



PENGARUH PERMAINAN BOLA KECIL TERHADAP KOORDINASI MATA DAN TANGAN SISWA SD KELAS V

Abdul Khodir¹, Fajar Kurniawan²

Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon^{1,2}

hellentyadrigawan@gmail.com, fajar-kurniawan@unucirebon.ac.id

Artikel Masuk:

23-05-2025

Artikel Disetujui:

10-07-2025

Publikasi:

27-08-2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan bola kecil terhadap koordinasi mata dan tangan siswa kelas V Sekolah Dasar. Koordinasi mata dan tangan merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan motorik anak yang dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan terstruktur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian adalah 32 siswa kelas V di SD Negeri 1 Karangmoncol. Instrumen yang digunakan adalah tes lempar tangkap bola untuk mengukur kemampuan koordinasi sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan yang diberikan berupa pembelajaran PJOK melalui permainan bola kecil seperti kasti dan lempar tangkap selama enam pertemuan. Hasil analisis menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan bahwa skor koordinasi mata dan tangan siswa setelah perlakuan, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan bola kecil berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan koordinasi mata dan tangan siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: permainan bola kecil,
koordinasi mata tangan, siswa SD

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani menjadi ruang belajar yang memungkinkan siswa mengembangkan keterampilan gerak dasar, seperti keseimbangan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, serta koordinasi motorik. Keterampilan-keterampilan ini tidak hanya penting dalam aktivitas fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan keberhasilan belajar di kelas, seperti kemampuan menulis, membaca, dan berpikir kritis. Penelitian yang dilakukan oleh (Amiruddin & Nurdin, 2023) menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang dengan baik mampu meningkatkan motivasi belajar dan keterampilan sosial siswa secara signifikan.

Pendidikan jasmani juga memberikan kontribusi terhadap pembentukan karakter siswa, melalui berbagai aktivitas permainan dan olahraga siswa belajar tentang nilai sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan mengelola emosi. (Muhasibi et al., 2024) menjelaskan bahwa secara tidak disadari pelajaran PJOK di sekolah memiliki pengaruh positif dalam pembentukan karakter siswa baik itu moral, sosial ataupun kepemimpinan. Apabila penerapan pelajaran PJOK dilaksanakan secara terencana dan optimal akan dapat membentuk karakter siswa sekaligus mempersiapkan siswa dalam menghadapi tantangan di masa depan.

Melalui aktivitas jasmani, siswa tidak hanya dilatih untuk memiliki tubuh yang sehat dan bugar, tetapi juga untuk mengembangkan kemampuan motorik, kerja sama tim, sportivitas, serta keterampilan hidup yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. Di tingkat sekolah dasar, pendidikan jasmani lebih ditekankan pada pengembangan kemampuan gerak dasar, salah satunya adalah koordinasi mata dan tangan.

Koordinasi mata dan tangan merupakan kemampuan penting dalam perkembangan motorik anak, yang memungkinkan mereka melakukan gerakan dengan tepat dan efisien dalam berbagai aktivitas sehari-hari dan olahraga. Kemampuan ini sangat penting dalam berbagai aktivitas sehari-hari dan olahraga.

Menurut (Y. B. C. Sari & Guntur, 2017), koordinasi mata dan tangan merupakan integrasi antara mata sebagai pengendali utama dan tangan sebagai pelaksana gerakan, yang memungkinkan individu melakukan aktivitas dengan efisiensi dan ketepatan tinggi.

Oleh karena itu koordinasi mata tangan dapat diartikan sebagai suatu kemampuan kognitif dalam melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari dengan menggunakan mata dan tangan secara bersamaan sehingga dapat dengan efektif melakukan berbagai kegiatan (Rumara et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan bola kecil terhadap koordinasi mata tangan, oleh karena itu metode yang peneliti gunakan adalah metode penelitian kuantitatif quasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Goup Pretest-Posttest Design*, populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Karangmoncol, dan sampel yang digunakan adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Karangmoncol sebanyak 32 siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan tes praktik koordinasi mata tangan. Instrumen yang digunakan adalah tes lempar tangkap bola *Child Ball Test* (TKSI, 2023) selama 30 detik. Perlakuan yang diberikan adalah permainan bola kecil yaitu permainan kasti selama dua kali pertemuan, lempar tangkap modifikasi bola kertas dua kali pertemuan, dan permainan bola bakar menggunakan bola tenis dua kali pertemuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Statistik

Analisis data menggunakan bantuan SPSS 25. Hasil uji statistik deskriptif data tes awal dan data tes akhir yang meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, nilai rata-rata, dan nilai standar deviasi diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil uji statistik deskriptif

Descriptive Statistic					
	N	Min	Max	Mean	Std Deviation
Tes_awal	32	10	15	12.37	1.454
Tes_akhir	32	10	17	13.66	2.073
Valid N (listwise)	32				

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa pada tes awal, nilai terendah adalah 10, nilai tertinggi adalah 15, nilai rata-rata 12,37 dan standar deviasi 1.454. Nilai tes akhir diperoleh data nilai terendah 10, nilai tertinggi 17, nilai rata-rata 13,66 dan standar deviasi 2.073.

Selanjutnya adalah melakukan uji prasyarat dengan menggunakan uji normalitas klmogorov smirnov. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Hasil uji normalitas

Test of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tes_awal	.135	32	.145	.938	32	.064
Tes_akhir	.117	32	.200*	.952	32	.162

Kriteria pengujian normalitas yang digunakan merujuk kepada (Sanaky et al., 2021) bahwa data dikatakan normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari α 0,05, sedangkan data dikatakan tidak normal apabila nilai signifikansi kurang dari α 0,05. Oleh karena itu mengacu kepada kriteria uji normalitas tersebut, dan melihat hasil uji normalitas pada tabel 2 bahwa nilai signifikansi tes awal dan tes akhir lebih besar dari α 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Langkah terakhir adalah melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *paired sample t test*.

Tabel 3. Hasil uji *paired sample t test*

		Paired Samples Test							
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Tes_awal - Tes_akhir	-1.281	.772	.136	-1.560	-1.003	-9.390	31	.000

Kriteria uji hipotesis dengan *paired sample t test* merujuk kepada (Rahmani et al., 2025) adalah apabila nilai signifikansi lebih kecil dari α 0,05 maka dapat dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan, akan tetapi apabila nilai signifikansi lebih besar dari α 0,05 maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh.

Berdasarkan kepada kriteria uji hipotesis tersebut dan melihat hasil uji hipotesis pada tabel 3, diperoleh nilai signifikansi sebesar .000 lebih kecil dari α 0,05. Oleh karena dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan permainan bola kecil terhadap koordinasi mata-tangan pada siswa kelas V SD Negeri Karangmoncol 1.

Pembahasan

Proses pembelajaran PJOK di sekolah dasar dengan berbasis permainan dianggap mampu menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan, hal ini sesuai dengan pendapat (W. P. Sari et al., 2025), bahwa anak-anak belajar paling efektif ketika mereka terlibat dalam aktivitas bermain yang sesuai dengan tahap perkembangan kognitif dan fisik mereka. Oleh karena itu, permainan bola kecil tidak hanya membentuk kemampuan fisik siswa, tetapi juga meningkatkan fokus, refleksi, serta keterampilan sosial dan emosional karena adanya interaksi dan kerja sama dalam permainan.

Anak-anak pada tingkat SD sedang mengalami pertumbuhan fisik, mental, sosial dan kognitifnya (Bastian & Nurbait, 2021). Oleh karena itu perlu mendapat perhatian dan pengalaman belajar yang bermakna sehingga dapat bertumbuh dan berkembang secara optimal.

Melalui pelajaran PJOK, pembentukan karakter siswa dibentuk. Salah satunya dalam aspek keterampilan motorik, komponen penting yaitu koordinasi mata tangan merupakan keterampilan yang harus optimal dilakukan dan dimiliki oleh siswa. Koordinasi mata tangan merupakan suatu gerakan esensial yang berperan penting

dalam pelaksanaan pekerjaan anak-anak baik itu di sekolah ataupun di rumah (Mahyuddin & Sudirman, 2021)

SIMPULAN

Pembelajaran PJOK terutama di sekolah dasar merupakan salah satu fondasi bagi anak-anak dalam mengembangkan keterampilan motorik yaitu koordinasi mata tangan. Melalui pendekatan bermain yaitu permainan bola kecil, dapat melatih dan meningkatkan kemampuan koordinasi mata tangan. Oleh karena itu dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa permainan bola kecil memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan koordinasi mata tangan siswa kelas V di SD Negeri Karangmoncol 1.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, & Nurdin, A. (2023). Efek Pendidikan Jasmani Terhadap Perilaku Sosial Pada Siswa MAN Model Banda Aceh Tahun 2023. *Journal Penjaskesrek*, 10(2), 76–88. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek>
- Bastian, R. H., & Nurbait, S. (2021). Hubungan Kemampuan Motorik Kasar Dengan Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini. *Halaman Olahraga Nusantara - Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 1.
- Mahyuddin, R., & Sudirman, A. (2021). Korelasi Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Shooting Bola Basket. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(2), 96–101.
- Muhasibi, A. A., Nasrullah, M. H., Chaniago, F. M., & Hambali, B. (2024). Pengaruh Pendidikan Jasmani dan Olahraga Terhadap Karakter Siswa. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 2(2), 65–70. <https://doi.org/10.58707/isj.v1i2.550>
- Rahmani, D. A., Risnawati, & Hamdani, M. F. (2025). Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependend (Paired Sample t-Test). *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), 568–576. <https://jpion.org/index.php/jpi568> Situs webjurnal:<https://jpion.org/index.php/jpi>
- Rumara, P. A. C., Sudaryanti, S., & Harun, H. (2023). Analisis Persepsi Guru PAUD terhadap Koordinasi Mata dan Tangan Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4554–4564. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.5044>
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1).
- Sari, W. P., Auliya, P., & Wahyuni, S. (2025). Strategi Stimulasi Kognitif Berbasis Bermain untuk Anak Usia Dini. *JOECE: Journal of Early Childhood Education*, 2(1), 48–57. <https://doi.org/10.61580/joece.v2i1.168>
- Sari, Y. B. C., & Guntur, G. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Keterampilan Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12773>
- TKSI. (2023). *Detail Prosedur Child Ball Test*. <https://tksi.kemdikbud.go.id/home/fase/3/prosedur/39>