

**ANALISIS KOMPONEN BIOMOTOR DALAM PERMAINAN HADANG
PADA SISWA KELAS V SDIT AL-FATH JALEN
TAMBUN UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar
Strata Satu Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh:

AHMAD FAUZAN

41182191210102

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

ANALISIS KOMPONEN BIOMOTOR DALAM PERMAINAN HADANG

PADA SISWA KELAS V SDIT AL-FATH JALEN

TAMBUN UTARA


Oleh:

Ahmad Fauzan

41182191210102

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Mia Kusumawati S.Pd., M.Pd.

Bekasi, 22 April 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqivah, S.Pd., M.Pd
NIK.45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

ANALISIS KOMPONEN BIOMOTOR DALAM PERMAINAN HADANG PADA SISWA KELAS V SDIT AL-FATH JALEN TAMBUN UTARA

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

AHMAD FAUZAN

41182191210102

Telah dipertahankan di depan dewan penguji:

Pada 22 April 2026

Dan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Penguji 1 : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd

Penguji 2 : Dr. Tatang Iskandar, M.Pd

Penguji 3 : Dr. Giri Prayogo, M.Pd

())
())
())
())
())

Bekasi, 22 April 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Nik: 45101022012015



**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Nama Mahasiswa : Namad Fauzan
 NPM : 4112101210102
 Program Studi : PJKR
 Judul : Analisis Komponen Biomotor dalam Permainan 'Hajang' pada Siswa kelas V SDIT Al-Fath Jalan Tambora Utara
 Pembimbing : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan | Paraf Pembimbing |
|----|-------------------|---|--------------------|
| 1 | 25/6/25 | Bimbingan mengenai judul dan permasalahan | <i>[Signature]</i> |
| 2 | 8/8/25 | pengajuan RMC dan Revisi | <i>[Signature]</i> |
| 3 | 22/8/25 | Revisi RMC dan di acc keprodi | <i>[Signature]</i> |
| 4 | 23/10/25 | Pengarahan SK pembimbing | <i>[Signature]</i> |
| 5 | 29/10/25 | Perbaiki latar belakang nasab/donlog | <i>[Signature]</i> |
| 6 | 28/10/25 | Perbaiki kesederhanaan | <i>[Signature]</i> |
| 7 | 11/11/25 | Buat langkah penelitian | <i>[Signature]</i> |
| 8 | 20/11/25 | Revisi langkah penelitian | <i>[Signature]</i> |

KEGIATAN BIMBINGAN

| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan | Paraf Pembimbing |
|----|-------------------|----------------------------|--------------------|
| 9 | 10/12/25 | Lakukan penelitian | <i>[Signature]</i> |
| 10 | 10/1/26 | Buat bab IV | <i>[Signature]</i> |
| 11 | 7/4/26 | Buat bab V & draft Skripsi | <i>[Signature]</i> |
| 12 | 15/4/26 | Acc Sidang | <i>[Signature]</i> |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bekasi,
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

[Signature]

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ahmad Fauzan
Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191210102
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Analisis Komponen Biomotor Dalam Permainan Hadang Pada Siswa Kelas V SDIT Al-Fath Jalen Tambun Utara" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material dan non material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan karya saya secara orisinal dan autentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik institusi ini.

Bekasi, 1 April 2026

Yang membuat pernyataan



Ahmad Fauzan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis komponen biomotor dalam permainan tradisional hadang pada siswa kelas V di SDIT Al-Fath Jalen, Tambun Utara, Kabupaten Bekasi. Komponen biomotor yang dianalisis meliputi kekuatan, kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik total sampling, sehingga seluruh siswa kelas V yang berjumlah 30 orang dijadikan sebagai responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung menggunakan lembar observasi berbasis skala penilaian 1–5. Data dianalisis menggunakan teknik frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata (mean).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen biomotor yang paling dominan adalah keseimbangan (86,67%) dan kelincuhan (80,00%) dengan kategori sering. Komponen koordinasi (73,33%) dan kecepatan (66,67%) juga termasuk dalam kategori sering. Sementara itu, daya tahan (40,00%) dan kekuatan (33,33%) memiliki tingkat kemunculan yang lebih rendah. Berdasarkan nilai rata-rata, keseimbangan memiliki nilai tertinggi sebesar 4,27 (kategori sangat baik), sedangkan kekuatan memiliki nilai terendah sebesar 3,27 (kategori cukup).

Dengan demikian, permainan hadang lebih dominan mengembangkan kemampuan gerak dinamis, khususnya kelincuhan dan keseimbangan. Permainan ini dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan menyenangkan bagi siswa sekolah dasar.

Kata kunci: biomotor, hadang, kelincuhan, keseimbangan, pendidikan jasmani

ABSTRACT

This study aims to analyze the biomotor components in the traditional game of Hadang among fifth-grade students at SDIT Al-Fath Jalen, North Tambun, Bekasi Regency. The biomotor components analyzed include strength, speed, agility, balance, coordination, and endurance.

This research employed a quantitative descriptive method using a total sampling technique, in which all 30 fifth-grade students were involved as research respondents. Data were collected through direct observation using an observation sheet based on a 1–5 rating scale. The data were analyzed using frequency, percentage, and mean scores.

The results showed that the most dominant biomotor components were balance (86.67%) and agility (80.00%), categorized as frequently occurring. Coordination (73.33%) and speed (66.67%) were also in the frequent category. Meanwhile, endurance (40.00%) and strength (33.33%) showed lower levels of occurrence. Based on the mean scores, balance had the highest value of 4.27 (very good category), while strength had the lowest value of 3.27 (sufficient category).

In conclusion, the Hadang game predominantly develops dynamic movement abilities, especially agility and balance. Therefore, this traditional game can be used as an effective and enjoyable alternative for physical education learning in elementary schools.

Keywords: *biomotor, Hadang, agility, balance, physical education*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah nya yang telah di berikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Analisis Komponen Biomotor Dalam Permainan Hadang Pada Siswa Kelas V SDIT Al-Fath Jalen Tambun Utara" Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada universitas islam 45 bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak untuk itu, pada kesempatan ini penelitian mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Aridhothul Haqiyah, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. Ibu Mia Kusumawati S,Pd., M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi. Memberikan banyak waktunya untuk membimbing dengan sabar, tekun, tulus dan Ikhlas memberikan waktu, tenaga, pikiran, memberikan bimbingan, arahan ,motivasi dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama Menyusun skripsi

5. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
6. Joseven tampu bolon, yang selalu menemani kemanapun proses saya untuk menyusun skripsi ini, dan memberikan banyak dukungan
7. Denus Pranadi S.Pd., yang memberikan motivasi tiada henti sehingga saya bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini
8. Serta beberapa pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulisan dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 3 Desember 2025

Ahmad Fauzan

DAFTAR ISI

| | HALAMAN |
|-------------------------------------|---------|
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | I |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI..... | II |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN..... | III |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... | IV |
| ABSTRAK..... | V |
| KATA PENGANTAR..... | VII |
| DAFTAR ISI..... | X |
| DAFTAR GAMBAR | XI |
| DAFTAR TABEL..... | XII |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | XIII |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Batasan Masalah..... | 4 |
| C. Rumusan Masalah..... | 5 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| F. Definisi Operasional..... | 6 |
| BAB II LANDASAN TEORI..... | 8 |
| A. Kerangka Teori..... | 8 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 24 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 28 |

| | |
|---|----|
| D. Hipotesis Penelitian..... | 30 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... | 32 |
| A. Metode Penelitian..... | 32 |
| B. Populasi Sempel..... | 32 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 33 |
| D. Desain dan Instrumen Penelitian..... | 33 |
| E. Prosedur dan Analisis Data..... | 37 |
| F. Biodata Sekolah..... | 40 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 41 |
| A. Deskripsi Data Penelitian..... | 41 |
| B. Hasil Penelitian..... | 42 |
| C. Pembahasan..... | 43 |
| D. Temuan Penelitian..... | 44 |
| E. Keterbatasan Penelitian..... | 45 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 46 |
| A. Kesimpulan dan Saran..... | 46 |
| B. Saran..... | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 49 |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | 52 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|-----------------------------------|---------|
| Gambar 2. 1 Permainan Hadan..... | 12 |
| Gambar 2. 2 Lapangan Hadang..... | 13 |
| Gambar 2.3 Kerangka berfikir..... | 30 |

DAFTAR TABEL

Halaman

| | |
|--|----|
| Tabel 2. 1 Penelitian yang relevan..... | 27 |
| Tabel 3. 1 Intrumen Obsevasi Biomotor..... | 34 |
| Tabel 3. 2 Lembar Penilaian Observasi..... | 36 |
| Tabel 3. 3 Rata-rata (Mean)..... | 39 |
| Tabel 4. 1 Frekuensi dan Presentase..... | 42 |
| Tabel 4. 2 Rata-rata (Mean)..... | 43 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1 Instrumen Penelitian..... | 52 |
| Lampiran 2 Rubik Penilaian..... | 53 |
| Lampiran 3 Data Mentah dan Hasil Observasi..... | 55 |
| Lampiran 4 Analisis Komponen Biomotor Persiswa | 56 |
| Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian..... | 57 |
| Lampiran 6 Surat Izin Penelitian | 59 |
| Lampiran 7 Surat Keputusan Penetapan Pembimbing..... | 60 |
| Lampiran 8 Surat Balasan Kepala Sekolah..... | 61 |
| Lampiran 9 Frekuensi Bimbingan..... | 62 |
| Lampiran 10 Biodata..... | 63 |



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : 1/Perpus-PL6010/AK.05/E/IV/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : AHMAD FAUZAN
NPM : 41102101210102
Program Studi : PJKR


Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Analisis komponen biomotor
dalam permainan halang pada siswa
kelas V SDIT al-fah jalan

Dinyatakan ~~lolos~~ / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 25% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 15 april 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(Dr. Achmad Hagiyah, S.Pd, M.Pd)

Staf Perpustakaan FKIP


(P.....)