

**PENINGKATAN KOORDINASI MELALUI PEMBELAJARAN GERAK
BERIRAMA PADA PESERTA DIDIK FASE C SDN PARINGIN 2
KABUPATEN BALANGAN**



Oleh :
Andien Fernanda
NIM 2210122210030

BOOK CHAPTER

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

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
BANJARBARU 2026**

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Di hadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 16 Juli 2026

Dewan Penguji

- | | | |
|--|-------------------|--|
| 1. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd | (Ketua)..... |  |
| 2. Norma Anggara, S.Pd., M.Pd | (Sekretaris)..... |  |
| 3. Recky Ahmad Haffyandi, S.Pd., M. Pd | (Anggota)..... |  |

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



HALAMAN PERSETUJUAN PENILAIAN CHAPTER BOOK

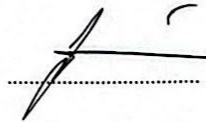
HALAMAN PERSETUJUAN PENILAIAN BOOK CHAPTER

HARMONI GERAK DAN IRAMA DALAM PENGEMBANGAN MOTORIK

Oleh :

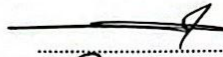
ANDIEN FERNANDA
NIM 2210122210030

Pembimbing Utama :
Dr. Eka Purnama Indah, S. Pd., M. Pd.
NIP 196309251988031002



17-07-2026

Pembimbing Pendamping :
Norma Anggara, S. Pd., M. Pd.
NIP 199106032022031009



17-07-2026

Penguji :
Recky Ahmad Haffyandi, S. pd., M. Pd.
NIP 199610082023211009



17-07-2026

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

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andien', written over a light blue rectangular background.

ANDIEN FERNANDA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan koordinasi mata dan tangan peserta didik melalui pembelajaran gerak berirama pada peserta didik Fase C kelas V SDN Paringin 2 Kabupaten Balangan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan koordinasi peserta didik dalam melakukan gerakan yang melibatkan mata dan tangan secara bersamaan serta mengikuti rangkaian gerakan sesuai irama. Penelitian menggunakan metode eksperimen semu dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian adalah peserta didik kelas V A SDN Paringin 2 yang berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui tes, observasi, dokumentasi, dan catatan lapangan, sedangkan kemampuan koordinasi mata dan tangan diukur menggunakan *Hand Wall Toss Test*. Perlakuan berupa pembelajaran gerak berirama dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan koordinasi mata dan tangan setelah diberikan pembelajaran gerak berirama. Nilai rata-rata hasil *pretest* sebesar 8,00, sedangkan nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 19,75. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$ dengan nilai *Z* sebesar -3,935. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan koordinasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak berirama dapat meningkatkan kemampuan koordinasi mata dan tangan peserta didik Fase C kelas V SDN Paringin 2 Kabupaten Balangan.

Kata kunci: Koordinasi Mata dan Tangan, Gerak Berirama, Peserta Didik Sekolah Dasar, PJOk.

Abstract

This study aimed to determine the improvement of hand-eye coordination among Phase C fifth-grade students through rhythmic movement learning at SDN Paringin 2, Balangan Regency. The study was motivated by the students' relatively low ability to coordinate eye and hand movements simultaneously and to perform movement sequences according to rhythm. This study employed a quasi-experimental method using a One Group Pretest-Posttest Design. The participants were 20 fifth-grade students of class V A at SDN Paringin 2. Data were collected through tests, observations, documentation, and field notes, while hand-eye coordination was measured using the Hand Wall Toss Test. The rhythmic movement learning treatment was conducted in four sessions. The results showed an improvement in students' hand-eye coordination after participating in rhythmic movement learning. The mean score increased from 8.00 in the pretest to 19.75 in the posttest. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed a significance value of < 0.001 with a Z value of -3.935. Since the significance value was lower than the 0.05 significance level, there was a significant difference between the students' coordination abilities before and after the treatment. Based on these findings, it can be concluded that rhythmic movement learning can improve the hand-eye coordination of Phase C fifth-grade students at SDN Paringin 2, Balangan Regency.

Keywords: *Hand-eye Coordination, Rhythmic Movement, Elementary School Students, physical education.*

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 Jurusan Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Penelitian ini berjudul " PENINGKATAN KOORDINASI MELALUI PEMBELAJARAN GERAK BERIRAMA PADA PESERTA DIDIK FASE C SDN PARINGIN 2 KABUPATEN BALANGAN". Penulis menyadari proposal tugas akhir ini masih kurang dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaan proposal penelitian ini.

Atas selesainya proposal penelitian ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Dan Bapak Norma Anggara, S.Pd., M.Pd. yang telah membimbing dan memberikan pengarahan selama penulis menyelesaikan proposal penelitian akhir ini. Semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan yang lebih mulia dari Allah SWT, Aamiin

Banjarbaru, 6 April 2026



Andien Fernanda

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJI KELAYAKAN.....	2
KATA PENGANTAR.....	1
DAFTAR ISI.....	2
DAFTAR TABEL.....	4
DAFTAR GAMBAR.....	5
DAFTAR LAMPIRAN.....	6
BAB I PENDAHULUAN.....	7
A. Latar Belakang Masalah.....	7
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Hasil Guna Penelitian.....	10
BAB II.....	13
KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Deskripsi Teoris.....	13
1. Konsep Peningkatan.....	13
2. Pengertian Koordinasi.....	14
3. Pembelajaran Gerak Berirama.....	15
4. Karakteristik Peserta didik Sekolah Dasar.....	16
5. Profil SDN Paringin 2.....	17
B. Penelitian Yang Relevan.....	17
C. Kerangka Berfikir.....	19
D. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III.....	22
METODELOGI PENELITIAN.....	22
A. Variabel Penelitian.....	22
B. Defenisi Konseptual Dan Definisi Operasional.....	23
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	23
D. Metode Penelitian.....	24
E. Desain Penelitian.....	24
F. Populasi Dan Sampel.....	25

G. Instrumen Penelitian.....	26
H. Teknik Pengumpulan Data.....	27
I. Analisis Data.....	28
BAB IV.....	30
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. HASIL PENELITIAN.....	30
B. PEMBAHASAN.....	36
BAB V.....	40
KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. KESIMPULAN.....	40
B. SARAN.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Penilaian Hand wall toss test.....	27
Tabel 4.1 Rekapitulasi Data Koordinasi Hasil Tes.....	30
Tabel 4.2 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	32
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas.....	34
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas.....	34
Tabel 4.5 Hasil Uji Beda Wilcoxon.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 SDN Paringin 2.....	17
Gambar 3.1 Posisi Awal.....	26
Gambar 3.2 Pelaksanaan Gerak.....	26
Gambar 3.3 Posisi Akhir.....	26
Gambar 3.4 Ilustrasi Teknik Keseluruhan hand wall toss test.....	26
Gambar 3.5 Hand wall toss test.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Format Topik Yang Diusulkan.....	47
Lampiran 2 Kartu Penunjukan Pembimbing.....	48
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Uji Kelayakan.....	49
Lampiran 4 Kartu Bimbingan 1.....	50
Lampiran 5 Kartu bimbingan 2.....	51
Lampiran 6 Surat balasan Izin Penelitian Sekolah.....	52
Lampiran 7 Lembar Pengesahan Instrumen Data.....	53
Lampiran 8 Data Mentah Pretest.....	54
Lampiran 9 Data Mentah Posttest.....	55
Lampiran 10 Tabel Data Pretest, Mean dan Simp.Baku.....	56
Lampiran 11 Tabel Data Posttest, Mean dan Simp.Baku.....	57
Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.....	58
Lampiran 13 Hasil Uji Beda Wilcoxon.....	59
Lampiran 14 Modul Ajar.....	60
Lampiran Dokumentasi.....	91