termasuk latihan yang paling penting dibandingkan dengan latihan fisik, teknik dan taktik, karena apabila mentalnya kurang prestasi tidak akan mungkin dapat dicapai.

Dalam proses pembinaan olahraga usia dini memerlukan rentang waktu yang berjangka panjang. Dalam proses pembinaan berjangka panjang harus dilakukan secara bertahap dengan memperhatikan dan menerapkan prinsip-prinsip latihan pada setiap tahapnya agar terjadi kesinambungan proses pembinaannya. Pemahaman konsep latihan merupakan kunci pertama dalam memahami prinsip-prinsip pelatihan.

Prinsip latihan yang harus diterapkan dalam melatih berisikan tuntutan agar latihan berlangsung secara efektif dan efisien.¹⁵ Ada beberapa prinsip latihan yang harus diperhatikan oleh pelatih dalam

¹⁵ Yunyun Yudiana, *Dasar-dasar Kepelatihan*, (Jakarta: Universitas Terbuka), 210.

proses latihan adalah sebagai berikut: *overload*, *reversible* dan *specifity*.¹⁶

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang paling mendasar, tetapi yang paling penting bahwa tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi anak akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Prinsip ini menggambarkan bahwa beban latihan yang diberikan kepada anak haruslah cukup berat dan harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Apabila tubuh diberikan beban latihan yang tepat, dengan kian hari menambah beban latihan maka tubuh akan mengalami peningkatan kemampuan.

b. Prinsip Kembali Asal (*Reversible*)

Prinsip kembali asal adalah prinsip latihan yang harus dilakukan secara teratur dan kontinyu. Apabila latihan tidak dilakukan secara teratur, maka hasil latihan akan mengalami penurunan bahkan hilang.

c. Prinsip Kekhususan (*Specifity*).

Prinsip kekhususan adalah prinsip latihan yang lebih kompleks yang didasarkan pada kemantapan perkembangan menyeluruh dan

¹⁶ Djoko pekik irianto, *Dasar Kepelatihan*, (Yogyakarta: FIK UNY), 47

prinsip latihan ini bukanlah latihan tertentu yang terisolasi dan unik. Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa untuk melakukan suatu latihan diperlukan petunjuk pelaksanaan atau program latihan (prinsip latihan) tepat agar proses latihan dapat berjalan dengan baik.

G. Kerangka berfikir

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang tidak kalah pentingnya dalam mata pelajaran yang lainnya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang mempunyai peran penting untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, dimana pendidikan jasmani mempunyai maksud dan tujuan untuk mendidik peserta didik. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari tujuan Pendidikan Nasional, yang mana pengajarannya mengajarkan kemampuan gerak dari keterampilan dasar olahraga sehingga prestasi olahraga bisa muncul dari kegiatan olahraga. Keterampilan gerak dasar *non lokomotor* perlu mendapat perhatian khusus sebab gerakan

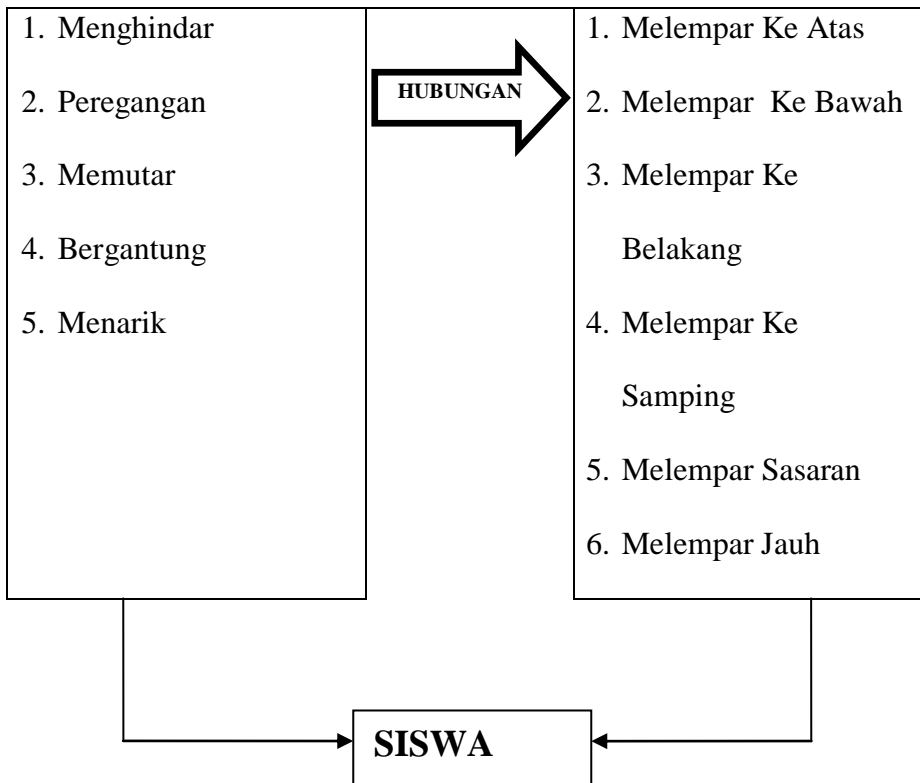
tersebut gerakan yang mendukung terhadap gerakan lanjutan dalam meningkatkan Kemampuan gerak *non lokomotor* merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki siswa dalam pendidikan jasmani. dalam hal ini, gerak *non lokomotor* sangat lah penting terutama dalam hubungan kemampuan melempar bola, karena dalam gerak *non lokomotor* adalah aktivitas yang menggerakkan anggota tubuh pada porosnya dan pelaku tidak berpindah tempat, misalnya menekuk, membengkokkan badan, meregang, mendorong, memutar, mengayun, merentang, dan sebagainya.

Maka penelitian dapat menggambarkan hubungan dari kedua variabel dengan skema:

Indikator Variabel X (*Gerak Non Locomotor*) Dan Varyabel Y (Kemampuan Melempar Bola)

<p><i>Gerak Non Locomotor</i></p> <p>Variabel X</p>

<p>Kemampuan melempar</p> <p>bola</p> <p>Variabel Y</p>
--



H. Penelitian Yang Relevan

1. Hasil Penelitian Esti Erlinda

Penelitian ini bertujuan untuk pengembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun melalui permainan pada PAUD IT AL IKHLAS 1 kabupaten Kepahang. Penelitian ini menggunakan model Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dengan tiga siklus, dimana setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu : perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. subjek penelitian 16 anak yang terdiri dari 8 anak laki-laki dan

8 anak perempuan kelompok usia 5-6 tahun. Metode yang digunakan yaitu : peraktik, demonstrasi, pelatihan, bernyanyi, unjuk kerja, penugasan, dan bercerita. Hasil kemampuan anak melalui permainan siklus I rata – rata 46,4 atau 46 %, interval dibawah 50% kategori belum berkembang, Hasil kemampuan anak melalui permainan pada siklus II rata- rata kemampuan anak 72,4 atau 72 %, interval diantara 71-80% kategori berkembang sesuai harapan, dan hasil kemampuan dalam permainan pada siklus II rata – rata 82,75 atau 82 % interval 81-100 % kategori berkembang sangat baik. Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa permainan melempar dan menangkap bola dapat meningkatkan pengembangan motorik kasar anak PAUD IT AL IKHLAS 1 Kepahiang.¹⁷

2. Hasil Penelitian Susilawatiningsih

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melempar bola kecil dengan sasaran bom air pada siswa kelas IV SD Negeri Wonosari I Kecamatan Turi Kabupaten Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, setiap siklus dengan dua kali tatap muka dan setiap tatap muka dengan alokasi waktu 105 menit. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IV

¹⁷ <http://eprints.uny.ac.id/14159/>

yang berjumlah 21 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan naratif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan kemampuan melempar bola kecil dengan sasaran bom air melalui metode bermain dapat meningkat. Peningkatan proses pembelajaran meliputi peningkatan pembelajaran guru, peningkatan partisipasi siswa, dan hasil belajar siswa. Target ketuntasan keterampilan melempar bola kecil siswa dalam penelitian ini adalah mencapai nilai KKM 70, tetapi siswa dapat melalui target dari yang diharapkan oleh peneliti yaitu 75%, hal ini dapat dibuktikan dari data awal yang semula hanya mencapai 42,8%. Dengan demikian tindakan pembelajaran keterampilan melempar bola kecil dengan sasaran bom air yang diberikan pada siswa kelas IV SD Negeri Wonosari I Turi dapat dikatakan berhasil.¹⁸

I. Hipotesis Penelitian

Penelitian yang merumuskan hipotesis adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Pada penelitian kualitatif, tidak dirumuskan hipotesis, tetapi justru diharapkan dapat ditemukan hipotesis. Selanjutnya hipotesis tersebut akan diuji oleh peneliti dengan menggunakan pendekatan kuantitatif.

¹⁸ <http://eprints.uny.ac.id/14159/>

$H_0: r_{xy} = 0$ \longrightarrow Tidak terdapat hubungan gerak non lokomotor terhadap kemampuan melempar bola pada siswa

$H_a: r_{xy} \neq 0$ \longrightarrow Terdapat hubungan gerak non lokomotor terhadap kemampuan melempar bola pada siswa