



## PENGARUH PERMAINAN LEMPAR TANGKAP BOLA TERHADAP KETERAMPILAN KOORDINASI MATA TANGAN KELAS 2 SDN BARU 03 PAGI

Monica Ristantita<sup>1</sup> Bayu Thomi Rizal<sup>2</sup> Khavisa Pranata<sup>3</sup>

<sup>1</sup> <sup>1</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr Hamka

### Informasi Artikel

Diterima 2025-05-20

Direvisi 2025-08-28

Dipublikasikan 2025-09-30

### Keyword:

Koordinasi Mata Tangan,  
Permainan Lempar Bola Tangkap  
Bola,  
Keterampilan

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan koordinasi mata dan tangan siswa melalui kegiatan yang menyenangkan dan interaktif, salah satunya adalah permainan lempar bola. Koordinasi mata dan tangan merupakan kemampuan motorik yang sangat penting, karena mendukung aktivitas belajar, seperti menulis, menggambar, serta aktivitas fisik lainnya. Melalui peningkatan keterampilan ini, diharapkan siswa menjadi lebih percaya diri dan aktif dalam mengikuti kegiatan akademik maupun non-akademik. Permasalahan utama yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan koordinasi mata dan tangan pada siswa kelas 2 SDN Baru 03 Pagi. Hal ini diketahui berdasarkan hasil observasi langsung di lapangan serta wawancara dengan guru kelas, orang tua siswa, dan siswa itu sendiri. Untuk itu, dilakukan penelitian eksperimen dengan menggunakan dua kelompok, yaitu kelas 2A sebagai kelompok kontrol dan kelas 2B sebagai kelompok eksperimen, masing-masing terdiri dari 25 siswa. Data diperoleh melalui tes keterampilan motorik sesudah perlakuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Nilai signifikansi ( $p$ ) yang diperoleh  $< 0,05$  mengindikasikan bahwa permainan lempar bola memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan koordinasi mata dan tangan siswa.

**Kata Kunci:** Koordinasi Mata Tangan, Permainan Lempar Bola, Tangkap Bola, Keterampilan.

© 2025 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

### Penulis Korespondensi:

Monica Ristantita

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Email: [monicaristiann@gmail.com](mailto:monicaristiann@gmail.com)

### PENDAHULUAN

Rendahnya kemampuan koordinasi mata dan tangan pada siswa kelas 2 di SDN Baru 03 Pagi menjadi permasalahan utama dalam penelitian ini. Siswa sering mengalami kesulitan saat melakukan aktivitas fisik yang membutuhkan keterpaduan antara penglihatan dan gerakan tangan, seperti melempar dan menangkap bola. Selain itu, gaya hidup modern yang cenderung pasif dan penggunaan

gadget secara berlebihan turut memperburuk kondisi ini. Kondisi tersebut menghambat perkembangan motorik siswa dan berdampak pada kepercayaan diri serta prestasi belajar mereka. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang dapat meningkatkan kemampuan koordinasi motorik secara menyenangkan dan efektif. Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. (Depdiknas 2006) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk . (Depdiknas 2006)

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pentingnya keterampilan koordinasi mata tangan pada anak-anak usia sekolah dasar didukung oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2016) dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Dalam pasal 3 undang-undang tersebut disebutkan bahwa pendidikan di Indonesia bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, termasuk dalam aspek fisik dan motorik.

Pendidikan jasmani yang dikenal dengan *holistic education* mengedepankan prinsip bahwa perkembangan anak tidak hanya harus mencakup keterampilan fisik, tetapi juga kecerdasan sosial dan emosional. Permainan seperti lempar tangkap bola sangat sesuai, karena tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik anak

Secara ideal, setiap anak pada usia sekolah dasar seharusnya dapat menguasai keterampilan koordinasi mata tangan dengan baik, karena keterampilan ini berperan sangat besar dalam mendukung aktivitas sehari-hari mereka, baik dalam kegiatan fisik maupun akademik. Koordinasi mata dan tangan yang baik akan memudahkan anak dalam menulis dengan rapi, menggambar dengan presisi, serta dalam mengikuti pelajaran yang memerlukan keterampilan motorik, seperti matematika dan sains. Selain itu, keterampilan ini juga memudahkan anak dalam bermain olahraga, yang sangat penting untuk mendukung kesehatan fisik dan mental mereka. Namun, dalam kenyataannya, masih banyak anak-anak yang kesulitan dalam mengembangkan keterampilan koordinasi mata dan tangan, terutama di usia sekolah dasar.

bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pentingnya keterampilan koordinasi mata tangan pada anak-anak usia sekolah dasar didukung oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2016) dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Dalam pasal 3 undang-undang tersebut disebutkan bahwa pendidikan di Indonesia bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, termasuk dalam aspek fisik dan motorik. Pendidikan jasmani yang dikenal dengan *holistic education* mengedepankan prinsip bahwa perkembangan anak tidak hanya harus mencakup keterampilan fisik, tetapi juga kecerdasan sosial dan emosional. Permainan seperti lempar tangkap bola sangat sesuai, karena tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik anak tetapi juga memperbaiki interaksi sosial, kerjasama, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan dengan cara yang positif. Pada anak-anak, perkembangan koordinasi mata tangan sangat terkait dengan perkembangan motorik kasar dan halus mereka. Menurut (Sudirjo & Encep, 2018), koordinasi mata tangan adalah kemampuan yang memungkinkan seseorang untuk memperkirakan jarak dan kecepatan objek, kemudian merespon dengan gerakan tangan yang tepat.

Hasil observasi yang dilakukan di SDN Baru 03 Pagi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 2 mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas yang memerlukan koordinasi mata dan tangan. Misalnya, banyak siswa yang tidak dapat menangkap bola dengan baik atau tidak dapat menulis dengan rapi. Selain itu, sebagian besar anak juga menunjukkan ketidakmampuan dalam mengoordinasikan gerakan tangan dengan rangsangan visual yang diterima oleh mata.

Dalam upaya memahami lebih jauh permasalahan yang dihadapi oleh siswa di SDN Baru 03 Pagi terkait dengan koordinasi mata tangan, dilakukan observasi dan wawancara dengan beberapa pihak terkait, seperti guru, orang tua, dan siswa itu sendiri.

Observasi yang dilakukan di kelas menunjukkan bahwa sebagian besar anak kesulitan dalam melakukan tugas-tugas yang memerlukan keterampilan koordinasi mata tangan, seperti menulis dan menggambar. Anak-anak tampak lambat dalam menangkap bola saat bermain olahraga di luar kelas dan sering kali tampak tidak percaya diri ketika diminta untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang melibatkan bola.

Wawancara dengan guru juga mengungkapkan hal serupa. Guru pendidikan jasmani di SDN Baru 03 Pagi mengaku bahwa banyak siswa yang tidak dapat mengikuti permainan fisik dengan baik karena keterampilan koordinasi mata tangan mereka masih rendah. Guru juga menambahkan bahwa meskipun telah diajarkan berbagai gerakan motorik, seperti lempar tangkap bola, perkembangan keterampilan ini pada sebagian besar siswa masih terbatas.

Selain itu, wawancara dengan orang tua dengan menggunakan pertanyaan deskriptif juga memberikan gambaran tentang tantangan yang dihadapi anak-anak dalam mengembangkan keterampilan motorik mereka. Orang tua mengungkapkan bahwa anak-anak mereka sering kali kesulitan konsentrasi ketika mengerjakan sesuatu dan tampak cepat lelah atau frustrasi. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan keterampilan koordinasi mata dan tangan melalui latihan yang lebih terstruktur dan menyenangkan.

Dalam kaitannya dengan pendekatan pembelajaran yang lebih spesifik dan terarah ini menstimulasi aspek kognitif dan emosional siswa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan

keterlibatan dan motivasi belajar. Sebagai bagian integral dari proses pembelajaran, permainan ini memungkinkan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pengalaman belajar yang menggabungkan teori dengan praktik, memastikan pendekatan holistik dalam penguasaan keterampilan. Diskusi mengenai efektivitas pendekatan ini dapat memberikan wawasan baru dalam strategi pembelajaran fisik, yang mana adaptasi permainan berfungsi sebagai instrumen untuk pembelajaran yang lebih mendalam dan berkelanjutan. Dalam kerangka tersebut, integrasi antara permainan lempar tangkap bola dengan berbagai metode pembelajaran mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani yang lebih komprehensif.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa permainan fisik yang melibatkan bola, seperti lempar tangkap bola, dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan koordinasi mata tangan pada anak-anak usia sekolah dasar. (Ananda M, 2022) dalam penelitian mereka menemukan bahwa setelah melakukan program latihan lempar tangkap bola, anak-anak menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan koordinasi mata tangan mereka. Anak-anak yang awalnya kesulitan dalam menangkap bola menunjukkan kemajuan dalam melakukan gerakan yang lebih terkoordinasi dan tepat. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Bagas, 2016), yang menunjukkan bahwa permainan fisik yang melibatkan bola dapat meningkatkan keterampilan motorik anak secara keseluruhan, terutama dalam hal koordinasi mata dan tangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan bermain lempar tangkap bola dalam meningkatkan keterampilan koordinasi mata tangan pada siswa kelas 2 SDN BARU 03 PAGI.

Keterampilan ini merupakan bagian integral dari perkembangan motorik yang lebih luas, dan penelitian ini berupaya untuk menilai sejauh mana aktivitas permainan dapat mengintegrasikan persepsi visual dengan respon motorik secara efektif. Dengan meneliti efek permainan lempar tangkap bola, diharapkan dapat mengungkapkan signifikansi dari penerapan metode pembelajaran yang dinamis dan interaktif. Permainan ini tidak hanya memperkaya pengalaman belajar motorik, tetapi juga menguji kontribusinya terhadap keterampilan kognitif seperti konsentrasi dan perhatian yang bersifat mendasar dalam lingkungan pendidikan. Urgensi dari penelitian ini terletak pada semakin dibutuhkannya pembelajaran yang tidak hanya menargetkan peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga memperkuat fondasi keterampilan kognitif dan koordinasi siswa dalam usia dini. Atas permasalahan tersebut maka peneliti berharap dapat memecahkan suatu permasalahan pembelajaran di sekolah yang dapat membuat siswa nyaman dan dapat memperbaiki keterampilan koordinasi mata dan tangan dengan baik.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen Design* (Sugiono, 2019), Jenis penelitian yang mendekati eksperimen, namun tidak sepenuhnya dapat mengontrol semua variabel luar yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian. Meskipun demikian, desain ini tetap memiliki kelompok kontrol untuk membandingkan efek perlakuan. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 2 di SDN Baru 03 Pagi, yang terdiri atas dua kelas. Kelas 2A berperan sebagai kelompok kontrol dan kelas 2B sebagai kelompok eksperimen. Masing-masing kelas terdiri dari 25 siswa. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria yang digunakan adalah siswa yang menunjukkan kemampuan

---

koordinasi mata dan tangan yang masih dalam tahap berkembang, berdasarkan hasil observasi dan masukan dari guru olahraga.

Prosedur penelitian diawali dengan melakukan observasi awal dan wawancara terhadap guru dan siswa untuk mengidentifikasi kondisi keterampilan koordinasi mata dan tangan siswa. Setelah itu, kedua kelompok diberikan *posttest* untuk mengukur keterampilan koordinasi mata dan tangan.

Data yang diperoleh dari *posttest* kemudian dianalisis secara kuantitatif menggunakan beberapa uji statistik. Langkah pertama adalah melakukan uji normalitas (dengan Shapiro-Wilk atau Kolmogorov-Smirnov) untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal. Selanjutnya, dilakukan uji homogenitas untuk memastikan bahwa data kedua kelompok memiliki varians yang sama. Setelah itu, dilakukan uji hipotesis menggunakan uji-t independen (Independent Samples T-Test) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *posttest* kelompok kontrol dan eksperimen. Seluruh proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik seperti SPSS agar analisis lebih akurat dan valid.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Pada dimensi pembelajaran, keterampilan berfungsi sebagai elemen kunci dalam proses transfer pengetahuan dan inovasi pedagogis. (Nasihudin & Hariyadin, 2021) menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan dalam pembelajaran tidak hanya mendorong pencapaian akademik, tetapi juga memfasilitasi pengembangan berpikir kreatif dan penyelesaian masalah. Dalam konteks ini, keterampilan berfungsi sebagai jembatan antara teori dan praktik, memungkinkan peserta didik untuk mengaplikasikan pengetahuan yang mereka peroleh dalam situasi nyata. Fungsi ini sangat signifikan dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran, di mana siswa tidak hanya mampu menghafal informasi, tetapi juga dapat mempraktikkannya dalam berbagai konteks kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan tidak hanya sekadar alat namun merupakan pondasi penting dalam membangun kemampuan berpikir kritis dan kreatif.

Hasil penelitian ini memperkuat pandangan tersebut, di mana kegiatan latihan lempar tangkap bola terbukti meningkatkan keterampilan koordinasi mata dan tangan siswa secara signifikan. Peningkatan ini tidak hanya berimplikasi pada kemampuan motorik semata, tetapi juga menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu dalam menanggapi rangsangan gerak, dan lebih siap menghadapi tantangan fisik dalam pembelajaran. Melalui keterampilan tersebut, siswa dapat lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan akademik maupun non-akademik yang membutuhkan keterpaduan antara pengamatan visual dan respons motorik. Dengan kata lain, hasil penelitian ini membuktikan bahwa penguatan keterampilan dasar seperti koordinasi mata dan tangan mampu menciptakan ruang belajar yang lebih fungsional dan responsif, serta memperkaya pengalaman belajar yang relevan dengan kehidupan nyata siswa.

Di bidang olahraga, fungsi keterampilan juga tidak dapat diabaikan, terutama dalam menumbuhkan kemampuan motorik. (Nyoman et al., 2024) menjelaskan bahwa keterampilan olahraga bukan hanya tentang penguasaan teknik tertentu, tetapi juga tentang pengembangan koordinasi dan pemahaman strategi permainan. Dengan demikian, keterampilan olahraga berfungsi dalam

meningkatkan kemampuan motorik siswa, yang pada gilirannya berdampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan fisik secara keseluruhan. Selain itu, keterampilan olahraga juga mengajarkan nilai-nilai penting seperti sportifitas, disiplin diri. Fungsi ini menjadikan keterampilan olahraga sebagai media efektif dalam pendidikan karakter dan peningkatan kemampuan sosial individu. Dalam keseluruhan, keterampilan memberikan kontribusi fundamental dalam berbagai aspek kehidupan manusia, baik secara individual maupun kolektif.

**Tabel 1.1 Uji Normalitas**

| Kelas      | Aspek                    | Sig.  | Keterangan |
|------------|--------------------------|-------|------------|
| Intervensi | Ketepatan Lempar         | 0,097 | Normal     |
|            | Kecepatan Lempar         | 0,108 | Normal     |
|            | Ketepatan Menangkap Bola | 0,178 | Normal     |
|            | kecepatan Menangkap Bola | 0,256 | Normal     |
|            | Konsistensi              | 0,109 | Normal     |
| Kontrol    | Ketepatan Lempar         | 0,133 | Normal     |
|            | Kecepatan Lempar         | 0,243 | Normal     |
|            | Ketepatan Menangkap Bola | 0,140 | Normal     |
|            | kecepatan Menangkap Bola | 0,213 | Normal     |
|            | Konsistensi              | 0,133 | Normal     |

Sumber: Data Primer

Tabel diatas menyatakan bahwa nilai signifikansi untuk masing-masing variabel lebih dari 0,05. Hal ini menunjukan bahwa data telah terdistribusi normal.

Analisa homogenitas dengan menggunakan uji homogenitas, dapat diketahui sebagai berikut :

**Tabel 1.2 Uji Homogenitas**

| Variabel                  | Sig.  | Keterangan |
|---------------------------|-------|------------|
| Posttest Kelas Kontrol    | 0,975 | Homogen    |
| Posttest Kelas Eksperimen | 0.059 | Homogen    |

Sumber: Data Primer

Tabel diatas menyatakan bahwa nilai signifikansi lebih dari 0,05. Hal ini menunjukan bahwa data telah homogen.

Ruang lingkup keterampilan memainkan peran penting dalam konteks pendidikan, khususnya dalam pengembangan keterampilan abad ke-21 yang menitikberatkan pada keseimbangan antara pengetahuan, keterampilan, serta karakter. Keterampilan dalam konteks ini mencakup berbagai aspek yang berintegrasi untuk membentuk individu yang mampu beradaptasi dengan lingkungan yang terus berubah (Pare & Sihotang, 2023). Keterampilan dasar, sosial, dan motorik merupakan komponen yang menjadi fokus dalam pengembangan pelatihan bagi para pelajar. Didalamnya, keterampilan motorik mengacu pada kemampuan fisik dasar yang perlu dikuasai anak sejak usia dini. Aspek-aspek ini

---

diperoleh melalui proses pendidikan dan latihan yang sistematis, mengingat pentingnya integrasi antara keterampilan teknis dan kemampuan sosial.

Lempar tangkap bola adalah suatu aktivitas motorik yang melibatkan gerakan dasar melempar dan menangkap bola dengan tangan, serta merupakan metode yang efektif untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar dan koordinasi anak. Aktivitas ini tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga mengintegrasikan kemampuan kognitif dan psikomotorik, karena pemain harus memperkirakan kecepatan dan arah bola serta menyesuaikan gerakan tubuh mereka (Seba & Pd, 2017). Dalam konteks pendidikan, permainan ini sering diterapkan sebagai bagian dari pembelajaran jasmani untuk mengasah keterampilan koordinasi mata dan tangan, memperkuat otot, dan meningkatkan kelincahan fisik para siswa (Mashud, 2015).

Selain aspek koordinasi, permainan lempar tangkap bola juga berfungsi sebagai alat bantu dalam meningkatkan kemampuan sosial anak melalui interaksi yang terjadi selama permainan berlangsung. Ketika anak-anak bermain bersama, mereka belajar berbagi, bekerja sama, dan berkomunikasi, yang mana merupakan elemen penting dalam perkembangan sosial mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ananda M, 2022), yang menyatakan bahwa interaksi sosial yang terjadi dalam permainan ini dapat membangun rasa percaya diri dan keterampilan bersosialisasi anak. Oleh karena itu, permainan lempar tangkap bola tidak hanya efektif dalam pengembangan fisik, tetapi juga bermanfaat dalam pembelajaran sosial anak.

Permainan lempar tangkap bola melibatkan beberapa elemen kunci, termasuk keterampilan motorik, koordinasi visual motorik, dan kekuatan fisik (Rohmadi, 2021). Koordinasi antara mata dan tangan sangat krusial dalam menentukan keberhasilan dalam permainan ini. Koordinasi tersebut memungkinkan pemain untuk menilai jarak dan kecepatan bola secara akurat sehingga dapat menangkap atau melemparkannya dengan tepat. Keterampilan motorik yang baik juga dibutuhkan untuk mempertahankan keseimbangan dan fleksibilitas tubuh ketika beraksi dalam permainan. Selain itu, faktor-faktor seperti usia, pengalaman, dan keteraturan latihan dapat memperkuat atau melemahkan kemampuan motorik pemain dalam konteks permainan lempar tangkap bola (Wahidah & Muniroh, 2021).

Selain keterampilan individual, faktor lingkungan juga berdampak besar dalam permainan lempar tangkap bola. Ruang bermain yang memadai dan tidak terbatas memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan dengan lebih leluasa. Kondisi cuaca yang mendukung, seperti suhu yang nyaman dan cahaya yang cukup, juga berkontribusi dalam meningkatkan performa permainan ini. Kondisi lapangan yang aman dan bersih memastikan bahwa pemain dapat berkonsentrasi penuh tanpa harus khawatir akan keselamatan mereka. Ketersediaan peralatan yang berkualitas, seperti bola yang sesuai standar, juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi kelancaran pelaksanaan permainan (Siregar, 2021).

Dukungan dari guru berdampak signifikan terhadap keberhasilan permainan lempar tangkap bola. Guru yang kompeten dapat menyediakan bimbingan teknik yang tepat dan motivasi yang dibutuhkan oleh para pemain. Instruksi yang jelas dan demonstrasi yang efektif membantu pemain memahami mekanisme gerakan yang benar dan menghindari kesalahan. Selain itu, strategi permainan yang dirancang oleh guru dapat memanfaatkan kekuatan tim dan mengatasi kelemahan lawan. Aspek-

---

aspek tersebut berguna dalam menciptakan lingkungan permainan yang lebih strategis dan terarah (Santoso et al., 2020).

Faktor psikologis turut berperan dalam mempengaruhi performa permainan lempar tangkap bola. Motivasi yang tinggi dan mental yang siap, seperti konsentrasi dan ketenangan, adalah kunci keberhasilan yang sering kali diabaikan. Keyakinan diri yang kuat dan kemampuan untuk mengatasi tekanan permainan penting bagi pemain untuk mempertahankan performa yang optimal. Pelibatan emosi positif serta pengelolaan diri yang baik dalam menghadapi kegagalan atau kesalahan mempengaruhi ketahanan mental pemain (Umami et al., 2016). Dengan demikian, faktor psikologis, lingkungan, pelatihan, dan keterampilan motorik terjalin erat dalam membentuk kombinasi yang menyokong keberhasilan dalam permainan lempar tangkap bola.

Siswa sekolah dasar (SD) berada pada usia perkembangan yang sangat penting, yaitu sekitar 6 hingga 12 tahun. Pada tahap ini, perkembangan kognitif anak mulai bergerak dari pemikiran yang egosentris dan berbasis pada imajinasi menuju pemikiran yang lebih logis dan konkret. Siswa SD mulai mampu memahami konsep-konsep yang lebih kompleks, tetapi mereka cenderung lebih mudah memahami hal-hal yang berkaitan dengan pengalaman langsung atau hal-hal yang tampak nyata di sekitar mereka. Secara sosial, siswa pada usia ini mulai membentuk hubungan yang lebih kuat dengan teman-teman sebaya dan mulai belajar pentingnya kerja sama, empati, serta pengertian terhadap perbedaan (Wardani, 2022). Meskipun mereka mulai berkembang dalam hal pengendalian emosi, anak-anak usia ini masih cenderung mudah terpengaruh oleh perasaan dan kurang mampu mengelola stres atau konflik secara efektif.

Anak-anak tidak hanya belajar melalui instruksi langsung, tetapi juga melalui eksplorasi, percobaan, dan interaksi dengan lingkungan mereka. Secara kognitif, mereka masih dalam tahap berpikir konkret, sehingga mereka lebih mudah memahami konsep yang berhubungan dengan objek yang dapat mereka lihat, sentuh, atau alami secara langsung (Tirta R, 2023). Selain itu, siswa SD cenderung lebih suka belajar secara praktis dan menggunakan berbagai indera mereka dalam proses belajar, seperti mendengarkan, melihat, dan menyentuh. Aspek sosialnya pun berkembang, di mana mereka mulai belajar tentang konsep keadilan, kerjasama, dan perasaan terhadap orang lain.

Karakteristik siswa sekolah dasar ditandai dengan perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek, baik fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Secara fisik, siswa SD memiliki kemampuan motorik yang berkembang dengan baik, tetapi rentang perhatian mereka masih terbatas, sehingga mereka mudah merasa bosan dan kehilangan minat jika aktivitas yang diberikan terlalu monoton atau tidak melibatkan Gerakan (Pratiwi, 2018).

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa siswa sekolah dasar memiliki karakteristik yang sangat dinamis, mencakup perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang terus berlangsung. Secara fisik, mereka sangat aktif dan penuh energi, yang membutuhkan aktivitas yang melibatkan gerakan atau pembelajaran berbasis pengalaman langsung. Kognitif mereka mulai berkembang menuju pemikiran yang lebih logis dan rasional, meskipun masih terbatas pada hal-hal yang konkret dan nyata. Dalam aspek sosial, mereka mulai mengembangkan kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya dan belajar nilai-nilai sosial yang penting, sementara dari segi emosional, mereka masih cenderung mudah terpengaruh oleh perasaan dan membutuhkan bimbingan dalam pengelolaan

---

emosi. Oleh karena itu, pendidikan untuk siswa SD harus dirancang dengan pendekatan yang menyenangkan dan mendalam, yang melibatkan aktivitas fisik, pembelajaran berbasis pengalaman, serta memperhatikan aspek sosial emosional mereka agar dapat mendukung perkembangan mereka secara optimal.

Selain itu, pola asuh orang tua juga berperan besar dalam membentuk karakteristik anak. Orang tua yang menerapkan pola asuh yang suportif cenderung menghasilkan anak-anak yang lebih percaya diri, mandiri, dan mampu berinteraksi dengan baik dalam lingkungan sosial mereka (Nurlaily & Pranata, 2022). Sedangkan pola asuh yang otoriter atau permisif dapat menyebabkan anak-anak menjadi kurang mandiri dan kesulitan dalam mengelola hubungan sosial dengan teman sebaya (Sardiman, 2019). Faktor lingkungan keluarga dan pola asuh orang tua sangat berpengaruh terhadap perkembangan karakteristik siswa SD, baik dalam aspek sosial, emosional, dan bahkan kognitif. Keluarga yang mendukung akan membantu anak-anak berkembang dengan baik dalam mengelola emosi dan berinteraksi sosial, sementara pola asuh yang tidak mendukung bisa menyebabkan masalah dalam perkembangan sosial mereka.

Peran teman sebaya atau per group memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan karakteristik siswa sekolah dasar. Pada usia SD, anak-anak mulai mengembangkan hubungan sosial yang lebih intens dengan teman-temannya, dan interaksi dengan teman sebaya ini dapat mempengaruhi banyak aspek kehidupan mereka. Pergaulan dengan teman sebaya dapat memengaruhi perilaku sosial, cara berpikir, dan cara anak-anak mengelola emosi. Teman sebaya memiliki peran sebagai kelompok referensi sosial, tempat di mana anak-anak belajar tentang norma-norma sosial, peraturan kelompok, dan cara menyelesaikan konflik.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, yaitu faktor keluarga, lingkungan sekolah, dan pergaulan dengan teman sebaya. Keluarga berperan sebagai fondasi awal dalam membentuk nilai-nilai sosial dan emosional anak, pola asuh yang diterapkan orang tua sangat menentukan bagaimana anak berkembang. Lingkungan sekolah dengan interaksi positif antara guru dan siswa, serta suasana yang mendukung pembelajaran dan perkembangan sosial, juga berpengaruh besar pada karakteristik siswa. Selain itu, peran teman sebaya juga tidak kalah penting karena anak-anak belajar banyak tentang sosialitas, cara mengelola konflik, dan norma-norma sosial melalui interaksi dengan teman-temannya. Oleh karena itu, untuk mendukung perkembangan karakteristik siswa SD secara optimal, perlu ada kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan teman sebaya dalam menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung.

## **Pembahasan**

Keterampilan merupakan suatu kemampuan yang dikembangkan seseorang melalui latihan dan pengalaman, guna melakukan tugas atau aktivitas tertentu dengan efektif (Zubaidah, 2019). Dalam konteks pendidikan, keterampilan sering kali merujuk pada kapabilitas peserta didik untuk menggabungkan pengetahuan teoretis dan teknis dengan praktik di lapangan, sehingga dapat diterapkan untuk menyelesaikan masalah atau mencapai tujuan yang diinginkan. Keterampilan ini mencakup

---

berbagai aspek, seperti keterampilan kognitif, sosial, dan fisik, yang semuanya dirancang untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam bertindak.

Pengembangan keterampilan menekankan pada proses yang berkelanjutan dan integratif, dimana individu dituntut untuk terus menerus meningkatkan kemampuan mereka dalam berbagai aspek kehidupan (Nasihudin & Hariyadin, 2021). Proses ini dapat meliputi pembelajaran formal dan informal, serta melibatkan interaksi dengan berbagai elemen dan lingkungan. Sebagai contoh, keterampilan motorik yang esensial dalam olahraga memerlukan penguasaan gerak dasar sebelum keterampilan kompleks dapat dikembangkan (Intan K. et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan harus direncanakan dan berkelanjutan, memanfaatkan berbagai sumber pengetahuan dan pengalaman nyata.

Keterampilan juga dijelaskan sebagai atribut yang dapat diukur melalui standar dan tes tertentu, terutama ketika diadopsi dalam konteks pendidikan atau latihan (Ina M, 2023). Tes dan pengukuran tersebut dirancang untuk mengevaluasi sejauh mana keterampilan seseorang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Dalam bidang olahraga, misalnya, keterampilan tertentu dinilai menggunakan parameter fisik dan teknis untuk memastikan bahwa tujuan pengembangan tercapai (Apta M, 2013). Evaluasi ini tidak hanya berguna untuk menilai pencapaian keterampilan, tetapi juga untuk merancang strategi pengajaran yang tepat.

Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif, bekerja dalam tim, dan memecahkan masalah merupakan beberapa keterampilan penting yang dibutuhkan di lingkungan sosial dan profesional. Keterampilan ini memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan berbagai situasi dan tantangan, serta meningkatkan kualitas interaksi sosial. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan tidak hanya penting bagi individu itu sendiri, tetapi juga untuk lingkungan sosial dan profesional yang lebih luas.

Fungsi keterampilan dalam proses pendidikan dan pelatihan sangatlah penting, terutama dalam konteks pengembangan kemampuan individu. Keterampilan berfungsi sebagai dasar bagi individu untuk meningkatkan kapasitas diri dalam berbagai aspek kehidupan. Sebagaimana diungkapkan oleh (Zubaidah, 2019), keterampilan abad ke-21 menekankan pentingnya kemampuan berpikir kritis, kreativitas, kolaborasi, dan komunikasi yang semuanya bertumpu pada penguasaan keterampilan tertentu. Memahami fungsi keterampilan ini menjadi krusial dalam pendidikan karena secara langsung berkaitan dengan pencapaian tujuan pendidikan yang berorientasi pada pengembangan karakter siswa. Dengan demikian, keterampilan tidak hanya berfungsi meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter dan perkembangan sosial emosional individu.

Pengembangan keterampilan dalam pendidikan olahraga berbasis gerak dasar menyoroti pentingnya penerapan teknik-teknik dasar yang membantu anak-anak dalam meningkatkan kemampuan motorik mereka. Model pendidikan ini berkonsentrasi pada aktivitas fisik terstruktur yang dirancang untuk menumbuhkan keterampilan dasar dengan cara yang menyenangkan (Irmansyah et al., 2020). Teknik-teknik dasar ini, seperti kemampuan berlari, melempar, dan menangkap, bukan hanya meningkatkan kondisi fisik, namun juga membantu membangun karakter dan disiplin diri. Pendekatan ini memastikan bahwa anak-anak mendapatkan dasar yang kuat untuk berbagai aktivitas fisik yang lebih kompleks.

---

Karakteristik keterampilan dalam konteks pendidikan dan olahraga merupakan aspek penting yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan tugas tertentu secara efisien dan efektif (Zubaidah, 2019). Karakteristik ini mencakup kemampuan motorik, kognitif, dan sosial yang terintegrasi dalam upaya mencapai hasil yang diinginkan. Dalam pendidikan abad ke-21, keterampilan tidak hanya sebatas kemampuan fisik tetapi juga melibatkan kemampuan berpikir kritis dan kreatif yang diperlukan untuk menyelesaikan berbagai permasalahan. Pentingnya karakteristik keterampilan ini menuntut adanya pendekatan yang holistik dalam pengajarannya, sehingga individu dapat mengembangkan potensi mereka secara maksimal. Selain itu, karakteristik keterampilan juga dipengaruhi oleh adanya motivasi internal dan lingkungan belajar yang kondusif. Indikator keterampilan adalah elemen penting dalam mengukur keberhasilan pembelajaran yang berbasis kompetensi (Zubaidah, 2019). Ketika berbicara tentang keterampilan, kita merujuk pada kemampuan yang dapat diamati dan diukur secara kuantitatif atau kualitatif. Indikator ini berfungsi untuk memberi gambaran terhadap pencapaian penguasaan suatu keterampilan tertentu yang diharapkan. Sebagai contoh, dalam konteks pendidikan jasmani, indikator keterampilan dapat mencakup kecepatan, ketepatan, dan konsistensi. gerakan dalam melakukan aktivitas olahraga (Nurdin, 2009). Indikator ini tidak hanya memfasilitasi evaluasi, tetapi juga membantu dalam merancang program pembelajaran yang tepat sasaran. Evaluasi berdasarkan indikator yang tepat dapat membantu pendidik untuk menilai sejauh mana tujuan pembelajaran telah dicapai, serta menentukan strategi yang tepat untuk peningkatan lebih lanjut.

Indikator dalam keterampilan tidak terlepas dari konsep evaluasi dan pengukuran. Pengukuran keterampilan merujuk pada proses penilaian yang sistematis terhadap aspek-aspek kemampuan tertentu, dengan menggunakan instrumen atau alat bantu penilaian yang valid dan reliabel (Mauliddiyah, 2021). Hubungan antara indikator dan pengukuran ini menjadi penting, karena melalui proses pengukuran, kita dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dari keterampilan yang dinilai. Selain itu, indikator yang baik akan memudahkan proses evaluasi, karena menyediakan parameter yang jelas untuk menilai hasil pembelajaran. Keyakinan bahwa indikator memiliki peran kunci dalam mendefinisikan tujuan pembelajaran dan mengukur keberhasilannya menekankan pentingnya merancang indikator yang spesifik dan terukur.

Koordinasi mata dan tangan merupakan kemampuan yang sangat penting dalam berbagai aktivitas fisik dan kognitif. Kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan tangan secara tepat dengan informasi visual yang diterima mata dalam waktu yang bersamaan (Osama et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa koordinasi yang efektif tidak hanya melibatkan aspek motorik, tetapi juga memerlukan proses sensorik yang cepat dan akurat. Dalam konteks ini, koordinasi mata dan tangan berperan sebagai jembatan antara stimulus visual dan tanggapan motorik, di mana setiap gerakan tangan dipandu dan disesuaikan dengan penglihatan. Koordinasi ini menjadi indikator penting dalam menilai kinerja seseorang dalam berbagai tugas yang memerlukan presisi dan kecepatan.

Dalam upaya memahami lebih dalam mengenai koordinasi mata dan tangan, penting untuk mengeksplorasi variabel yang mempengaruhinya. Kecepatan ini memungkinkan respon motorik yang cepat terhadap rangsangan visual, sehingga menunjukkan betapa kritisnya koordinasi ini dalam mempengaruhi performa dalam aktivitas fisik. Penting pula untuk menyadari bahwa koordinasi mata

---

dan tangan tidak berdiri sendiri melainkan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, termasuk kondisi fisik, tingkat konsentrasi, dan pengalaman bermain.

Koordinasi mata dan tangan memiliki peran yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, terutama dalam kegiatan fisik dan motorik. Fungsi utama dari koordinasi mata dan tangan adalah untuk menyelaraskan gerakan visual dengan tindakan fisik guna mencapai keterampilan motorik yang tinggi (Dussawal, 2022). Koordinasi ini memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas yang memerlukan presisi dan akurasi, seperti menangkap bola atau menulis. Dengan koordinasi yang baik, seseorang dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas gerakan, sehingga meminimalkan terjadinya kesalahan. Lebih lanjut, kemampuan ini juga penting dalam perkembangan kognitif anak, karena aktivitas tertentu dapat merangsang keterampilan.

Di dunia pendidikan, pengintegrasian latihan koordinasi mata dan tangan dalam kurikulum dapat meningkatkan kemampuan akademik sekaligus motorik, menjadikannya elemen penting dalam proses pembelajaran (Akhadiyah et al., 2025). Penguasaan keterampilan ini juga menumbuhkan rasa percaya diri pada anak, karena mereka dapat berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan yang kompleks. Di luar konteks pendidikan, manfaat dari koordinasi mata dan tangan juga terlihat dalam bidang olahraga dan seni, di mana keterampilan ini menjadi dasar untuk mencapai prestasi tinggi.

Karakteristik siswa Sekolah Dasar (SD) mencakup berbagai aspek perkembangan yang sangat penting, mulai dari kognitif, sosial, emosional, hingga moral. Dalam konteks ini, (Masrura et al., 2024) dalam teorinya tentang zona perkembangan proksimal menekankan bahwa anak-anak di usia SD sangat bergantung pada interaksi sosial untuk belajar. Mereka mengembangkan kemampuan berpikir dan menyelesaikan masalah melalui kolaborasi dengan teman sebaya maupun bimbingan dari orang dewasa yang lebih kompeten. Pada tahap ini, siswa tidak hanya belajar keterampilan akademis, tetapi juga nilai-nilai sosial seperti empati, kerja sama, dan tanggung jawab.

Dalam aspek perkembangan sosial dan emosional, (Asiva N. 2015) melalui teorinya tentang *mindset* mengungkapkan bahwa anak-anak di usia SD mulai mengembangkan pola pikir yang dapat menentukan sikap mereka terhadap tantangan dan kegagalan. Anak-anak dengan *mindset* berkembang lebih cenderung melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, sementara mereka dengan *mindset* tetap lebih mungkin merasa frustrasi atau menyerah. Nilai ini sangat penting dalam proses pendidikan di SD, karena mengajarkan siswa untuk mengatasi kesulitan dengan sikap positif dan tekun.

Berdasarkan pandangan para ahli, karakteristik siswa sekolah dasar mencakup perkembangan yang meliputi kognitif, sosial, emosional, moral, fisik, dan digital. Anak-anak pada usia ini mulai mengembangkan kemampuan berpikir logis dan menyelesaikan masalah secara lebih sistematis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan bimbingan dari orang dewasa. Nilai-nilai seperti kerja sama, kejujuran, empati, ketekunan, dan keadilan menjadi hal penting dalam proses pendidikan di sekolah dasar. Selain itu, dengan kemajuan teknologi, anak-anak juga perlu dibekali dengan keterampilan untuk mengelola informasi secara bijak dan belajar secara mandiri. Oleh karena itu, pendidikan di SD perlu dirancang untuk mendukung perkembangan holistik anak-anak ini, dengan memberikan ruang bagi mereka untuk belajar, berkolaborasi, dan mengembangkan keterampilan serta

---

nilai-nilai yang akan membantu mereka tumbuh menjadi individu yang cerdas, bertanggung jawab, dan peduli terhadap sesama

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil temuan dan analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti benar dan diterima. Pemberian latihan lempar tangkap bola secara rutin memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan koordinasi gerak mata tangan pada siswa kelas 2 SDN Baru 03 Pagi. Data menunjukkan adanya peningkatan yang jelas pada skor posttest kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Nilai signifikansi statistik ( $p < 0,05$ ) menegaskan bahwa perbedaan kemampuan koordinasi motorik antara kedua kelompok tersebut bukanlah kebetulan, melainkan akibat dari latihan yang diberikan secara sistematis.

Latihan lempar tangkap bola yang dilakukan selama beberapa sesi mampu meningkatkan kemampuan siswa secara efektif. Selain itu, latihan ini juga membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus siswa selama pembelajaran, yang secara tidak langsung berdampak positif terhadap aktivitas akademik dan non-akademik lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan seperti permainan lempar tangkap bola sangat bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan siswa, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Sehubungan dengan temuan tersebut, disarankan agar kepala sekolah dan guru mengimplementasikan strategi pembelajaran yang inovatif dengan mengintegrasikan latihan lempar tangkap bola secara rutin ke dalam kurikulum pendidikan jasmani. Selain itu, sekolah perlu menyediakan sarana dan prasarana yang memadai agar latihan dapat berlangsung secara optimal dan aman. Penelitian selanjutnya dianjurkan untuk mengeksplorasi berbagai jenis latihan motorik lainnya, latihan motorik halus untuk melihat dampaknya pada aspek motorik dan perkembangan holistik siswa. Penelitian masa depan juga disarankan menggunakan desain eksperimen dengan randomisasi yang lebih ketat untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian. Dengan demikian, pembelajaran olahraga yang efektif dapat terus dikembangkan guna mendukung perkembangan kemampuan motorik dan kognitif siswa secara menyeluruh.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373–386. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.751>
- Akhadiyah, U. M., Alviani, S. T., & Ningsih, K. W. (2025). *Pemanfaatan Aplikasi Labirin dalam Melatih Keterampilan Problem Solving Siswa SD*. 3.
- Ananda Muhamad Tri Utama. (2022). *Pembelajaran Permainan Lempar Tangkap Dengan Pendekatan Bermain Pada Kelas 4 Di Sekolah Dasar 02 Naga Suhaid*. 9, 356–363.
- Apta Mylsidayu. (2013). *Psikologi Olahraga* (Suryani (ed.)). PT Bumi Aksara.
- Asiva N. (2015). *Psikologi Pendidikan*.
- Bagas, M. W. (2016). Hubungan antara Keterampilan Motorik Siswa dan Intensitas Pemanfaatan Media Pembelajaran di Sekolah dengan Prestasi. *Trihayu: Jurnal Pendidikan ke-SD-an*, 2(3), 357–361.
- Dahrial. (2021). Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Pukulan Forehand Tenismeja. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 8(1), 218–240. <https://ejournal.unisi.ac.id/index.php/joi/article/view/1584>
- Dalimunthe, A., & Ariani, N. (2023). Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Siswa melalui Model Pembelajaran Missouri Mathematics Project. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 1023–1031. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4812>
- Dicky Edwar Daulay, H., Kurniati, R., Supriyani Siregar, E., & Pujo Broto, D. (2021). Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Kasti Dengan Pendekatan Bermain Bagi Siswa Sekolah Dasar Dicky. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 146–151.
- Dussawal, W. D. W. (2022). ... Dengan Tangan Siswa Kelas V Melalui Tes Lempar Tangkap Bola Tennis Dan Memukul Bola Yang Di Jatuhkan Di Sd Muhammadiyah 1 Panji. *Jurnal Pena Karakter*, 04(02), 7–10. <https://e-journal.hikmahuniversity.ac.id/index.php/jpk/article/view/32%0Ahttps://e-journal.hikmahuniversity.ac.id/index.php/jpk/article/download/32/22>
- Fakhrurrazi. (2018). HAKIKAT PEMBELAJARAN YANG EFEKTIF. *At-Ta'fikir*, XI(1), 85–99.
- Hermawan, D. A., & Rachman, H. A. (2018). Pengaruh pendekatan latihan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan shooting peserta ekstrakurikuler basket. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 100–109. <https://doi.org/10.21831/jk.v0i0.20349>