

PENGARUH PERMAINAN LEMPAR TANGKAP BOLA KECIL TERHADAP KEMAMPUAN KOORDINASI MATA – TANGAN SISWA KELAS V SDN JOHAR BARU 15

Nasywa Shafa Khamilah¹, Bayu Thomi Rizal²,

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka,
Jakarta, Indonesia

Email: nasywashafakhamilah5@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh permainan melempar dan menangkap bola kecil terhadap kemampuan koordinasi mata-tangan siswa kelas V di SDN Johar Baru 15. Metode yang digunakan adalah Desain Quasi-Eksperimen dengan Pretest-Posttest Kelompok Kontrol. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 48 siswa, di mana 48 siswa dipilih sebagai sampel dan dibagi secara merata ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur koordinasi mata-tangan adalah tes koordinasi mata-tangan, sedangkan analisis data dilakukan dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk, data pretest dan posttest dari kedua kelompok menunjukkan nilai signifikansi >0.05 . Secara spesifik, nilai signifikansi pra-tes kelompok eksperimen adalah 0,723, sedangkan nilai pra-tes kelompok kontrol adalah 0,122. Sementara itu, nilai signifikansi pasca-tes kelompok eksperimen adalah 0,555, sedangkan nilai pasca-tes kelompok kontrol adalah 0,357. Hasil ini menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal. Hasil uji homogenitas menggunakan statistik Levene menunjukkan nilai signifikansi pra-tes sebesar 0,786 dan nilai signifikansi pasca-tes sebesar 0,702, yang menunjukkan bahwa kedua data terdistribusi secara homogen dengan nilai $>0,05$. Uji hipotesis menggunakan uji t sampel berpasangan menghasilkan nilai p (0,000) $<0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa permainan melempar dan menangkap bola kecil mempengaruhi kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa di SDN Johar Baru 15.

Keywords: *Permainan Lempar Tangkap Bola, Koordinasi Mata - Tangan*

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan sebagai fondasi utama dalam membentuk generasi yang cerdas, terampil, dan berakhlak mulia. Dalam konteks pembelajaran di tingkat sekolah dasar, proses pendidikan tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga perlu mengembangkan aspek psikomotorik dan afektif siswa. Salah satu bidang studi yang berperan besar dalam pengembangan ini adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2006), "pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosional, tindakan moral, aspek gaya hidup sehat, dan lingkungan yang bersih melalui aktivitas fisik dan olahraga yang dipilih serta aktivitas kesehatan yang dirancang untuk mencapai tujuan pendidikan nasional." Peran pendidikan jasmani adalah memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik terstruktur, permainan, dan olahraga. Tujuan dari pengalaman belajar ini adalah untuk mendorong dan membentuk gaya hidup sehat dan aktif secara berkelanjutan. Jurnal ini menerima naskah di bidang pendidikan olahraga dan disiplin terkait, baik dari akademisi, peneliti, maupun praktisi, baik secara nasional maupun internasional.

PJOK dapat dipahami sebagai kegiatan fisik yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan mengembangkan dan meningkatkan potensi individu dalam aspek organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional (Prabowo dkk., 2022). (Kementerian Pendidikan Nasional pada tahun 2007,1) "Pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah harus efisien, efektif, dan disesuaikan dengan kondisi fisik dan psikologis anak-anak." Oleh karena

itu, pelaksanaan pembelajaran PJOK yang berkualitas harus melalui proses dan tahapan yang sistematis, berorientasi pada hasil, dan dapat diverifikasi melalui aktivitas siswa dan hasil belajar. Pembelajaran PJOK dilaksanakan menggunakan bahan ajar yang memenuhi standar konten dan standar kompetensi yang tercantum dalam kurikulum. Menurut (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 21 Tahun 2016), ruang lingkup bahan ajar PJOK pada tingkat sekolah dasar meliputi permainan melempar bola kecil. Permainan melempar dan menangkap bola kecil merupakan salah satu aktivitas fisik yang menggunakan bola sebagai media untuk melatih keterampilan motorik. Aktivitas ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memiliki manfaat besar dalam mendukung berbagai aspek pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan (Siregar dkk., 2020). Latihan melempar dan menangkap bola sering digunakan sebagai metode stimulasi untuk meningkatkan koordinasi, kekuatan otot, dan keterampilan motorik kasar pada anak-anak (Hasanah dkk., 2023). Selain itu, permainan ini juga memainkan peran penting dalam mengembangkan kelincahan, yaitu kemampuan anak-anak untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat saat berpindah dari satu titik ke titik lain. Dalam praktiknya, kelincahan terlihat ketika seorang anak dapat dengan cepat menyentuh atau menghindari bola, menunjukkan peningkatan refleks dan kemampuan melempar yang efektif. Oleh karena itu, permainan melempar bola merupakan salah satu cara yang tepat untuk mengoptimalkan perkembangan fisik dan keterampilan gerak dasar anak-anak secara keseluruhan (Novianti & Arti, 2021).

Gerakan dasar adalah tindakan berulang yang dilakukan dengan cara yang penting untuk membentuk dasar interaksi seseorang dengan lingkungannya dan berkembang seiring pertumbuhan anak. Gerakan-gerakan ini dikategorikan menjadi tiga jenis: lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif (Firdaus & Nurrochmah, 2021). Gerakan manipulatif adalah gerakan dasar yang mengembangkan keterampilan motorik melalui penggunaan alat seperti bola. Gerakan ini tidak hanya melatih fisik tetapi juga meningkatkan konsentrasi, koordinasi, dan kecepatan respons siswa dalam aktivitas fisik (Chairudin, 2020). Gerakan-gerakan ini sangat penting dalam permainan bola kecil, yang berfokus pada pengembangan koordinasi tangan-mata yang baik. Koordinasi tangan-mata sangat penting karena memungkinkan pemain mengarahkan bola dengan akurat dan menyesuaikan gerakan tubuh pemain untuk melakukan teknik yang benar selama permainan. Gerakan manipulatif, yang melibatkan penggunaan tangan untuk berbagai tugas, erat kaitannya dengan koordinasi tangan-mata, terutama dalam olahraga yang memerlukan keterampilan seperti menangkap, melempar, dan memukul. Koordinasi mata-tangan sebagai kemampuan kognitif untuk melakukan aktivitas mata-tangan secara bersamaan sangat penting bagi perkembangan anak-anak (Roslianti dkk., 2023). Peningkatan koordinasi mata dan tangan berkontribusi pada keterampilan motorik siswa dan kinerja mereka dalam permainan bola kecil. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan melempar dan menangkap bola kecil terhadap keterampilan koordinasi mata dan tangan siswa. Koordinasi mata dan tangan adalah kemampuan individu untuk menyelaraskan gerakan visual dengan gerakan tangan secara akurat dan bersamaan untuk mencapai tujuan tertentu. Kemampuan ini penting dalam berbagai aktivitas fisik seperti menangkap dan melempar bola. (Wahyuni, 2020). Oleh karena itu, meningkatkan koordinasi mata-tangan melalui pendidikan jasmani, terutama dalam permainan bola kecil, merupakan komponen penting dalam kurikulum pendidikan dasar.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam koordinasi mata-tangan, terutama dalam praktik melempar dan menangkap bola casti, seperti yang ditekankan oleh (Alfianansari, 2018). Kekurangan koordinasi ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk melempar dan menangkap bola dengan tepat, yang sangat penting untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam permainan. Untuk mengatasi masalah ini, menerapkan permainan yang melibatkan melempar dan menangkap bola kecil

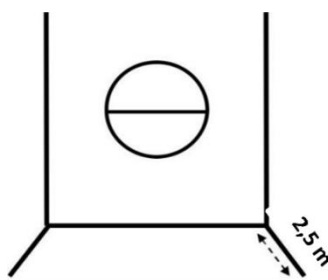
dapat secara efektif meningkatkan keterampilan motorik siswa dengan cara yang menyenangkan dan menarik.

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap lebih lanjut tentang koordinasi mata dan tangan dalam permainan bola kecil. Gerakan-gerakan ini mencakup berbagai keterampilan seperti melempar, menangkap, menendang, memukul, dan menggiring bola, yang memerlukan koordinasi mata dan tangan yang baik. Proses koordinasi ini terjadi melalui kerja sama antara sistem saraf pusat dan sistem saraf tepi, yang mengatur fungsi otot, tulang, dan sendi. Dengan koordinasi mata dan tangan yang baik, siswa akan dapat mengarahkan bola dengan benar dan melakukan gerakan yang lebih efektif dalam permainan. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada judul penelitian “Pengaruh Permainan Melempar Bola Kecil terhadap Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Kelas V SDN Johar Baru 15”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode kuantitatif dengan desain quasi eksperimental dan menggunakan model desain kelompok kontrol pra-tes dan pasca-tes. Studi ini memiliki variabel bebas, yaitu melempar bola, dan variabel terikat, yaitu koordinasi mata dan tangan. Penelitian ini dilakukan di SDN Johar Baru 15, JL. Kramat Jaya Gg. VIII RT. 012/001, Johar Baru, Kec. DKI. Jakarta. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 23 Oktober hingga 13 November 2024. Dalam penelitian ini, dua kelas akan dijadikan populasi, yaitu satu kelas sebagai kelas eksperimen, yaitu kelas VA dengan 24 siswa, dan satu kelas sebagai kelas kontrol, yaitu kelas VB dengan 24 siswa. Dan sampel sebanyak 48 siswa.

Dalam desain ini, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlebih dahulu diuji (Pre-Test), kemudian kelompok eksperimen diberi perlakuan menggunakan model modifikasi dalam melempar dan menangkap bola, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan, setelah itu dilakukan uji akhir (Post-Test). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran.



Gambar 1 Dinding Target Koordinasi Mata-Tangan

Uji koordinasi mata dan tangan melalui aktivitas melempar dan menangkap bola yang diukur dalam waktu 4 menit. Petunjuk pelaksanaan: target ditempatkan di dinding dan diberi tanda, target dipasang di dinding dengan bagian bawah sejajar dengan tinggi bahu peserta uji, serta berdiri di belakang garis batas lempar sejauh 2,5 meter, peserta diberi kesempatan untuk melempar bola ke arah target dan menangkap bola kembali selama 4 menit, menggunakan tangan yang sama, peserta diberi dua kali kesempatan untuk melakukan uji ini, Bola dilempar dengan melemparkannya ke arah dinding dan bola harus ditangkap setelah bola memantul ke arah dinding. Lempar tangkap bola dinyatakan berhasil jika bola mengenai target.

Tabel 1 Norma Penilaian Lempar Tangkap Bola

No	Kategori	Skor	Laki-laki	Perempuan
1	Sangat Baik	5	> 35	> 30
2	Baik	4	30 – 35	25 – 30
3	Sedang	3	25 – 29	20 – 24
4	Kurang	2	20 – 24	15 – 19
5	Sangat Kurang	1	< 20	< 15

Teknik analisis data yang digunakan dalam studi ini meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t (uji t sampel berpasangan) menggunakan SPSS versi 30. Pada tingkat signifikansi $> 0,05$, keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis didasarkan pada analisis dan pengujian persyaratan berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data yang diperoleh dalam studi ini memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan bantuan aplikasi SPSS versi 30. Kesimpulan dari hasil analisis uji normalitas dengan rumus Shapiro-Wilk, jika sig. > 0.05 , data dapat dikatakan memiliki distribusi normal, sedangkan jika nilai sig. < 0.05 , data dapat dikatakan tidak memiliki distribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menentukan apakah data yang diperoleh berasal dari distribusi data yang homogen atau tidak. Uji homogenitas ini menggunakan uji Levene dengan bantuan aplikasi SPSS versi 30. Kesimpulan dari hasil analisis uji normalitas dengan rumus Levene, jika sig. > 0.05 , data dapat dinyatakan homogen, dan jika sig. < 0.05 , data dinyatakan tidak homogen.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam permainan menangkap bola terhadap kemampuan koordinasi mata dan tangan. Dalam penelitian ini, digunakan Uji T Berpasangan dengan bantuan aplikasi SPSS versi 30. Kesimpulan dari uji ini didasarkan pada nilai sig. > 0.05 , maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sedangkan jika nilai sig. < 0.05 , maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Deskriptif Statistik

Untuk mencapai tujuan penelitian berjudul “Pengaruh Permainan Melempar dan Menangkap Bola Kecil terhadap Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Kelas V SDN Johar Baru 15”, peneliti mengumpulkan data dengan langkah-langkah berikut:

1. Melakukan pretest berupa penilaian kemampuan koordinasi mata dan tangan.
2. Memberikan perlakuan kepada kelas VA (kelas eksperimen) dalam bentuk model modifikasi permainan melempar dan menangkap bola.
3. Melakukan posttest untuk mengevaluasi kembali kemampuan koordinasi mata dan tangan.
4. Data yang telah diperoleh dianalisis untuk menentukan pengaruh permainan melempar bola kecil terhadap kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa kelas V SDN Johar Baru 15.

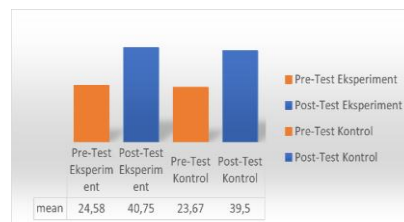
Berdasarkan Pretest dan Posttest yang dilakukan pada 48 siswa menggunakan tes lempar-tangkap, hasil sebagai berikut diperoleh :

Tabel 2 Deskriptif Statistik

Deskriptif Statistik					
N	Range	Min	Max	Mean	Std.Deviation

<i>Pre-Test Eksperiment</i>	24	15	18	33	24.58	4.010
<i>Post-Test Eksperiment</i>	24	13	35	48	40.75	3.025
<i>Pre-Test Kontrol</i>	24	13	17	30	23.67	4.156
<i>Post-Test Kontrol</i>	24	10	35	45	39.50	2.687

Berdasarkan tabel di atas, kita dapat memperoleh data dari hasil tes melempar dan menangkap bola, yang menunjukkan bahwa skor pre-tes rata-rata di kelas eksperimen adalah 24,58, sedangkan di kelas kontrol adalah 23,76. Sementara itu, skor rata-rata post-test di kelas eksperimen mencapai 40,75, dan di kelas kontrol sebesar 39,50. Visualisasi data ini disajikan dalam bentuk grafik batang sebagai berikut:



Graph 1 Deskriptif Statistik

2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah teknik statistik yang digunakan untuk menentukan apakah data penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Distribusi normal ditandai dengan data yang tersebar merata mengikuti pola kurva normal. Oleh karena itu, uji normalitas memainkan peran penting, karena banyak analisis statistik parametrik, seperti uji t dan ANOVA, memerlukan data yang terdistribusi normal. Uji ini bertujuan untuk menentukan apakah residu dalam model regresi mengikuti distribusi normal (Ghozali, 2018).

a. Uji Normalitas Distribusi Data Pretest

Tabel 3 Test Normalitas Distribusi Data Pretest

		Test Normalitas					
		<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		Statistik	f	Sig.	Statistik	f	Sig.
Hasil Pretest	Kelas Eksperimet	.115	24	.200	.972	24	.723
	Kelas Kontrol	.126	24	.200	.934	24	.122

Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan SPSS, uji normalitas pretest dengan metode Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa kelas eksperimen memperoleh nilai Sig sebesar 0,723 > 0,05, sedangkan kelas kontrol memperoleh nilai Sig sebesar 0,122 > 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal.

b. Uji Normalitas Distribusi Data Pretest

Tabel 4 Test Normalitas Distribusi Data Posttest

		Test Normalitas					
--	--	------------------------	--	--	--	--	--

		<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		Statistik	f	Sig.	Statistik	f	Sig.
Hasil	Kelompok						
	Kelas Eksperimet	.135	24	.200	.965	24	.555
Pretest	Kelas Kontrol	.157	24	.129	.956	24	.357

Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan SPSS, uji normalitas pada posttest menunjukkan bahwa kelas eksperimen memperoleh nilai sig sebesar $0.555 > 0.05$, sedangkan kelas kontrol memperoleh nilai sig sebesar $0.357 > 0.05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menentukan apakah varians dari beberapa populasi sama atau tidak. Uji ini umumnya dilakukan sebelum uji t atau ANOVA, karena salah satu persyaratannya adalah varians antar kelompok harus homogen. Homogenitas menunjukkan bahwa data dari dua atau lebih kelompok memiliki keragaman yang sama, sehingga hasil uji perbedaan rata-rata menjadi lebih dapat diandalkan (Santoso, 2019). Tujuan uji homogenitas adalah untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi persyaratan uji parametrik dan untuk memverifikasi keseragaman varians antara kelompok eksperimen dan kontrol, sehingga meminimalkan bias dalam kesimpulan.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji Levene, ditemukan bahwa data homogen, seperti yang ditunjukkan dalam tabel berikut:

a. Uji Homogenitas Distribusi Data Pretest

Tabel 5 Test Homogenitas Distribusi Data Pretest

Test Homogenitas Berdistribusi Data Pretest						
		<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.	
Hasil	Based on Mean	.074	1	46	.786	
Pretest	Based on Median	.073	1	46	.788	
	Based on Median and with adjusted df	.073	1	45.993	.788	
	Based on trimmed mean	.074	1	46	.787	

Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan SPSS, diketahui bahwa hasil pretest untuk kelas eksperimen memperoleh nilai sig sebesar 0.786. Hal ini berarti tingkat signifikansi yang dihitung adalah >0.05 . Oleh karena itu, keputusan ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh memiliki distribusi data yang homogen.

b. Uji Homogenitas Distribusi Data Posttest

Tabel 6 Test Homogenitas Distribusi Data Posttest

Test Homogenitas Berdistribusi Data Posttest						
		<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.	
Hasil	Based on Mean	.148	1	46	.702	
Pretest	Based on Median	.231	1	46	.633	
	Based on Median and with adjusted df	.231	1	45.626	.633	
	Based on trimmed mean	.175	1	46	.678	

Dari data posttest yang homogen, diketahui bahwa hasil pretest untuk kelas eksperimen memperoleh nilai sig sebesar 0.702. Hal ini berarti tingkat signifikansi yang dihitung adalah >0.05 . Oleh karena itu, keputusan ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh memiliki distribusi data yang homogen.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah langkah dalam statistik yang digunakan untuk menentukan apakah suatu asumsi atau pernyataan (hipotesis) tentang populasi dapat diterima atau ditolak berdasarkan data yang diambil dari sampel penelitian. Oleh karena itu, uji hipotesis membantu peneliti menilai apakah hasil yang diperoleh dalam penelitian benar-benar signifikan atau hanya kebetulan. Uji hipotesis adalah pemeriksaan yang dilakukan untuk mengevaluasi adanya perbedaan atau hubungan yang bermakna antara variabel dalam penelitian (Riduwan, 2019). Uji hipotesis bertujuan untuk menentukan apakah data mendukung hipotesis penelitian (H_1), membantu peneliti dalam mengambil keputusan objektif berdasarkan informasi, dan meminimalkan kemungkinan kesalahan dalam menarik kesimpulan dari penelitian.

Berdasarkan analisis yang dilakukan menggunakan Uji T Berpasangan, dapat disimpulkan bahwa permainan melempar dan menangkap bola kecil memiliki dampak pada kemampuan koordinasi antara mata dan tangan siswa di SDN Johar Baru 15. Hasilnya dapat disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 7 Paired Samples Test

Paired Samples Test				significance		
Paired Differences						
95% Confidence Interval of the Difference						
Upper						
				T	df	One-Sided p Two-Sided P
Pair 1	Pretest Kontrol	Eksperimen-Posttest	-15.336	- 48.453	47	0.000 0.000
Eksperimen-Kontrol						

Berdasarkan hasil uji statistik di atas, hal ini menunjukkan bahwa nilai Sig adalah 0,000 ($< 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan menangkap bola kecil terhadap kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa SDN Johar Baru 15.

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat pendekatan dan signifikan dalam kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa setelah diberikan perlakuan berupa permainan lempar tangkap bola kecil. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari perbandingan rata-rata nilai pretest dan posttest, yang menunjukkan adanya perubahan positif terhadap kemampuan koordinatif siswa. Hal ini menunjukkan bahwa permainan lempar tangkap bola kecil merupakan metode yang aktif untuk meningkatkan keterampilan koordinasi mata dan tangan di kalangan anak-anak di jenjang sekolah dasar.

Temuan ini sejalan dengan pernyataan (Sugianto, 2019) yang menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan individu untuk menggabungkan berbagai gerakan tubuh sehingga dapat berfungsi dengan efisien dan akurat. Latihan yang dilakukan berulang kali dengan pola gerakan serupa akan memperkuat hubungan antar sistem saraf dan otot membentuk

gerakan. Sehingga gerakan menjadi lebih teratur dan terkoordinasi. Dalam kemampuan koordinasi mata dan tangan sangat penting dalam melakukan permainan lempar tangkap bola, harus nggak dengan kemampuan koordinasi mata dan tangan saat melakukan permainan lempar tangkap bola tersebut dapat berpengaruh agar siswa pada saat melempar dan menangkap bola tepat dengan sasaran.

Permainan lempar tangkap bola kecil adalah suatu kegiatan fisik yang memerlukan kerjasama antara indra penglihat dan gerakan tangan. Setiap kali bola dioper dan diterima, siswa perlu menilai arah, kecepatan, dan jarak bola, serta menyesuaikan gerakan tangan secara tepat waktu. Proses tersebut merangsang kerjasama sistem saraf pusat untuk mengkoordinasikan rangsangan visual menjadi respon motorik yang efektif. Dengan melakukan latihan secara konsisten dan fokus, kemampuan koordinasi ini akan semakin berkembang.

Aktivitas melempar dan menangkap bola kecil dapat dianggap sebagai jenis latihan koordinasi yang sederhana namun sangat bermanfaat. Dalam permainan ini, unsur pengamatan visual, kecepatan respon, keseimbangan, dan ketepatan gerakan tangan saling terkait satu sama lain. Anak-anak yang berlatih secara konsisten akan mengalami perkembangan dalam persepsi ruang, kemampuan untuk memprediksi arah bola bergerak, serta sinkronisasi antara mata dan tangan. Menurut (Gallahue dkk, 2012) pada usia anak di sekolah dasar berada pada tahap perkembangan keterampilan motorik dasar. Di tahap ini, anak-anak memerlukan berbagai rangsangan gerakan yang mampu meningkatkan kemampuan mendasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Permainan bola kecil sangat cocok sebagai aktivitas karena menggabungkan unsur kesenangan dengan pembelajaran gerak. Oleh karena itu, permainan lempar tangkap bola kecil tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga memaksimalkan fungsi kognitif seperti konsentrasi dan fokus visual. Kegiatan ini juga berperan dalam memperbaiki kemampuan reaksi dan keseimbangan waktu antara apa yang dilihat dan gerakan tangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan melempar dan menangkap bola kecil memiliki pengaruh yang signifikan terhadap koordinasi tangan-mata siswa. Uji prasyarat menunjukkan bahwa data pra-tes kelas eksperimen ($\text{Sig. } 0.732 > 0.05$) dan kelas kontrol ($\text{Sig. } 0.122 > 0.05$), serta data pasca-tes kelas eksperimen ($\text{Sig. } 0.555 > 0.05$) dan kelas kontrol ($\text{Sig. } 0.357 > 0.05$), terdistribusi secara normal. Uji homogenitas menggunakan Levene's Test juga menunjukkan nilai signifikansi pada pra-tes ($0.786 > 0.05$) dan pasca-tes ($0.702 > 0.05$), yang mengonfirmasi bahwa data tersebut homogen. Selain itu, hasil uji t berpasangan menunjukkan nilai p sebesar 0.000 (< 0.05), menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Oleh karena itu, permainan melempar dan menangkap bola kecil terbukti secara signifikan meningkatkan koordinasi tangan-mata siswa di kelas VA dan VB.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penulisan artikel ini. Terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, dan kesabarannya. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada keluarga atas doa dan dukungan moral mereka, serta kepada semua teman yang telah membantu peneliti sepanjang proses penelitian ini. Semoga semua kebaikan yang telah diberikan kepada saya dibalas dengan amal yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianansari, I. A. (2018). *Pengaruh Bermain Lempar Tangkap Bola terhadap Koordinasi Mata dan Tangan Anak Kelompok B di TK Dharma Wanita Persatuan Sekecamatan Pakel Tulungagung*. Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah (UIN SATU) Tulungagung.
- Chairudin, Chairudin. (2020). *Efforts to Improve Learning Outcomes of Inside Foot Passing Through the Football Game Demonstration Method for Grade IX.a Students MTS S An Nur, Meranti Islands Regency*. Riau Islamic University.
- Firdaus, M., & Nurrochmah, S. (2021). Survei Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Siswa Putri Kelas VII. *Sport Science and Health*, 3(5), 235–253. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p235-253>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hasanah, S., Kurniawan, N., & Ali, A. Z. (2023). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak melalui Kegiatan Permainan Lempar Tangkap Bola. *Jurnal Amal Pendidikan*, 4(2), 153–159. <https://doi.org/10.36709/japend.v4i2.62>
- Novianti, I., & Arti, E. S. (2021). Pengaruh Permainan Lempar dan Tangkap Bola terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini di TK Kartini Rambipuji Jember. *Journal of Early Childhood and Inclusive Education*, 3(2), 66–74. <https://doi.org/10.31537/jecie.v3i2.487>
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212–222.
- Riduwan, K. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (4th ed.). Remaja Rosdakarya.
- Roslianti, E., Firmansyah, A., Setiawan, H., Suhandi, S., Fitriani, A., & Hamdani, D. (2023). Coloring Picture Play Therapy for Preschool-aged Children to Improve Fine Motoric Skills at Madrasah Al-Istiqomah Ciamis. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 3356–3360.
- Siregar, J. B., Damaiwaty, R., & Lubis, M. S. (2020). Pengaruh Bermain Lempar Tangkap Bola terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5–6 Tahun di TK Melbourn. *Jurnal Usia Dini*, 2502, 7239.
- Wahyuni, D. R. (2020). *Hubungan antara Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Genggaman terhadap Kemampuan Teknik Dasar Mengoper Bola Tangan pada Siswa SMP Negeri 92 Jakarta*. Universitas Negeri Jakarta.