



**OPTIMALISASI PEMBELAJARAN LEMPAR TANGKAP  
BOLA PADA PERMAINAN KASTI MELALUI MODIFIKASI  
BOLKAPSAR BAGI SISWA KELAS IV SD NEGERI 01  
KAMPIL KECAMATAN WIRADESA  
KABUPATEN PEKALONGAN  
TAHUN AJARAN  
2015/2016**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh  
**Muhammad Rizqon**  
UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
6102914027

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

**ABSTRAK**

**Muhammad Rizqon** 2016. Optimalisasi Pembelajaran Lempar tangkap bola pada Permainan Kasti melalui modifikasi Bolkapsar bagi siswa kelas IV SD Negeri 01 Kampil Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun ajaran 2015/2016. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : (1) Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes. (2) Ranu Baskora Aji P, S.Pd, M.Pd.

**Kata kunci:** Hasil belajar, Lempar tangkap, Bolkapsar.

Pembelajaran permainan bola kecil sudah disukai oleh siswa namun penguasaan teknik lempar tangkap bola masih kurang sehingga kemampuan lempar tangkap bola masih rendah hanya 9 dari 26 siswa yang mencapai ketuntasan KKM 75. Pembelajaran melalui modifikasi permainan bolkapsar dapat memperbaiki proses dan meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola bagi Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Kampil tahun ajaran 2015/2016

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ) dan dilaksanakan dalam 2 siklus. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 01 Kampil dengan jumlah 26 siswa yang terdiri dari 12 siswa putra dan 14 siswa putri. Sumber data berasal dari siswa. Teknik pengumpulan data dengan penilaian, dan lembar observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan menggunakan teknik ketuntasan dengan persentase untuk melihat peningkatan hasil belajar antar siklus.

Dari hasil penelitian terdapat peningkatan hasil belajar gerak dasar lempar tangkap bola pada siklus ke I diperoleh persentase ketuntasan hasil belajar aspek Afektif sebesar 26,92% dari observasi awal meningkat menjadi 76,92%. aspek kognitif pada siklus ke I sebesar 23,08% dari observasi awal meningkat menjadi 69,23% Sedangkan untuk hasil belajar aspek Psikomotor pada siklus ke I sebesar 34,61% dari observasi awal meningkat menjadi 73,08%. Pada Siklus II hasil belajar aspek Afektif dari 76,92 % menjadi 92,31%, aspek Kognitif 69,3% menjadi 88,56%, aspek psikomotor dari 73,08% menjadi 88,46%. Dengan melihat indikator keberhasilan persentase ketuntasan klasikal sebesar 84,61% maka pada siklus II telah tercapai hasil belajar yang diinginkan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa melalui permainan Bolkapsar dapat memperbaiki proses pembelajaran sehingga dapat meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola bagi siswa kelas IV SD Negeri 01 Kampil Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun ajaran 2015 / 2016. Penulis menyarankan agar guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar dalam meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola dapat memanfaatkan media pembelajaran melalui permainan bolkapsar dan bila ingin menambah variasi bisa disesuaikan dengan kondisi yang ada di lingkungan sekolah.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Muhammad Rizqon  
NIM : 6102914027  
Jurusan / Prodi : PJKR, S1 PGPJSD  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : "Optimalisasi pembelajaran lempar tangkap bola pada Permainan Kasti melalui modifikasi Bolkapsar bagi siswa kelas IV SD Negeri 01 Kampil tahun ajaran 2015/2016"

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak ( plagiat ) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di Wilayah negara Republik Indonesia

Semarang, Juni 2016

  
  
  
Muhammad Rizqon  
NIM. 6102914027  
UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENGESAHAN**

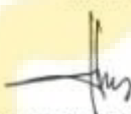
Skripsi atas nama Muhammad Rizqon NIM 6102914027 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Optimalisasi Pembelajaran Lempar tangkap bola pada permainan Kasti melalui Modifikasi Bolkapsar bagi siswa kelas IV SDN 01 Kampi Kecamatan Wiradesa tahun 2015/2016" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari jumat, tanggal 27 Mei 2016.

Panitia Ujian



Prof. Dr. Tasyih Rahayu, M.Pd  
NIP. 19614020 198403 7 001

Sekretaris



Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19810129 200312 1 001

Dewan Penguji

1. Agus Pujianto, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19730202 200604 1 001

(Ketua)

2. Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes  
NIP. 19590603 198403 2 001

(Anggota)

3. Rani Baskora Aji P. S.Pd, M.Pd  
NIP. 19741215 199703 1 004

(Anggota)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

- *Ilmu Pengetahuan tanpa Agama adalah cacat, dan agama tanpa Ilmu Pengetahuan adalah buta ( Albert Einsten )*
- *Selama jantung masih berdetak,Tidak ada kata menyerah untuk Belajar karena keberhasilan itu Pasti dan Wajib untuk diperjuangkan ( Muhammad Rizqon )*

### PERSEMBAHAN:

1. Almarhumah Kedua orang tuaku semoga engkau tenang di surga dan Bangga dengan anakmu
2. Istriku tercinta Mufaidah, S.Pd yang selalu mendukung dan mendoakan aku
3. Anakku tercinta Rizqi Faisal Hanan
4. Almamater FIK Universitas Negeri Semarang.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas berkat rahmat serta hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Optimalisasi Pembelajaran lempar tangkap bola pada permainan kasti melalui modifikasi Bolkapsar bagi siswa kelas IV SD Negeri 01 Kampil, Wiradesa, Pekalongan tahun 2015/2016”. sehingga penulis dapat menyelesaikan studi program Sarjana, di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka penulis mengucapkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa FIK UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Dra.Endang Sri Hanani,M.Kes selaku Dosen pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi.
5. Ranu Baskora Aji, P. S.Pd, M.Pd selaku Dosen pembimbing pendamping yang telah sabar memberikan dorongan, motivasi dan bimbingannya dalam penulisan skripsi.

6. Keluarga besar SD Negeri 01 Kampil Kecamatan Wiradesa yang telah memberikan motivasi dan dorongan dalam penyusunan Skripsi
7. Teman-temanku seperjuangan yang telah banyak membantu terlaksananya penelitian ini
8. Siswa kelas IV SD Negeri 01 Kampil Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat, Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Juli 2016

**UNNES** Penulis  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Perumusan Masalah .....	3
1.3. Tujuan Penelitian .....	3
1.4. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR</b>	
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani .....	5
2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	5
2.3 Hakikat Belajar dan Pembelajaran	
2.3.1 Hakikat Belajar .....	7
2.3.2 Hakikat Pembelajaran .....	8
2.3.3 Strategi Pembelajaran .....	12
2.4 Struktur Kurikulum .....	14
2.5 Hakikat Permainan .....	15
2.6 Permainan Kasti.....	16
2.6.1 Keterampilan Melempar bola .....	17
2.6.1.1 Cara melempar bola dari bawah .....	18
2.6.1.2 Lemparan dari Samping badan .....	19
2.6.1.3 Melempar bola dari atas .....	20
2.6.2 Keterampilan menangkap bola .....	20
2.6.2.1 Menangkap bola melambung .....	20
2.6.2.2 Menangkap bola mendatar .....	21
2.6.2.3 Menangkap bola rendah .....	22
2.6.2.4 Menangkap bola menggelundung .....	23
2.7 Permainan Bolkapsar.....	23
2.7.1 Permainan Bolkapsar .....	23
2.7.2 Peraturan Permainan bolkapsar .....	24
2.7.3 Lapangan dan perlengkapan .....	25
2.7.4 Aspek – aspek pembelajaran .....	26



2.7.5	Karakteristik siswa kelas IV .....	27
2.8	Kerangka berpikir .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Subyek Penelitian .....	29
3.2	Objek Penelitian .....	29
3.3	Waktu Penelitian.....	29
3.4	Lokasi Penelitian.....	29
3.5	Perencanaan Tindakan per Siklus .....	30
3.5.1	Rencana Siklus 1 .....	30
3.5.2	Rencana Siklus 2 .....	31
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.7	Instrumen Pengumpulan Data .....	34
3.8	Analisis Data.....	37
3.8.1	Indikator Keberhasilan .....	38
3.8.2	Prosedur Penelitian .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	41
4.1.1	Observasi Awal .....	41
4.1.2	Pelaksanaan Siklus I.....	43
4.1.1.1.	Perencanaan .....	43
4.1.1.2.	Pelaksanaan Tindakan .....	44
4.1.1.3.	Observasi .....	45
4.1.1.4.	Refleksi Siklus 1 .....	48
4.1.3	Pelaksanaan Siklus II.....	50
4.1.2.1.	Perencanaan Siklus 2 .....	50
4.1.2.2.	Pelaksanaan Tindakan Siklus 2 .....	50
4.1.2.3.	Observasi siklus 2 .....	52
4.1.2.4.	Refleksi .....	53
4.2	Pembahasan.....	54
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan .....	59
5.2	Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA.....		60
LAMPIRAN .....		62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan melempar bola dari bawah .....	12
2. Gerakan melempar dari samping .....	13
3. Gerakan melempar bola dari atas .....	14
4. Posisi tangan saat akan menangkap bola .....	15
5. Posisi badan dan tangan menangkap bola mendarat .....	16
6. Menangkap bola rendah .....	23
7. Menangkap bola menggelundung .....	23
8. Lapangan permainan Bolkapsar .....	20
9. Grafik hasil observasi awal .....	40
10. Grafik hasil belajar siswa aspek afektif pada siklus I .....	55
11. Grafik hasil belajar siswa aspek kognitif pada siklus I .....	56
12. Grafik hasil belajar siswa aspek psikomotor atas siklus I .....	57
13. Grafik grafik semua aspek siklus 1 .....	57
14. Refleksi Tindakan Siklus 1 .....	59
15. Perbandingan nilai Afektif dari kondisi awal,siklus 1,siklus 2 .....	55
16. Perbandingan nilai Kognitif dari kondisi awal,siklus 1,siklus 2 .....	56
17. Perbandingan nilai Psikomotor dari kondisi awal,siklus 1, siklus 2 .....	57

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Teknik dan alat pengumpulan data .....	28
2. Lembar observasi aktivitas siswa .....	30
3. Instrumen Penilaian aspek afektif .....	31
4. Instrumen Penilaian Psikomotor .....	32
5. Instrumen Penilaian Kognitif .....	33
6. Hasil observasi awal .....	39
7. Hasil observasi siklus 1 .....	42
8. Data hasil siswa aspek Afektif siklus 1 .....	43
9. Data Hasil siswa Aspek Kognitif Pada Siklus I .....	44
10. Nilai Psikomotor Siklus I .....	45
11. Perencanaan Siklus 2 .....	50
12. Data hasil belajar siswa aspek Afektif siklus 2 .....	52
13. Data Hasil Belajar Siswa Aspek Kognitif siklus 2 .....	52
14. Data Hasil Belajar Siswa Aspek Psikomotor Siklus 2 .....	53
15. Observasi Kegiatan pembelajaran Siklus 2 .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan SK Dekan mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi .....	76
2. Salinan Surat Ijin Penelitian .....	77
3. Nilai Psikomotor Observasi Awal .....	78
4. Nilai Afektif Observasi Awal .....	79
5. Nilai Kognitif Observasi Awal .....	80
6. Soal Kognitif .....	81
7. RPP Siklus I 1.....	82
8. Nilai Afektif Siklus 1 .....	89
9. Nilai Kognitif Siklus 1 .....	90
10. Nilai Psikomotor Siklus 1 .....	91
11. Rekapitulasi Nilai Siklus 1 .....	82
12. RPP Siklus 2.....	93
13. Nilai Afektif Siklus 2 .....	101
14. Nilai Kognitif Siklus 2 .....	102
15. Nilai Psikomotor Siklus 2 .....	103
16. Rekapitulasi Nilai Siklus 2 .....	104

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan mempunyai tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran Jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional ( BSNP, 2006:2 ). Permainan dan Olahraga merupakan salah satu ruang lingkup Pendidikan Jasmani yang meliputi olahraga tradisional, Permainan gerak, keterampilan lokomotor dan non lokomotor, permainan kasti, rounders, bulu tangkis, serta aktifitas lainnya. Permainan mampu meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan bagi peserta didik.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar juga sangat dipengaruhi oleh Sarana dan Prasarana yang ada, semakin baik Sarana dan Prasarana maka semakin mudah Guru dalam menyampaikan pembelajaran, tetapi Guru juga bisa melakukan modifikasi bila prasarana pembelajaran tidak terpenuhi. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus bisa membangkitkan motivasi belajar siswa dengan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan. Permainan dapat menjadi Media pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat digunakan pada siswa Sekolah dasar, Misalnya pembelajaran lempar tangkap bola kasti dengan menggunakan permainan bola tangkap sasaran dan lain sebagainya. Dengan melalui permainan sebagai media

menyampaikan materi pembelajaran diharapkan siswa dapat memahami materi yang diajarkan dan mendapatkan hal-hal baru.

Permainan merupakan solusi untuk mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui penggunaan permainan BULKAPSAR dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan kemampuan lempar tangkap bola siswa akan meningkat. Namun permainan BULKAPSAR dalam pembelajaran pendidikan jasmani ini belum diketahui seberapa besar pengaruhnya dalam meningkatkan hasil belajar Lempar tangkap bola. Untuk membuktikan apakah permainan BULKAPSAR dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar Lempar tangkap bola, maka perlu dibuktikan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Penelitian Tindakan Kelas atau PTK merupakan upaya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap peningkatan hasil belajar lempar tangkap bola pada anak. Pembelajaran permainan bola kecil yang sesuai Standar Kompetensi Kelas IV Semester II yakni 6) Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dengan KD 6.1 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama regu, sportifitas, dan percaya diri telah dilakukan oleh Guru Penjasorkes pada tanggal 05 Januari 2016 di SD Negeri 01 Kampil Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan belum maksimal, pada umumnya siswa menyukai pembelajaran lempar tangkap bola kasti, namun siswa masih kurang percaya diri dalam mengikuti pembelajaran lempar tangkap bola sehingga hasil yang diperoleh belum bisa

maksimal, penguasaan teknik lempar dan tangkap juga masih kurang, sehingga kemampuan lempar tangkap bola masih rendah. Dari hasil tes lempar tangkap bola kasti, hasil belajar yang dimiliki siswa hanya 9 siswa atau 34,61% yang telah mencapai KKM dari 26 siswa dengan KKM 75 mapel penjas di SD Negeri 01 Kampil Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan hasil belajar ditunjukkan pada lampiran 3 dan 4 pada halaman 68 dan 69

Dari uraian permasalahan di atas guru pendidikan jasmani SD Negeri 01 Kampil Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan sebagai penulis berencana mengupayakan perbaikan proses belajar mengajar lempar tangkap di SD Negeri 01 Kampil Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan dengan penerapan pembelajaran melalui permainan BULKAPSAR dimana permainan ini akan membawa anak kedalam konsep gerak Fundamental permainan kasti dengan pendekatan melalui permainan yang bertujuan meningkatkan hasil belajar dan motivasi keberanian siswa dalam melakukan lempar tangkap bola. Diharapkan dengan permainan BULKAPSAR siswa akan lebih aktif, termotivasi dan menambah akurasi lemparan dan tangkapan pada permainan Kasti.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah Permainan BULKAPSAR dapat memperbaiki proses pembelajaran Lempar tangkap bola pada siswa kelas IV SD Negeri SD Negeri 01 Kampil Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2015/2016” ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan permasalahan yang muncul maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperbaiki proses dan meningkatkan

Hasil Pembelajaran lempar tangkap bola Melalui Permainan Bolkapsar Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Kampil Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2015/2016.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini manfaat yang diperoleh adalah sebagai berikut :

a. Bagi Guru

Sebagai upaya untuk meningkatkan profesionalisme guru, sehingga mutu pembelajaran menjadi semakin baik.

b. Bagi Siswa

Mendorong siswa lebih antusias dalam merespon proses pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kemampuan gerak dan tingkat kesegaran jasmani.

c. Bagi Sekolah

Sebagai fasilitator dalam upaya meningkatkan profesionalisme guru dan mendorong guru untuk meningkatkan kualitas pendidikan.





## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani adalah Proses pendidikan yang mengutamakan aktifitas fisik yang titik perhatiannya pada peningkatan gerak manusia baik dalam hal fisik, mental, serta emosional ( H.J.S.Husdarta, 2011:3 ) sedangkan menurut Rusli Lutan ( 2000:20 ) Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, intelektual dan emosional.

Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga menurut H.J.S Husdarta ( 2011:21 ) disampaikan bahwa Pendidikan Jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga, sedangkan pendidikan Olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang melalui aktivitas jasmani yang dilakukan melalui gerak manusia untuk meningkatkan kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, pengetahuan kesehatan, kekuatan mental dan kecerdasan emosi dimana dapat meningkatkan potensi pertumbuhan dari aspek afektif, kognitif dan psikomotor.

#### **2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan pendidikan Jasmani menurut Rusli Lutan ( 2000:2 ) antara lain

- a. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktifitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial

- b. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktifitas jasmani
- c. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dari terkendali
- d. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui kegiatan jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan
- e. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar sesama manusia
- f. Mendapatkan kesenangan dan kegembiraan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan dan olahraga

Selanjutnya menurut BSNP dalam Standar Isi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD ( 2006 :2 ) Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Olahraga bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani , olahraga dan kesehatan
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis

- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna , pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif

## **2.3 Belajar dan Pembelajaran**

### **2.3.1 Hakikat Belajar**

Menurut Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain ( 2002:11 ), Belajar adalah Proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku, baik yang, menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi. Menurut Ernest R.Hilgard dalam buku Sri Anitah W ( 2013:29 ) Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang diperoleh melalui tingkah laku. Hilgard dan Bower dalam buku Thobroni dan Mustofa ( 2011:19) menjelaskan bahwa:

Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, perubahan tingkah laku tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan, respons bawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat, misalnya kelelahan, pengaruh obat, dan sebagainya.

Menurut Morgan dalam buku Thobroni dan Mustofa, (2011:20) mengemukakan bahwa “Belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman”.

Menurut Abdillah dalam buku Aunurrahman (2010 :35) menyimpulkan bahwa “belajar adalah suatu usaha sadar yang dilakukan oleh individu dalam perubahan tingkah laku baik melalui latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek-aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk memperoleh tujuan tertentu”.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu usaha sadar yang dilakukan oleh seseorang dalam perubahan tingkah lakunya baik melalui latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotor untuk memperoleh tujuan tertentu.

### **2.3.2 Hakikat Pembelajaran**

Menurut Kimble dan Garnezy dalam buku Thobroni dan Mustofa (2011:18) “Pembelajaran adalah suatu perubahan perilaku yang relatif tetap dan merupakan hasil praktik yang diulang-ulang”.

Menurut Brown dalam buku Thobroni dan Mustofa (2011:18) merinci karakteristik pembelajaran sebagai berikut:

1. Belajar adalah menguasai atau “memperoleh”
2. Belajar adalah mengingat-ingat informasi atau keterampilan.
3. Proses mengingat-ingat melibatkan sistem penyimpanan, memori, dan organisasi kognitif.
4. Belajar melibatkan perhatian aktif sadar dan bertindak menurut peristiwa-peristiwa di luar serta di dalam organisme.
5. Belajar itu bersifat permanen, tetapi tunduk pada lupa.
6. Belajar melibatkan berbagai bentuk latihan, mungkin latihan yang ditopang dengan imbalan dan hukum.

7. Belajar adalah suatu perubahan dalam perilaku.

Pembelajaran membutuhkan sebuah proses yang disadari yang cenderung bersifat permanen dan mengubah perilaku. Pada proses tersebut terjadi pengingatan informasi yang kemudian disimpan dalam memori dan organisasi kognitif. Selanjutnya, keterampilan tersebut diwujudkan secara praktis dan keaktifan siswa dalam merespons dan bereaksi terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi pada diri siswa ataupun lingkungannya.

Dalam setiap kegiatan pembelajaran, ini tidak melibatkan satu pelaku tetapi dua pelaku, artinya satu pelaku berperan sebagai guru dan satu pelaku lagi berperan sebagai siswa. Guru berperan sebagai pengajar, bagaimana menciptakan kondisi belajar yang didesain dengan sistematis, terencana, dan berkesinambungan, sedangkan siswa sebagai subjek pembelajaran yang menikmati proses pembelajaran yang guru ciptakan. Dalam proses pembelajaran, berhasil tidaknya pencapaian tujuan yang diharapkan, tergantung pada bagaimana proses belajar mengajar dirancang dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses belajar yang berulang-ulang dan menyebabkan adanya perubahan perilaku yang disadari dan cenderung bersifat tetap.

Menurut Gafur dalam buku Sukarja (2006:264) bahwa dalam proses pembelajaran ada dua unsur yang sangat penting, yaitu model pembelajaran dan media pembelajaran.

#### a. Model Pembelajaran

Model secara harfiah berarti “bentuk”, dalam pemakaian secara umum model merupakan interpretasi terhadap hasil observasi dan pengukurannya yang

diperoleh dari beberapa sistem. Menurut Agus Suprijono (2011: 45), model diartikan sebagai bentuk representasi akurat sebagai proses aktual yang memungkinkan seseorang atau sekelompok orang mencoba bertindak berdasarkan model itu. Model pembelajaran ialah pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas maupun tutorial (Agus Suprijono, 2011: 46).

Sedangkan menurut Syaiful Sagala dalam buku Indrawati dan Wawan Setiawan (2009:27), mengemukakan bahwa model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar siswa untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan guru dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas belajar mengajar. Dari beberapa pengertian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan tertentu.

#### b. Media Pembelajaran

Menurut Dwiyo (2008:1) kata media adalah bentuk jamak dari media yang berasal dari bahasa latin *medius*, yang berarti tengah. Dalam bahasa Indonesia, kata media dapat diartikan sebagai antara atau sedang. Pengertian media mengarah pada sesuatu yang mengantar/meneruskan informasi (pesan) antara sumber (pemberi pesan) dan penerima pesan.

Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menyalurkan pesan (bahan pembelajaran), sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran dan perasaan siswa dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu (Widijoto, 2009:7). Yang dimaksud dengan media

pembelajaran adalah saran fisik yang dipakai untuk mengkomunikasikan pesan pembelajaran. Media sering juga disebut sebagai perangkat lunak yang bukan saja memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya.

Menurut Sudrajat (2008) beberapa fungsi media pembelajaran diantaranya :

1. Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang kelas. Banyak hal yang dialami secara langsung didalam kelas oleh siswa tentang suatu obyek, disebabkan :
  - a. obyek terlalu besar
  - b. obyek terlalu kecil
  - c. obyek yang bergerak terlalu lambat
  - d. obyek yang bergerak terlalu cepat
  - e. obyek yang terlalu kompleks
  - f. obyek yang bunyinya terlalu halus
  - g. obyek mengandung bajakan dan resiko tinggimelalui penggunaan media / sumber yang tepat, maka semua obyek dapat disajikan kepada siswa.
2. Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara siswa dengan lingkungan.
3. Media atau sumber membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar
4. Media atau sumber memberikan pengalaman yang intergral atau menyeluruh dari yang kongkrit sampai dengan yang abstrak.

### c. Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan puncak dari suatu proses yang telah dilakukan dalam belajar. Hasil belajar harus menunjukkan perubahan tingkah laku atau perilaku yang baru dari siswa yang bersifat menetap, fungsional, positif, dan disadari. Bentuk perubahan tingkah laku harus menyeluruh secara komprehensif. Menurut Benyamin Bloom dalam buku Rusli Lutan (2002:25) yang dapat menunjukkan gambaran hasil belajar, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, sedangkan menurut Romizoswki menyebutkan dalam skema kemampuan yang dapat menunjukkan hasil belajar yaitu :

- 1) Keterampilan kognitif berkaitan dengan kemampuan membuat keputusan memecahkan masalah dan berfikir logis
- 2) Keterampilan Psikomotor berkaitan dengan kemampuan tindakan fisik dan kegiatan perseptual
- 3) Keterampilan efektif berkaitan dengan sikap, kebijaksanaan, dan perasaan

### 2.3.3 Strategi Pembelajaran

Penerapan strategi pembelajaran sesuai dengan situasi, jenis strategi yang diterapkan bergerak antara strategi belajar yang menekankan pendekatan berpusat pada guru hingga pendekatan yang berpusat pada siswa. Pendekatan yang berpusat pada guru menunjukkan ciri yaitu guru mendominasi proses, semua kegiatan dimulai dari inisiatif dan keputusan guru. Sebaliknya pendekatan yang berpusat pada siswa menunjukkan ciri bahwa siswalah yang berinisiatif dalam menentukan keputusan ( Rusli Lutan, 2007:21 )



### **2.3.3.1 Strategi Komando**

Strategi ini menunjukkan ciri berupa dominasi guru dalam proses pengajaran. Para siswa sepenuhnya bergantung pada gurunya tentang apa tugas gerak yang akan dikerjakan

### **2.3.3.2 Strategi dua kawan berpasangan**

Strategi ini menunjukkan ciri yaitu tugas gerak dilaksanakan secara berkawan. Dalam situasi ini dapat dilaksanakan pembagian tugas ketika seorang siswa melakukan tugas gerak. Strategi ini sangat efektif untuk meningkatkan partisipasi yang maksimal dan pengembangan dampak pengiring lainnya. Dalam strategi ini, Guru tetap berperan menentukan tugas gerak.

### **2.3.3.3 Strategi tugas perorangan**

Untuk meningkatkan partisipasi semua siswa, strategi tugas perorangan termasuk dalam konteks kelompok dapat juga diterapkan. Pelaksanaannya semakin intensif jika tugas-tugas itu dibagi menjadi beberapa pos, misalnya pada pos 1, tugas gerak yang akan dikerjakan siswa adalah berlatih menangkap dan melempar bola. Pada pos 2, tugasnya menggiring bola. Pada pos 3, tugasnya adalah menembak bola, siswa yang sudah melakukan tugas pada pos 1, segera bergerak ke pos 2 dan seterusnya. Begitu seterusnya dan siklus kegiatan itu dapat diulang beberapa kali dengan memperhatikan variasi. Pembagian tugas itu memerlukan pengaturan sehingga tertib.

### **2.3.3.4 Strategi pemecahan masalah tertuntun**

Strategi ini mulai menunjukkan dominasi guru yang semakin berkurang dan semakin besar pemberian peranan kepada siswa dalam menentukan pilihan untuk mencapai tujuan. Dalam penerapannya, guru tetap memiliki peranan dengan porsi khusus, terutama dalam menetapkan apa tugas gerak yang akan dikerjakan, namun

tidak menunjukkan bagaimana tugas itu dikerjakan. Para siswalah yang menentukannya dalam kaitannya dengan pemecahan masalah yang muncul dalam proses pelaksanaannya.

### **2.3.3.5 Strategi Inkuiri**

Strategi ini mengandung ciri pengajaran terbuka yang berpusat pada siswa. Ciri utama yang mudah ditangkap dari penerapan strategi ini adalah bahwa :

- a. Tidak ada ungkapan gerak yang benar atau salah
- b. Semua penampilan siswa diterima
- c. Para siswa mencoba menemukan sendiri penampilan gerak yang sesuai untuk mencapai tujuan

## **2.4 Struktur Kurikulum Sekolah Dasar**

Struktur kurikulum merupakan pola dan susunan mata pelajaran yang harus ditempuh peserta didik dalam kegiatan pembelajaran ( Permendikbud No 22 tahun 2006 ).Kedalaman muatan kurikulum di sesuaikan dengan kompetensi yang harus dikuasai oleh peserta didik sesuai dengan beban belajar yang ada pada struktur kurikulum.Kompetensi yang dimaksud terdiri atas standar kompetensi dan kompetensi dasar yang dikembangkan berdasarkan lulusan.

Struktur Kurikulum khususnya untuk mata pelajaran Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Olahraga berdasarkan kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dapat dilihat pada tabel berikut :

<b>Kelas</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>Jumlah</b>
	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>21</b>

### **2.4.1 Prinsip Pelaksanaan Kurikulum**

Dalam pelaksanaan kurikulum di tingkat satuan pendidikan menggunakan prinsip sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan kurikulum didasarkan pada potensi, perkembangan dan kondisi peserta didik untuk menguasai kompetensi yang berguna bagi dirinya.
- b. Kurikulum dilaksanakan dengan menegakkan lima pilar belajar yakni 1) belajar untuk beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, 2) belajar untuk memahami dan menghayati, 3) belajar untuk mampu melaksanakan dan berbuat afektif, 4) belajar untuk hidup bersama, 5) belajar untuk dapat membangun dan menemukan jati diri melalui pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan
- c. Pelaksanakan kurikulum dengan memperhatikan peserta didik mendapatkan pelayanan yang bersifat perbaikan, pengayaan sesuai perkembangan peserta didik
- d. Kurikulum dilaksanakan dengan prinsip *Ing ngarso sung Tulodha, Ing Madya mangun Karsa, tut wuri Handayani*
- e. Kurikulum dilaksanakan dengan mendayagunakan kondisi alam, sosial, budaya serta kekayaan daerah untuk keberhasilan pendidikan
- f. Kurikulum mencakup seluruh komponen kompetensi mata pelajaran, muatan lokal dan pengembangan diri diselenggarakan secara seimbang, dan berkesinambungan

## 2.5 Hakikat Permainan

Permainan pada dasarnya memiliki umur yang sama dengan manusia karena manakala ada manusia maka di situ terdapat kegiatan bermain. Permainan merupakan alat untuk mempelajari fungsi hidup sebagai persiapan untuk menghadapi kehidupan yang sebenarnya ( Herman Subarjah, 2007: 13 ). Carl Bucher mengemukakan bahwa “ Permainan telah lama dikenal oleh anak-anak dan orang tua, laki-laki maupun perempuan, mampu menggerakkan untuk berlatih,

bergembira dan rileksasi “.Permainan merupakan salah satu komponen utama dalam setiap program pendidikan Jasmani, oleh karena itu setiap guru pendidikan jasmani harus mengenal secara mendalam tentang seluk beluk permainan.

Bermain menurut Johan Huizinga dalam buku Herman Subarjah ( 2007:17 ) memiliki ciri-ciri, yaitu : *pertama* bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela.*Kedua*, bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata.*Ketiga*, bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan ditempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya. *Keempat*, bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan.Kesimpulan dari bermain adalah “ Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan, dan tak sungguhan dalam batas waktu, tanpa ikatan peraturan.Namun, bersamaan dengan ciri itu bermain menyerap ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainnya disertai dengan ketegangan dan kesukaan untuk mencapai tujuan yang berada dalam kegiatan itu sendiri dan tidak berkaitan dengan perolehan material.

Tujuan permainan sesungguhnya terdapat pada permainan itu sendiri, yang membedakan tujuan permainan antara jenis permainan yang satu dengan yang lainnya adalah pelaku yang memainkan permainan tersebut.

## **2.6. Permainan Kasti**

Permainan kasti merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di Indonesia jauh sebelum zaman penjajahan jepang, bahkan pada zaman Belanda juga sudah dikenal masyarakat. Nuansa pendidikan dalam permainan kasti adalah bahwa guru pendidikan jasmani di sekolah memberikan pendidikan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang mengedepankan sikap

sportifitas, jujur, kerja sama, dan aspek pendidikan lainnya dalam pembelajaran kasti. Dalam pendidikan jasmani yang dimaksud adalah bahwa guru berusaha bagaimana mengembangkan domain kognitif, afektif, psikomotorik pada anak didik. Bila salah satu aspek tadi ditinggalkan, umpamanya domain afektif maka dapat saja terjadi seorang anak yang merasa tidak senang dilempar dengan bola, akan berusaha untuk membalasnya dengan menunggu temannya melempar tersebut untuk dilempar kembali. Tetapi apabila mereka memiliki sikap positif terhadap permainan ini dan aspek kerja sama menjadi fokus perhatian dalam pembelajaran maka tidak akan terjadi seorang anak hanya mengejar satu lawan yang tidak disukainya.

Menurut Herman Subarjah ( 2007:56 ) Lapangan permainan kasti berbentuk persegi panjang dengan ukuran luasnya adalah lebih kurang panjang 60 dan lebar 30 meter. Lima meter dari panjang lapangan dipergunakan untuk ruangan tempat penjaga belakang, tempat pemukul, tempat pelambung dan tempat pemain pemukul. Lapangan dilengkapi dengan tiang pertolongan yang diletakkan dengan jaraknya 5 meter dari garis pemukul dan 5 meter dari garis samping. Sedangkan tiang hinggap ada dua buah yang masing-masing diletakkan berjarak 10 meter dari tiang yang lainnya, 10 meter dari garis belakang dan juga 5 meter dari garis samping.

Permainan kasti dilengkapi dengan kayu pemukul yang bentuknya bulat telur atau oval yang panjangnya sekitar 50-60 cm dengan garis menengah 3,5-5 cm . sedangkan pemegang 15-20 cm dengan tebalnya 3-4 cm. Keterampilan dasar yang wajib dipelajari dari permainan Kasti adalah teknik melempar, memukul, menangkap.

## 2.6.1 Keterampilan Melempar Bola

Menurut Herman Subarjah ( 2007:215 ) dalam buku Permainan kecil di Sekolah Dasar, cara melempar bola ada tiga macam yaitu lemparan bawah, lemparan samping dan lemparan atas. Sedangkan hasil lemparan bola diantaranya menghasilkan bola menggelundung, mendatar dan melambung.

### 2.6.1.1 Cara melempar bola dari bawah

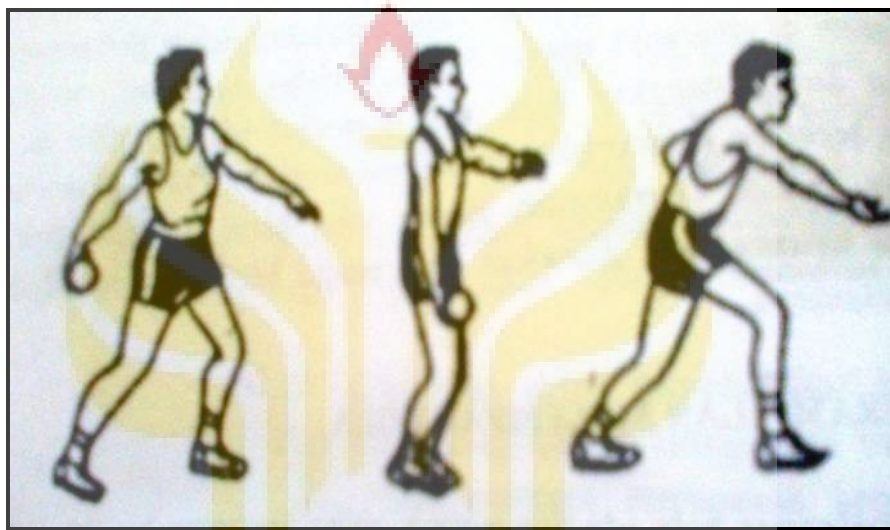
Cara melempar bola dari bawah dalam hal ini diuraikan dalam beberapa posisi yakni sikap tangan memegang bola, sikap kaki dan ayunan lengan. Sikap tangan dalam memegang bola yaitu :

- a. Bola dipegang dengan jari-jari tangan diantara ruas-ruas jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis
- b. Bola ditahan dengan menggunakan ibu jari dan jari kelingking, supaya bola tidak jatuh
- c. Bola tidak di genggam dengan telapak tangan

Sikap kaki saat melakukan lemparan, misalkan tangan kanan yang digunakan untuk melempar maka sikap kaki adalah :

- a. Kaki kiri berada di depan searah dengan sasaran lemparan dan kaki kanan di belakang
- b. Sambil menarik lengan kanan ke belakang untuk ancang-ancang, berat badan dipindahkan ke belakang pandangan ke arah sasaran
- c. Ayunkan lengan kanan yang memegang bola ke depan melalui bawah di samping pinggang
- d. Berat badan dipindahkan ke kaki kiri, kaki kiri agak ditebuk
- e. Setelah bola dilemparkan, kaki kanan melangkah ke depan sebagai sikap akhir.

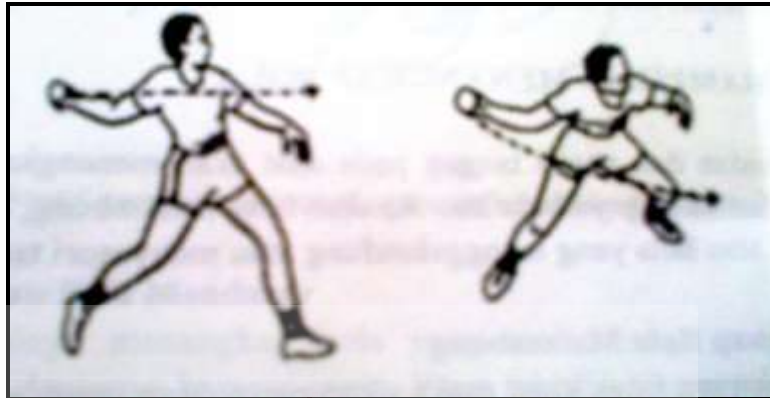
Untuk menghasilkan bola yang menggelundung maka bola hendaknya dilepas dari tangan sebelum lengan melewati pinggang, sedangkan untuk menghasilkan lemparan mendatar bola dilepaskan pada saat tangan berada di samping pinggang, dan untuk menghasilkan bola yang melambung maka bola harus dilepaskan di depan pinggang. Semakin melambung, bola yang dilemparkan maka akan semakin lambat bola mencapai sasaran.



Gambar 1 Gerakan melempar bola dari bawah  
Sumber : Herman Subarjah.2007: 216

#### 2.6.1.2 Lemparan dari samping badan

Cara melempar dari samping pada prinsipnya hampir sama dengan lemparan bawah, yang membedakan adalah cara mengayunkan bola ke belakang dan ayunan ke depan tidak melalui bawah di samping pinggang, tetapi lengan mengayun dengan membengkokkan siku ke bagian luar sehingga bola dilemparkan secara mendatar. Demikian halnya setelah melemparkan bola mendatar, biarkan kaki kanan melangkah ke depan sebagai gerak lanjutan.



Gambar 2 Gerakan melempar dari samping  
Sumber : Herman Subarjah.2007:217

### 2.6.1.3 Melempar bola dari Atas

Melempar bola dari atas, sikap badan dan kaki hampir sama dengan lemparan dari samping, yang membedakan adalah pada saat bola diayunkan ke belakang, bola diayun melewati atas kepala, dan bola dilemparkan melalui atas di samping kepala. Yang perlu diperhatikan dalam lemparan atas adalah pada saat akan melemparkan bola, bahu kiri menghadap ke arah sasaran lempar. Sikut dibengkokkan dan pada saat bola akan lepas dari jari tangan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan. Pada umumnya lemparan dari atas kepala merupakan lemparan yang menghasilkan bola mendarat atau melambung. Lemparan ini lebih banyak digunakan dalam melempar jarak jauh.



Gambar 3 Gerakan melempar dari atas  
Sumber : Herman Subarjah.2007:217



## 2.6.2 Keterampilan menangkap Bola

Sikap badan dan posisi tangan pada saat akan menangkap bola sangat tergantung dari datangnya bola itu sendiri.

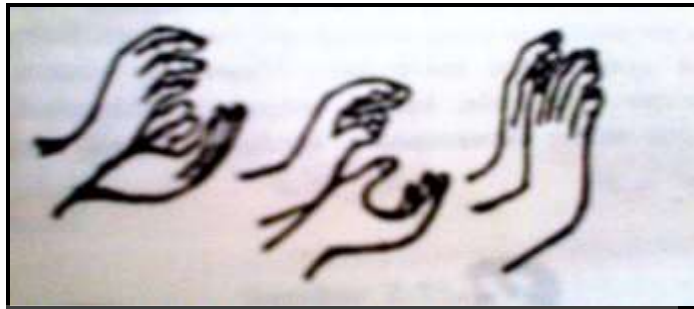
### 2.6.2.1 Menangkap bola melambung

Bagi anak yang tidak kidal maka sikap permulaan untuk menangkap bola adalah kaki kiri sedikit berada di depan kaki kanan, kedua lengan dijulurkan dengan sikut sedikit di tekuk ke arah datangnya bola. Posisi kedua tangan ada tiga cara yaitu :

- a. Membentuk kantong, yaitu kedua pangkal telapak tangan, kedua kelingking, dan ibu jari saling berdekatan, posisi kedua telapak tangan sejajar, saling berhadapan sehingga membentuk kantong untuk menerima laju bola yang datang
- b. Seperti cara diatas, tetapi posisi kedua lengan agak diputar ke sebelah kiri sehingga telapak tangan kiri berada dibawah menghadap ke atas, sedangkan tangan kanan diatas
- c. Posisi kedua tangan berada diatas, seperti akan melakukan set up bola, cara ini kedua tangan hampir seluruhnya menghadap ke arah datangnya bola, kedua ibu jari dan telunjuk saling berdekatan.

Setelah bola dijemput dan masuk ke kantong tangan, jari-jari dikatupkan dengan cepat dan ditarik mendekati badan. Gerakan seperti ini dimaksudkan untuk :

- a. Agar telapak tangan tidak terasa sakit pada saat telapak tangan menerima bola dengan mengeper mendekati tangan ke arah badan
- b. Keselamatan bola agar tidak lepas dari tangan lebih terjamin
- c. Apabila bola akan dilemparkan kembali, akan lebih cepat karena sudah berada di dekat badan



Gambar 4 Posisi tangan saat akan menangkap bola dari atas  
 Sumber : Herman Subarjah.2007:219

#### 2.6.2.2 Menangkap bola Mendatar

Menangkap bola mendatar pada dasarnya hampir sama dengan menangkap bola melambung, yang membedakan adalah kedua tangan pada saat menerima bola berada di depan badan sedikit diluruskan. Selanjutnya apabila datangnya bola mendatar berada di samping bada, misalnya di sebelah kiri atau sebelah kanan maka kedua lengan dijulurkan ke samping. Apabila anak sudah mahir menangkap bola dengan satu tangan, dapat saja ditangkap dengan salah satu tangan yang terdekat.

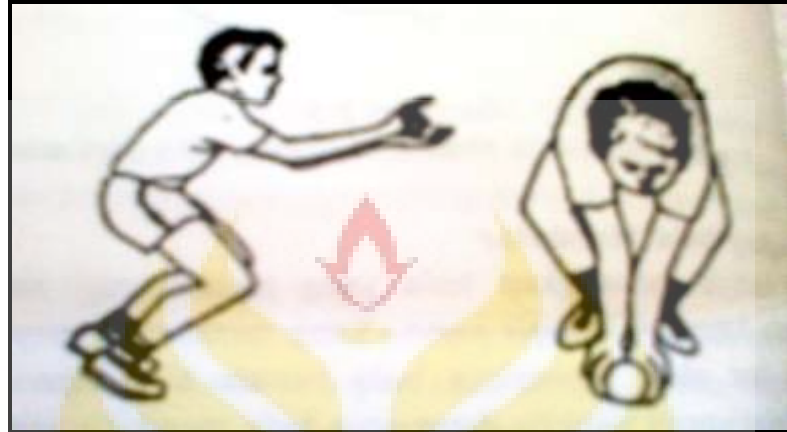


Gambar 5 Posisi badan dan tangan menangkap bola mendatar dari samping  
 Sumber : Herman Subarjah.2007:219

#### 2.6.2.3 Menangkap bola rendah

Bola rendah adalah apabila bola yang datang tingginya berada di antara lutut sampai pinggang. Cara menangkapnya hampir sama dengan bola yang datangnya mendatar, hanya saja kedua lutut harus ditekuk agar badan

merendah. Menekuk kedua lutut disesuaikan dengan datangnya arah bola, kedua lengan membentuk mangkuk dengan kedua kelingking saling bersentuhan. Kedua telapak tangan menghadap ke arah bola.



Gambar 6 : Menangkap bola rendah  
Sumber : Herman Subarjah.2007: 220

#### 2.6.2.4 Menangkap bola menggelundung

Cara menangkap bola yang menggelundung dapat dilakukan dengan dua cara sebagai berikut :

- Dari sikap berdiri, badan dibungkukkan kedepan bawah, salah satu kaki agak didepan, kedua lutut di tekuk, kedua lengan diluruskan ke bawah
- Dengan sikap jongkok, salah satu lutut bertumpu pada tanah, kedua lengan diluruskan ke bawah mendekati tanah



Gambar 7 Menangkap bola menggelundung  
Sumber : Herman Subarjah.2007 : 221

### 2.6.3 Permainan Bola tangkap Sasaran ( Bolkapsar )

Permainan Bolkapsar adalah modifikasi permainan tradisional dengan permainan bola tangan. Teknik dasar pada permainan Bolkapsar adalah teknik dasar lempar tangkap Bola. Permainan Bolkapsar dilakukan oleh 2 regu yang tiap regu terdiri dari 6-12 orang atau sesuai dengan kebutuhan. Kedua regu tersebut diberi nama regu Bol dan regu Kap. Permainan ini dilakukan dalam 2 babak dan dikoordinir oleh wasit.

Sarana dan Prasarana yang diperlukan dalam permainan Bolkapsar ini antara lain : Lapangan, Bola tenis, dan kaleng bekas.

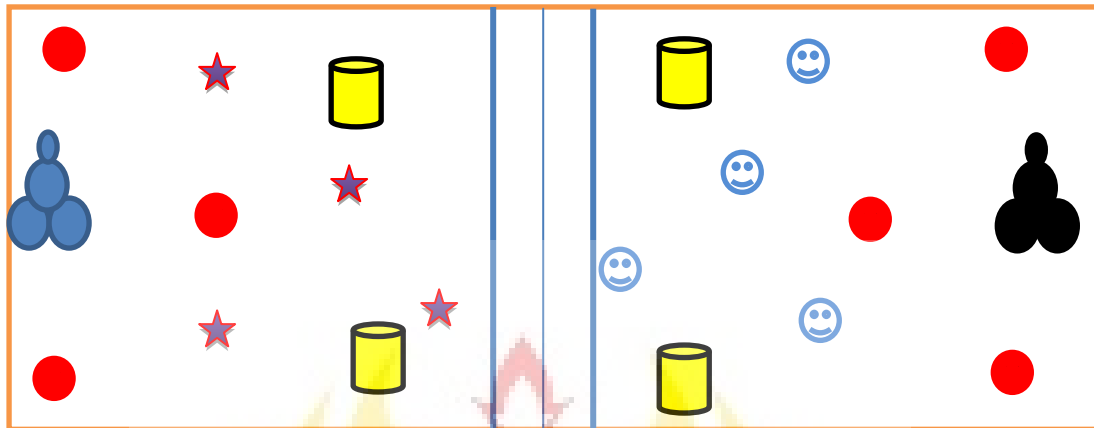
#### 2.6.3.1 Peraturan Permainan Bolkapsar

- a) Satu kelompok bernama kelompok Bol dan kelompok Kap
- b) Anggota regu berpencar di area masing-masing untuk memposisikan diri. Setiap tim membawa 1 bola untuk bermain sesuai dengan nama regunya.
- c) Setiap babak nya nanti ada regu yang melakukan pertahanan ( Jaga ) dan ada yang melakukan bermain ( berlari )
- d) Regu yang disebut namanya ketika permainan berlangsung merupakan regu yang bermain. Misal bila wasit meneriakkan Bol maka regu yang berlari adalah regu bol dan regu kap menjadi regu jaga dengan tugas mematikan regu bol ( regu lawan ) dengan mengenai anggota tubuhnya dengan bola. Demikian pula sebaliknya
- e) Regu yang berlari / dikejar harus menghancurkan tumpukan kaleng di area lawan. Mereka dapat menyelamatkan diri untuk sementara waktu di dua titik yang ada di masing-masing wilayah regu yang disebut Tiang Hinggap. satu babak selesai setelah kedua kelompok dipanggil secara bergantian. Permainan ini berakhir apabila waktu telah habis yakni 4 babak

- f) Pergantian regu bermain dan regu jaga setiap babak nya diatur oleh wasit
- g) Untuk mengenai / mematikan lawan hanya boleh orang yang membawa bola dan dilakukan dengan cara lempar tangkap bola kepada satu regunya ( Tanpa berlari )
- h) Bagi regu bermain untuk menuju ke area lawan ( regu jaga ) kemudian menghancurkan tumpukan kaleng, bola tidak boleh dibawa lari tetapi harus dengan melakukan lempar tangkap bola dengan teman regunya
- i) Bagi regu jaga bertugas untuk menghalang-halangi regu bermain biar tidak menghancurkan kaleng dan regu jaga mematikan lawan dengan melempar bola kearah badannya
- j) Dua area tiang hinggap digunakan oleh regu yang sedang dikejar masing-masing hanya boleh digunakan maksimal 2 orang
- k) Anggota tim yang berada di area Tiang hinggap dapat keluar dan digantikan oleh anggota lain yang tengah dikejar
- l) Poin dalam permainan ini adalah berapa kali satu tim dapat menghancurkan tumpukan kaleng lawan dengan lemparan pada setiap babak nya.
- m) Jika tim jaga dapat mematikan semua lawan sebelum 5 menit pada setiap babak nya mendapat poin 1
- n) Tim yang dinyatakan menang adalah tim yang memperoleh poin paling banyak

#### 2.6.3.2 Lapangan dan perlengkapan permainan Bolkapsar

Permainan ini tidak membutuhkan lapangan yang luas dan perlengkapan yang rumit. Lapangan permainan ini berbentuk persegi panjang dengan panjang 20-25 m dan lebar 10-15 m.



Gambar 8. Lapangan Permainan Bolkapsar  
Sumber : Permainan bolkapsar

Perlengkapan yang digunakan dalam permainan ini adalah : 2 buah bola kasti atau bola tenis, tumpukan kaleng bekas, peluit dan kun sebagai tempat hinggap.

#### 2.6.4 Aspek – Aspek Pembelajaran

##### a) Aspek Kognitif

- Siswa dapat memahami dan menjelaskan teknis permainan secara keseluruhan
- Siswa dapat menjelaskan bagaimana cara melakukan lempar tangkap bola dengan benar
- Dalam mencetak poin siswa diharapkan dapat menyusun strategi agar berhasil mencetak poin sebanyak-banyaknya

##### b) Aspek Afektif

- Siswa terjalin kerjasama selama bermain

- Percaya diri dalam bermain
  - Sportif dan Jujur
- c) Aspek Psikomotor
- Penguasaan tentang Teknik Melempar dan Menangkap Bola
  - Keterampilan melempar bola ke teman dan sasaran
  - Ketrampilan menangkap bola dengan benar

#### 2.6.5 Karakteristik Siswa Kelas IV

Pada kelas IV di Sekolah Dasar terdapat anak-anak berumur sekitar 10 s/d 11 tahun, anak-anak kelompok ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

##### a. Segi Fisik

1. Mereka mulai menyadari dirinya secara fisik dan perbedaan sex mulai kelihatan
2. Pertumbuhan tubuhnya mulai lambat
3. Waktu reaksinya semakin bagus
4. Koordinasi menjadi baik
5. Mereka kelihatan sehat dan kokoh
6. Pertumbuhan tungkai lebih cepat dari pada badan bagian atas
7. Paru-paru hampir terbentuk secara penuh
8. Laki-laki dan perempuan mulai kelihatan perbedaannya dalam kekuatan dan ketrampilan

##### b. Segi Mental

1. Mereka menyenangi bentuk kegiatan yang kompetitif
2. Lebih tertarik pada permainan dengan bola
3. Lebih tertarik pada permainan beregu
4. Waktu perhatian/konsentrasi lebih panjang

5. Mereka sangat memikirkan kelompoknya dan menghargai prestasinya
  6. Sebagian cepat putus asa apabila gagal, sukar untuk disuruh mencoba kembali
- c. Segi Sosial dan Perasaan
1. Rasa sosial dan perasaannya sesuai dengan pertumbuhan fisiknya
  2. Reaktif terhadap komentar dan kata-kata serta mudah terpancing
  3. Sangat kritis pada tindakan orang dewasa
  4. Siswa putra tidak begitu suka pada siswa putri, sedangkan siswa putri mulai menaruh perhatian kepada teman prianya yang lebih tua

## **2.7 Kerangka Berpikir**

Proses pembelajaran lempar tangkap bola bisa berlangsung dengan efektif dan optimal tergantung oleh beberapa faktor. Faktor tersebut antara lain guru, fasilitas dan metode mengajar. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan permainan Bolkapsar sebagai metode mengajar dalam meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran lempar tangkap bola. Permainan dapat menjadi pendekatan materi pembelajaran, ini dikarenakan permainan dapat membuat siswa senang, tertarik terhadap materi, termotivasi dalam mengikuti pembelajaran dan melalui pendekatan permainan siswa secara tidak langsung, belajar melakukan teknik yang akan dilaksanakan dalam materi pembelajaran. Pendekatan permainan Bolkapsar dalam pembelajaran lempar tangkap bola diharapkan dapat mengoptimalkan pembelajaran, siswa lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan maka tujuan pembelajaran akan tercapai dengan mudah.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Penggunaan media pembelajaran permainan sangat membantu dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan. Permainan yang menarik membuat siswa menjadi lebih percaya diri dalam melakukan segala aktifitas pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Permainan Bolkapsar dapat memperbaiki proses pembelajaran sehingga meningkatkan hasil belajar siswa dalam ketuntasan belajar ditandai dengan peningkatan hasil afektif dari 26,92 % menjadi 92,31 %, kognitif dari 23,08 % menjadi 88,46 % dan Psikomotor 34,61% meningkat menjadi 88,46 % pada siklus 2

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka disampaikan beberapa saran sebagai usaha tindak lanjut sebagai berikut :

1. Bagi guru-guru penjasorkes di SD dalam meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola dapat memanfaatkan media pembelajaran melalui permainan bolkapsar serta bila ingin menambah variasi bisa disesuaikan dengan kondisi siswa dan lingkungan yang ada.
2. Untuk peneliti yang berminat dapat meneliti ulang dan hasil penelitian bisa digunakan sebagai pembanding.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Suprijono. 2011. *Cooperative Learning*. Surabaya: Pustaka Belajar
- Anitah W,sri . 2013. *Strategi pembelajaran di SD*. Jakarta: Universitas terbuka
- Aunurrahman. 2010. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- BNSP. KTSP 2006. *Lampiran Standart Isi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Azwan Zain. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- H.E. Mulyasa. 2011. *Praktik Penelitian tindakan Kelas*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- H.J.S Husdarta. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Herman Subarjah. 2007. *Permainan kecil di SD*. Jakarta: universitas Terbuka
- Heru Widijoto. 2009. *Buku Petunjuk Teknis Praktik Pengalaman Lapangan Bidang Studi Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang UPT. Program Pengalaman Lapangan
- Indrawati dan Wawan Setiawan. 2009. *Pembelajaran Aktif, kreatif, Efektif, dan Menyenangkan untuk Guru SD*. Malang:
- Muhammad Thobroni dan Arif Mustofa. 2011. *Belajar dan Pembelajaran: Pengembangan Wacana dan Praktik Pembelajaran dalam Pembangunan Nasional*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Permendikbud nomor 22 tahun 2006. *Stardar Isi KTSP*. Jakarta: Kemdikbud.
- Permendikbud nomor 61 tahun 2014. *Kurikulum tingkat satuan Pendidikan SD*. Jakarta: Kemdikbud
- Rusli Lutan. 2000. *Filsafah Olahraga*. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas
- Rusli Lutan. 2000. *Strategi Belajar Penjas*. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas
- Rusli Lutan. 2007. *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta : universitas terbuka
- Saminanto. 2011. *Ayo Praktik PTK*. Semarang : Team Rasail Media Group

Sukarja. 2006. *Bunga Rampai Keberhasilan Guru Dalam Pembelajaran SMA, SMK dan SLB*. Jakarta: Depdiknas.

Wasis D. Dwiyo. (2008). *Aplikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas dan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.

