

**PENGARUH PEMBELAJARAN OLAHRAGA TERSTRUKTUR  
TERHADAP PENGEMBANGAN MOTORIK KASAR SISWA  
KELAS III SD NEGERI LAMBADA KLIENG ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh

**Syahril  
20040013**



**UBBG**





**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH  
2025**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**


**PENGARUH PEMBELAJARAN OLAHRAGA TERSTRUKTUR TERHADAP  
PENGEMBANGAN MOTORIK KASAR SISWA KELAS III  
SD NEGERI LAMBADA KLIENG ACEH BESAR**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

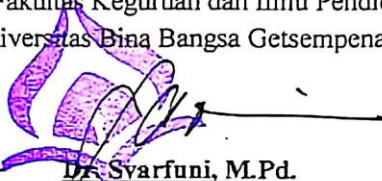
Banda Aceh, 13 Oktober 2025

		Tanda Tangan
Pembimbing I	: <u>Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO.</u> NIDN. 0126068005	
Pembimbing II	: <u>Helminsyah, M.Pd.</u> NIDN. 1320108501	
Penguji I	: <u>Munzir, M.Pd.</u> NIDN. 1301018301	
Penguji II	: <u>Zulheri Is, M.Pd.</u> NIDN. 1302108903	

Menyetujui,  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,

  
Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO.  
NIDN. 0126068005

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Dk Svarfuni, M.Pd.  
NIDN. 0128068203  
FKIP

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Syahril  
NIM : 20040013  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Pembelajaran Olahraga Terstruktur Terhadap  
Pengembangan Motorik Kasar Siswa Kelas III SD Negeri  
Lambada Klieng Aceh Besar

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian program Sarjana.

Pembimbing I,



Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO.  
NIDN. 0126068005

Banda Aceh, 13 Oktober 2025  
Pembimbing II,



Helminsyah, M.Pd.  
NIDN. 1315098802

Mengetahui,  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,



Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO.  
NIDN. 0126068005

## PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul *Pengaruh Pembelajaran Olahraga Terstruktur Terhadap Pengembangan Motorik Kasar Siswa Kelas III SD Negeri Lambada Klieng Aceh Besar*, telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Syahril, 20040013, Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada hari Senin, 29 Juli 2024.

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO.  
NIDN. 0126068005



Hehninsyah, M.Pd.  
NIDN. 1315098802

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO.  
NIDN. 0126068005

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh



Dr. Syarifuni, M.Pd  
NIDN. 0128068203


**LEMBARAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PEMBELAJARAN OLAHRAGA TERSTRUKTUR  
TERHADAP PENGEMBANGAN MOTORIK KASAR SISWA KELAS III  
SD NEGERI LAMBADA KLIENG ACEH BESAR**


Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 13 Oktober 2025


Pembimbing I,

  
Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO.  
NIDN. 0126068005

Pembimbing II,

  
Helminsyah, M.Pd.  
NIDN. 1315098802

Menyetujui,  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,

  
Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO.  
NIDN. 0126068005

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Dr. Svarfuni, M.Pd.  
NIDN. 0128068203

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Syahril

NIM : 20040013

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 13 Oktober 2025

Yang membuat pernyataan,



Syahril

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadiran Allah Swt dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul yang “Pengaruh Perkembangan Olahraga Terstruktur Terhadap Motorik Kasar Pada Anak Kelas III SD Lambada Klieng Aceh Besar”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan dan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul Akhir nanti, amin.

Penelitian ini diangkat sebagai upaya untuk merealisasikan pembelajaran Olahraga yang berpusat pada siswa (*Student Centered*). Keterlibatan siswa dalam proses mempelajari motorik kasar dan dapat memicu keaktifan siswa dalam proses pembelajaran.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Orangtua saya tercinta yaitu Ayahanda Jamaluddin dan Ibunda Salmina. Beliau tidak sempat menyelesaikan pendidikan di bangku perkuliah, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberi dukungan sehingga penulis ingin menyelesaikan studinya sampai sarjana.

2. Untuk kakak dan Abang Ipar saya, Fitri Susanti dan Zakiyul Vuady. Terima kasih telah memberi nasehat, motivasi, memberikan dukungan dalam hal apapun sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai selesai.
3. Dan untuk adikku, Rahman. Terima kasih sudah menjadi adik sekaligus teman yang bisa ku jadikan tempat berbagi. Aku berjanji akan menjadi abang yang lebih baik lagi untukmu.
4. Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si Selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Dr. Rita Novita, M.Pd. Selaku dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan Skripsi ini.
6. Irwandi S.Pd., M.P.d., AIFO. Selaku Kaprodi Penjas dan Pembimbing I yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejenak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini.
7. Helimsyah Pembimbing II di tengah-tengah kesibukan telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini mulai dari awal sampai akhir.
8. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
9. Sri Wahyuni sebagai Kepala SD Negeri Lambada Klieng Aceh Besar atas ijin penelitian dan kebijaksanaan yang diberikan kepada penulis.
10. Teman-teman guru dan karyawan SD Negeri Lambada Klieng Aceh Besar

atas dukungan dan pengertiannya.

11. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan angkatan 2020 sebagai teman berbagai rasa dalam suka, duka dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran olahraga di masa depan.

## ABSTRAK

Syahril. 2024. Pengaruh Pembelajaran Olahraga Terstruktur Terhadap Pengembangan Motorik Kasar Siswa Kelas Iii Sd Negeri Lambada Klieng Aceh Besar. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Pembimbing I. Irwandi S.Pd., M.P.d., AIFO., Pembimbing II. ....

Sekolah Dasar Negeri Lambada Klieng Aceh Besar Kabupaten Aceh Besar kenyataannya siswa sekolah dasar mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani terdapat banyak siswa aktif dan terdapat juga beberapa siswa kurang semangat mengikuti proses pembelajaran yang di berikan oleh guru olahraga. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka penulis melakukan penelitian tentang motorik kasar siswa dengan tes kemampuan yang meliputi lempar tangkap bola tenis, Berdiri dengan satu kaki dan kelincahan dengan lari zigzag, Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi peneletian terdiri dari seluruh siswa kelas III SD Negeri Lambada Klieng Aceh Besar sedangkan sampelnya adalah Kelas III<sub>B</sub> yang berjumlah sebanyak 29 orang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket. Teknik analisis data dengan menggunakan analisis statistik dengan persentase dan uji t. Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan tes kemampuan motorik kasar siswa yang terdiri dari tes koordinasi lempar tangkap bola tenis, dapat diketahui bahwa pada kategori sangat baik terdiri dari 6 siswa yang memperoleh nilai 3,75%, 20 siswa memperoleh nilai 3,5%, dan nilai cukup sebanyak 3 siswa dengan nilai 2,5%. Keseimbangan berdiri dengan satu kaki 4 siswa memperoleh nilai sangat baik, kategori baik 23 siswa dengan nilai 3,6%, 2 Siswa memperoleh nilai 2,00 kategori kurang. Kelincahan dengan lari zigzag memperoleh nilai yang sangat baik sebanyak 9 siswa dengan nilai 4,00%, 14 siswa memperoleh nilai 3,5% kategori baik, dan 6 siswa memperoleh nilai 2,75% kategori cukup. Uji hipotesis menyatakan bahwa Hipotesis H<sub>a</sub> diterima ( $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ) dimana terdapat perbedaan yang mencolok antara kedua tes sebelum dan sesudah mendapatkan hasil. Setelah siswa melakukan tes yang mendapatkan hasil maka nilainya meningkat secara signifikan. Saran dalam penelitian yaitu untuk dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar dengan cara melatih diri dengan rutin disekolah dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan disekolah serta dapat mengembangkan dan memperluas ruang lingkup penelitian tentang motorik kasar siswa dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya.

**Kata Kunci:** Pengaruh Pembelajaran, Olahraga Terstruktur, Pengembangan Motorik Kasar

## **ABSTRACT**

Syahril. 2024. *The Influence of Structured Sports Learning on Gross Motor Development of Grade III Students of Lambada Klieng Elementary School, Aceh Besar*. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education. Adviser I. Irwandi S.Pd., M.P.d., AIFO., Adviser II. ....

*Lambada Klieng Aceh Besar Elementary School, Aceh Besar Regency, in reality, elementary school students follow Physical Education learning, there are many active students and there are also some students who are less enthusiastic about following the learning process given by the sports teacher. To overcome this problem, the author conducted a study on students' gross motor skills with an ability test that includes throwing and catching tennis balls, standing on one leg and agility with zigzag running, The approach used in this study is quantitative with a descriptive method. The research population consisted of all grade III students of Lambada Klieng Aceh Besar Elementary School while the sample was Class IIIB which amounted to 29 people. Data collection techniques using questionnaires. Data analysis techniques using statistical analysis with percentages and t tests. Based on the results of the study by conducting a gross motor ability test of students consisting of a tennis ball throwing and catching coordination test, it can be seen that in the very good category there are 6 students who get a score of 3.75%, 20 students get a score of 3.5%, and a sufficient score of 3 students with a score of 2.5%. Standing balance on one leg 4 students got a very good score, good category 23 students with a score of 3.6%, 2 students got a score of 2.00 in the less category. Agility with zigzag running got a very good score of 9 students with a score of 4.00%, 14 students got a score of 3.5% in the good category, and 6 students got a score of 2.75% in the sufficient category. Hypothesis testing states that Hypothesis  $H_a$  is accepted ( $t_{count} \geq t_{table}$ ) where there is a striking difference between the two tests before and after getting the results. After students take the test that gets the results, their scores increase significantly. The suggestion in the research is to be able to improve gross motor skills by training yourself regularly at school and participating in extracurricular activities held at school and to be able to develop and expand the scope of research on students' gross motor skills by increasing their quantity and quality.*

**Keywords:** *Effect of Learning, Structured Sports, Gross Motor Development*

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vxi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah .....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian .....	3
1.6 Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>4</b>
2.1 Pengertian Motorik .....	4
2.2 Pengertian Motorik kasar .....	6
2.3 Gerak Dasar Lokomotor.....	7
2.4 Gerak Dasar Manipulatif.....	7
2.5 Perkembangan Fisik Anak Usia Dasar.....	8
2.6 Macam-macam Gerak Dasar Pada Anak Sekolah Dasar Kelas III.....	12
2.6.1 Kesiapan belajar.....	13
2.6.2 Kesempatan belajar .....	13
2.6.3 Kesempatan berpraktik/latihan .....	13
2.6.4 Model yang baik .....	13
2.6.5 Bimbingan .....	14
2.6.6 Motivasi.....	14
2.7 Berjalan .....	14
2.8 Berlari.....	16
2.9 Meloncat.....	18

2.10 Berjingkat .....	19
2.11 Melompat.....	20
2.12 Menyepak .....	21
2.13 Melempar.....	22
2.14 Menangkap .....	22
2.15 Penelitian Yang Relevan .....	23
2.16 Kerangka Berfikir .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 Pendekan dan Jenis Penelitian .....	27
3.2 Populasi dan Sampel .....	28
3.2.1 Populasi .....	28
3.2.2 Sampel.....	29
3.3 Variabel Penelitian.....	29
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	30
3.5 Alat Pengumpulan Data .....	30
3.6 Teknik Analisi Data .....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	37
4.1.1 Tes <i>Pretest</i> Koordinasi dengan Lempar Tangkap Bola Tenis .....	37
4.1.2 Tes <i>Postest</i> Koordinasi dengan Lempar Tangkap Bola Tenis .....	43
4.1.3 Tes <i>Postest</i> Keseimbangan Berdiri Satu Kaki .....	46
4.1.4 Tes <i>Postest</i> Kelincahan dengan Lari Zigzag .....	49
4.2 Pembahasan .....	52
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>55</b>
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>
<b>DOKUMENTASI.....</b>	<b>60</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain <i>Pretest – Postest Control Group Design</i> .....	28
Tabel 3.2 Lembar Angket Koordinasi dengan Lempar Tangkap Bola Tennis .....	31
Tabel 3.3 Lembar Angket Berdiri dengan Satu Kaki .....	31
Tabel 3.4 Lembar Angket Kelincahan Lari Zigzag .....	31
Tabel 4.1 Tes Koordinasi <i>Pretest</i> dengan Lempar Tangkap Bola Tennis.....	37
Tabel 4.2 Rekapitulasi <i>Pretest</i> Keseimbangan Berdiri dengan Satu Kaki .....	39
Tabel 4.3 Rekapitulasi <i>Pretest</i> Kelincahan Lari Zigzag .....	41
Tabel 4.4 Rekapitulasi <i>Postest</i> dengan Lempar Tangkap Bola Tennis.....	44
Tabel 4.5 Rekapitulasi <i>Postest</i> Keseimbangan Berdiri Satu Kaki ...	47
Tabel 4.6 Rekapitulasi <i>Postest</i> Kelincahan dengan Lari Zigzag.....	49

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerak dasar berjalan .....	14
Gambar 2. Bentuk tahap perkembangan Berjalan .....	15
Gambar 3. Perkembangan Gerakan Berlari Anak Kecil .....	17
Gambar 4. Bentuk gerakan melompat tempat lebih rendah pada anak kecil .....	19
Gambar 5. Bentuk Gerakan berjingkat anak kecil.....	19
Gambar 6. Melompat .....	20
Gambar 7. Bentuk Melompat arah Vertikal pada Anak Kecil .....	20
Gambar 8. Bentuk Melompat arah Horizontal padaAnak Kecil .....	21
Gambar 9. Menyepak bola .....	21
Gambar 10. Tahap Perkembangan Menyepak Anak Kecil .....	22
Gambar 11. Bentuk perkembangan gerak melempar pada anak kecil.....	23
Gambar 4.1 Lempar Tangkap Bola Tennis <i>Pretest</i> .....	39
Gambar 4.2 Keseimbangan Berdiri dengan Satu Kaki .....	41
Gambar 4.3 Kelincahan Lari Zigzag.....	43
Gambar 4.4 Lempar Tangkap Bola Tennis <i>Postest</i> .....	46
Gambar 4.5 Keseimbangan Berdiri dengan Satu Kaki .....	48
Gambar 4.6 Kelincahan Lari Zigzag.....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan (SK).....	59
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	60
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian.....	61
Lampiran 4. Daftar Riwayat Hidup .....	63