

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARA GAYA KOMANDO DALAM UPAYA  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN LEMPAR TANGKAP  
PESERTA DIDIK SDN  
BAHUNGIN**



Oleh :

Muhammad Sahrul Ramadhani

NIM. 2210122110014

**BOOK CHAPTER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, TINGGI, SAINS  
DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS LAMBUNG  
MANGKURAT FAKULTAS KEGURUAN  
DAN ILMU PENDIDIKAN JURUSAN  
PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN  
KESEHATAN BANJARBARU**

**2026**

**HALAMAN PERSETUJUAN  
PENILAIAN BOOK CHAPTER**

Meningkatkan kemampuan lempar tangkap dengan menerapkan  
model Pembelajaran gaya komando

Oleh :

Muhammad Sahrul Ramadhani  
NIM 2210122110014

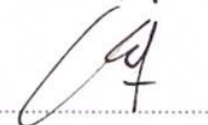
Pembimbing Utama :  
Akhhmad Amirudin, S.Pd M. Pd.  
NIP 199202112024211001

  
.....  
15.7.2026

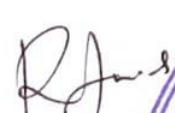
Pembimbing Pendamping :  
Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.  
NIP 199004162019031009

  
.....  
15.7.2026

Penguji :  
Rizal Ardiansyah, S.Pd., M.Pd.  
NIP 199808062024061001

  
.....  
15.7.2026

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,

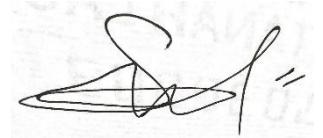
  
**Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.**  
NIP 197807312002121001



## PERNYATAAN

Dengan ini saya nyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di surat perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacudalam naskah ini dan di sebutkan dalam daftar Pustaka.

Banjarbaru 1 September 2026



MUHAMMAD SAHRUL RAMADAHNI

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Gaya Mengajar Komando terhadap peningkatan keterampilan melempar dan menangkap siswa kelas V di SDN Bahungin. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Partisipan penelitian terdiri dari satu kelas siswa kelas V yang dipilih melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan instrumen penilaian unjuk kerja yang mengukur keterampilan melempar dan menangkap siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) penerapan Gaya Mengajar Komando. Perlakuan diberikan dalam empat pertemuan pembelajaran. Selama proses pembelajaran, guru memberikan instruksi yang jelas, mendemonstrasikan teknik yang benar, mengawasi latihan siswa, serta memberikan umpan balik segera untuk meningkatkan kinerja motorik mereka. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-test atau Wilcoxon Signed Rank Test, bergantung pada distribusi data. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan melempar dan menangkap siswa setelah penerapan Gaya Mengajar Komando. Skor posttest lebih tinggi dibandingkan skor pretest, yang mengindikasikan bahwa model pembelajaran tersebut efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik manipulatif, koordinasi mata-tangan, akurasi gerakan, kepercayaan diri, dan partisipasi aktif siswa selama pembelajaran Pendidikan Jasmani. Sebagai kesimpulan, Gaya Mengajar Komando memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan melempar dan menangkap siswa kelas V. Oleh karena itu, model pengajaran ini direkomendasikan sebagai pendekatan instruksional yang efektif bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar dan hasil belajar siswa.

## **ABSTRACT**

This study aimed to determine the effect of the Command Teaching Style on improving the throwing and catching skills of fifth-grade students at SDN Bahungin. The research employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The participants consisted of one class of fifth-grade students selected through total sampling. Data were collected using a performance assessment instrument that measured students' throwing and catching skills before (pretest) and after (posttest) the implementation of the Command Teaching Style. The treatment was conducted in four instructional meetings. During the learning process, the teacher provided clear instructions, demonstrated the correct techniques, supervised students' practice, and gave immediate feedback to improve their motor performance. The collected data were analyzed using descriptive statistics, normality testing, and hypothesis testing with the Paired Sample t-test or Wilcoxon Signed Rank Test, depending on the distribution of the data. The findings indicated a significant improvement in students' throwing and catching skills after the implementation of the Command Teaching Style. The posttest scores were higher than the pretest scores, indicating that the learning model effectively enhanced students' manipulative motor skills, hand-eye coordination, movement accuracy, confidence, and active participation during physical education learning. In conclusion, the Command Teaching Style has a positive and significant effect on improving the throwing and catching skills of fifth-grade students. Therefore, this teaching model is recommended as an effective instructional approach for Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers to improve students' fundamental movement skills and learning outcomes.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia- Nya maka penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian akhir ini. Proposal ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program studi Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Penelitian ini berjudul " Penarapan Model Pembelajaran Kooperatif Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Lempar Tangkap Peserta Didik SDN Bahungin". Penulis menyadari proposal tugas akhir ini masih kurang dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada pengembangan kemampuan fisik semata, tetapi juga memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan kognitif dan karakter peserta didik, termasuk kemampuan berpikir kritis. Oleh karena itu, karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih bermakna dan kontekstual di sekolah dasar.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini masih memiliki keterbatasan dan memerlukan penyempurnaan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi guru, peserta didik, sekolah, serta pihak-pihak lain yang berkepentingan dalam dunia pendidikan.

Banjarbaru, 2026



Muhammad Sahrul Ramadhani

2210122110014

## DAFTAR ISI

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| HALAMAN JUDUL .....                                          | i   |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                                    | ii  |
| KATA PENGANTAR .....                                         | iii |
| DAFTAR ISI .....                                             | iv  |
| DAFTAR TABEL.....                                            | vi  |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                      | 1   |
| A. Latar Belakang .....                                      | 1   |
| B. Identifikasi Masalah.....                                 | 4   |
| C. Batasan Masalah .....                                     | 4   |
| D. Rumusan Masalah.....                                      | 4   |
| E. Tujuan Penelitian .....                                   | 4   |
| F. Hasil Guna Penelitian .....                               | 4   |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA.....                                   | 6   |
| A. Deskripsi Teori.....                                      | 6   |
| 1. Pendidikan Jasmani .....                                  | 6   |
| 2. Model Pembelajaran .....                                  | 8   |
| 3. Model Pembelajaran Gaya Komando.....                      | 10  |
| B. Profil Sekolah Dasar Bahungin.....                        | 21  |
| C. Penelitian yang Relevan .....                             | 23  |
| D. Karangka Berpikir .....                                   | 25  |
| E. Hipotesis penelitian .....                                | 26  |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....                          | 28  |
| A. Variabel Penelitian .....                                 | 28  |
| B. Defenisi Istilah Konseptual dan Definisi Operasional..... | 28  |
| 1. Defenisi Istilah Konseptual .....                         | 28  |
| 2. Definisi Operasional.....                                 | 28  |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian .....                         | 29  |
| D. Metode Penelitian .....                                   | 29  |
| E. Desain Penelitian .....                                   | 29  |
| F. Populasi dan Sampel.....                                  | 30  |

|                                              |                                    |    |
|----------------------------------------------|------------------------------------|----|
| G.                                           | Instrumen Penelitian .....         | 30 |
| H.                                           | Teknik Pengumpulan Data .....      | 31 |
| I.                                           | Analisa Data .....                 | 39 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... |                                    | 40 |
| A.                                           | Deskripsi Data Penelitian .....    | 40 |
| B.                                           | Hasil Uji Prasyarat Analisis ..... | 43 |
| C.                                           | Pengujian Hipotesis .....          | 44 |
| D.                                           | Pembahasan .....                   | 46 |
| BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN ..... |                                    | 49 |
| A.                                           | Kesimpulan.....                    | 49 |
| B.                                           | Implikasi.....                     | 49 |
| C.                                           | Saran.....                         | 50 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                          |                                    | 52 |

## **DAFTAR TABEL**

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Kemampuan Lempar Tangkap Peserta Didik..... | 39        |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Nilai Pre-Test .....                        | 40        |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Nilai Post-Test.....                        | 41        |
| <u>Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Nilai Post-Test .....</u>                | <u>41</u> |
| <u>Tabel 4.4 Kategori Kemampuan Sebelum Perlakuan .....</u>                | <u>42</u> |
| <u>Tabel 4.5 Kategori Kemampuan Sesudah Perlakuan .....</u>                | <u>42</u> |
| <u>Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....</u>                    | <u>44</u> |
| <u>Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> (Ranks) .....</u>  | <u>45</u> |