



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL LEMPARAN DATAR PADA
PEMBELAJARAN PERMAINAN KASTI MELALUI BERBAGAI MACAM
PERMAINAN LEMPARAN SASARAN SISWA KELAS IV SD KALIPUCANG
KECAMATAN GRABAG KABUPATEN MAGELANG
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

UNNES
Oleh
Umniyati Malicha
UNIVERSITAS 6102914044 SEMARANG

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

ABSTRAK

Umniyati Malicha. 2016, Upaya Meningkatkan Hasil Lemparan Datar Pada Pembelajaran Permainan Kasti Melalui Berbagai Macam Permainan Lemparan Sasaran Siswa Kelas IV SD Kalipucang Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016. Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs. Bambang Priyono, M.Pd. Pembimbing II Agus Widodo Suropto S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci : Bermain, Lemparan, Permainan Kasti, Lemparan Sasaran.

Latar belakang masalah ini adalah masih rendahnya motivasi siswa dalam bermain kasti, kurangnya pengembangan metode pembelajaran yang bervariasi oleh guru dan pada akhirnya siswa merasa kurang senang terhadap pembelajaran. Rumusan masalah dari penelitian ini adalah Apakah melalui berbagai macam permainan lemparan sasaran dapat meningkatkan hasil belajar lemparan datar pada pembelajaran permainan kasti pada siswa kelas IV SD Kalipucang Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil lemparan datar pada siswa kelas IV SD Kalipucang dalam mengikuti proses pembelajaran yang ditunjukkan dengan hasil unjuk kerja, sikap siswa serta perilaku siswa yang lebih baik.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Obyek penelitian melalui permainan lemparan datar permainan kasti sedang subyeknya adalah siswa kelas IV SD Kalipucang Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang yang berjumlah 24 siswa dengan menggunakan dua siklus. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari observasi dan hasil tes praktik yang ditampilkan siswa.

hasil lemparan datar pra siklus diketahui bahwa hanya ada 6 (25%) siswa yang mencapai KKM (75), pada siklus I ada peningkatan menjadi 18 (75%) siswa dan pada siklus II mencapai 24 (100%) siswa yang mendapatkan nilai mencapai KKM dari jumlah siswa 24, nilai rata-rata siswa dari prasiklus, siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan yaitu pada prasiklus nilai rata-rata siswa hanya mencapai 58, siklus I meningkat menjadi 77 dan pada siklus II mencapai 85.

Kesimpulan peneliti ini adalah melalui berbagai macam permainan lemparan sasaran dapat meningkatkan hasil lemparan datar permainan kasti pada siswa kelas IV SD N Kalipucang Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016. Saran penelitian ini pembelajaran dengan pendekatan yang lebih aktif dan bervariasi dapat digunakan sebagai alternatif dalam proses pembelajaran di sekolah.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : UMNIYATI MALICHA
NIM : 6102914044
Jurusan : PJKR (PGPJSD)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Lemparan Datar Pada Pembelajaran Permainan Kasti Melalui Berbagai Macam Permainan Lemparan Sasaran Siswa Kelas IV SD Kalipucang Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya 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 dengan ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, April 2016

Yang menyatakan



Umniyati Malicha
Umniyati Malicha
NIM.6102914044

PENGESAHAN

Skripsi ini atas nama UMNIYATI MALICHA NIM.6102914044 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PGPJSD) Judul “Upaya Meningkatkan Hasil Lemparan Datar Pada Pembelajaran Permainan Kasti Melalui Berbagai Macam Permainan Lemparan Sasaran Siswa Kelas IV SD Kalipucang Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016” Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, pada hari Jum’at tanggal 3 Juni 2016



Ketua
Prof. Dr. Tandiyono R. M. Pd
NIP. 19610320 198403 2 001

Panitia Ujian
PANITIA UJIAN SKRIPSI
Sekretaris
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Drs. Endro Puji Purwono, M. Kes
NIP. 19580315 198503 1 003

Dewan Penguji

1. **Mohamad Annas, S. Pd. M. Pd**
NIP. 19751105 200501 1 002

2. **Drs. Bambang Priyono, M. Pd**
NIP. 19600422 198601 1 001

3. **Agus Widodo Suropto, S. Pd. M. Pd**
NIP. 19800907 200812 1 002

(.....) 16/6 2016

(.....)

(.....)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

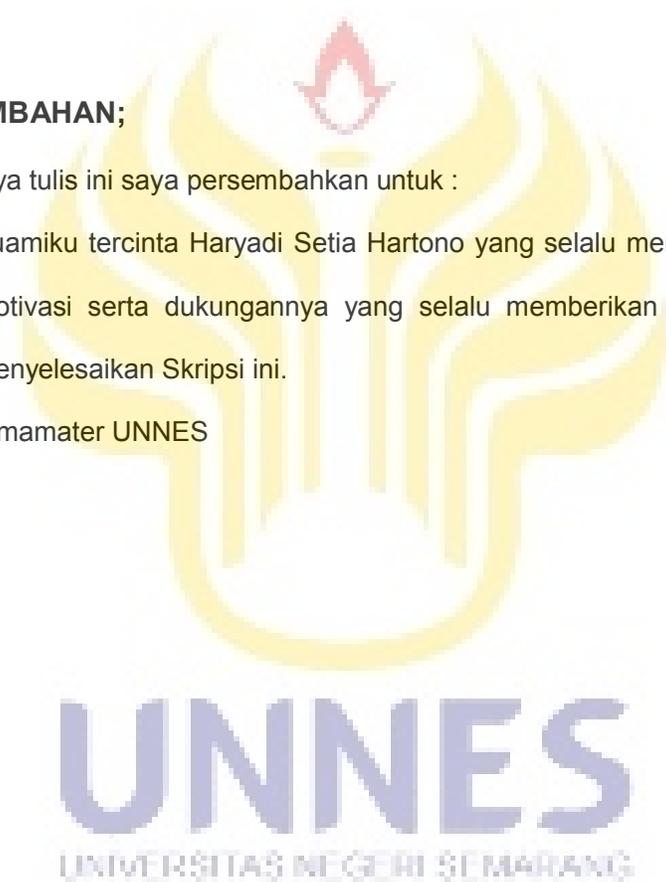
MOTTO:

“Suatu tanda akan lulusnya seseorang pada akhir perjuangannya adalah Mengembalikan kepada Allah sejak memulai perjuangannya”
(AL HIKAM)

PERSEMBAHAN;

Hasil Karya tulis ini saya persembahkan untuk :

1. Suamiku tercinta Haryadi Setia Hartono yang selalu memberi semangat, motivasi serta dukungannya yang selalu memberikan dorongan untuk menyelesaikan Skripsi ini.
2. Almamater UNNES



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilann penulis dalam skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

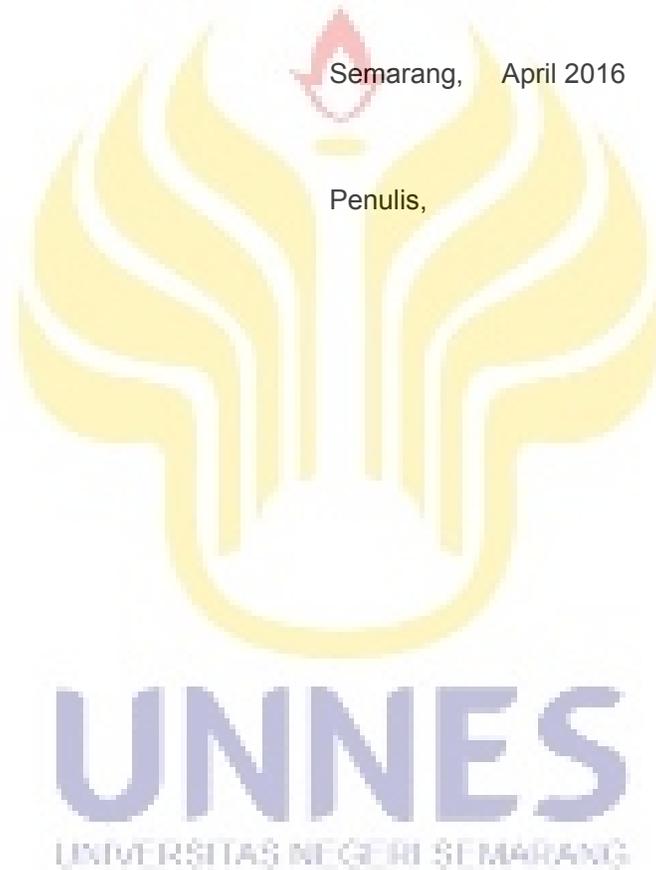
1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa UNNES
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam menyelesaikan study.
3. Ketua Jurusan PJKR yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Drs. Bambang Priyono, M.Pd Pembimbing I yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Agus Widodo,S.Pd, M.Pd Pembimbing II yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan memotivasi dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri Kalipucang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah.
7. Seluruh guru dan karyawan SDN Kalipucang yang telah membantu dan mendukung dalam pelaksanaan penelitian.
8. Siswa Kelas IV SD Negeri Kalipucang yang telah bersedia menjadi subyek penelitian.

9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu dan bekerjasama dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan semua kebaikan yang telah diberikan selama ini, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, April 2016

Penulis,



DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
2.1 Pendidikan Jasmani.....	7
2.2 Karakteristik Anak SD.....	10
2.3 Belajar.....	14
2.4 Bermain.....	19
2.5 Permainan Kasti.....	20
2.6 Permainan Lempas Sasaran.....	31
2.7 Penelitian Yang Relevan.....	32
2.8 Kerangka Berpikir.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Subyek Penelitian.....	35
3.2 Obyek Penelitian.....	35
3.3 Waktu Penelitian.....	35
3.4 Tempat Penelitian.....	35
3.5 Perencanaan Tindakan.....	36
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	38
3.8 Teknik Analisis Data.....	39
3.9 Indikator Keberhasilan.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	45
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.2 Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
5.1 Kesimpulan.....	64
5.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMIPRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Instrumen Lemparan Datar Permainan Kasti.....	40
3.2	Lembar Observasi Aktivitas Guru.....	41
3.3	Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	42
3.4	Klasifikasi Persentase Aktivitas Guru dan Siswa.....	43
4.1	Hasil Prasiklus.....	45
4.2	Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus I.....	48
4.3	Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus II.....	50
4.4	Tes Praktik Siklus I.....	51
4.5	Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus I.....	56
4.6	Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus II.....	57
4.7	Tes Praktik Siklus II.....	58
4.8	Hasil Ketuntasan Siswa.....	62



DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Alat-alat Permainan Kasti.....	22
2.2	Lapangan Kasti.....	24
2.3	Memegang Bola Dengan Tiga Jari.....	25
2.4	Memegang Bola Dengan Empat Jari	26
2.5	Sikap Permulaan Lemparan Melambung Tinggi.....	27
2.6	Sikap Gerakan Pertama Lemparan Melambung Tinggi.....	27
2.7	Lemparan Melambung Tinggi.....	28
2.8	Sikap Gerakan Terakhir Lemparan Melambung.....	28
2.9	Sikap Permulaan Lemparan Mendatar.....	29
2.10	Sikap Pertama Lemparan Mendatar.....	29
2.11	Sikap Kedua Lemparan Mendatar.....	30
2.12	Sikap Gerakan Terakhir Lemparan Mendatar	30
3.1	Putaran Siklus Model Kurt Lewis.....	36
4.1	Diagram Hasil Ketuntasan Siswa Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II.....	63

LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	SK Penetapan Dosen Pembimbing.....	70
2	SK Ijin Penelitian dari Universitas.....	71
3	SK Ijin Penelitian dari Sekolah.....	72
4	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.....	73
5	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II.....	82
6	Lembar Observasi Aktivitas Guru.....	91
7	Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	92
8	Lembar Nilai Aspek Psikomotor Siklus I.....	93
9	Lembar Nilai Aspek Afektif Siklus I.....	94
10	Lembar Nilai Aspek Kognitif Siklus I.....	95
11	Lembar Nilai Aspek Psikomotor Siklus II.....	96
12	Lembar Nilai Aspek Afektif Siklus II.....	97
13	Lembar Nilai Aspek Kognitif Siklus II.....	98
14	Hasil Perbandingan Tes Siklus I dan Siklus II.....	99
15	Daftar Hadir Siswa Siklus I.....	100
16	Daftar Hadir Siswa Siklus II.....	101
17	Dokumentasi Kegiatan Siklus I.....	102
18	Dokumentasi Kegiatan Siklus II.....	104

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha untuk menyiapkan manusia melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang. Menurut Pasal 3 Undang-Undang No. 20 tahun 2003, yaitu:

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia ialah melalui proses pembelajaran di sekolah. Dalam usaha meningkatkan kualitas sumber daya pendidikan, guru merupakan komponen sumber daya manusia yang harus dibina dan dikembangkan terus-menerus. Pendidikan merupakan kata yang tidak asing lagi untuk hampir setiap orang. Namun demikian, istilah ini lebih sering diartikan secara berbeda dari masa ke masa, termasuk oleh ahli yang berbeda pula.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Depdiknas, 2008: 5). Peningkatan keterampilan gerak, kesegaran jasmani,

pengetahuan, dan sikap positif terhadap pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh sebuah kurikulum yang baik. Kurikulum itu sendiri nampaknya terlalu abstraks untuk didefinisikan secara tegas dan jelas sebab di dalam kurikulum tersebut termasuk segala sesuatu yang direncanakan dan diterapkan oleh para guru, baik secara implisit maupun eksplisit. Namun secara sederhana mungkin dapat dikatakan bahwa kurikulum pada dasarnya merupakan perencanaan dan program jangka panjang tentang berbagai pengalaman belajar, model, tujuan, materi, metode, sumber, dan evaluasi (Depdiknas, 2003:6).

Materi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar yang terdapat di dalam kurikulum meliputi: permainan, atletik, senam, renang (aktivitas air), olahraga tradisional dan aktivitas luar kelas. Permainan dibagi menjadi dua, yaitu permainan bola besar dan kecil. Kasti termasuk dalam kategori permainan bola kecil.

Dalam silabus KTSP materi permainan kasti terdapat pada standar kompetensi 6. mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan bola kecil dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, sedangkan kompetensi dasarnya adalah 6.1 mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai-nilai kerjasama regu, sportifitas, dan kejujuran

Dalam permainan kasti terdapat gerak dasar melempar, menangkap, memukul dan berlari. Pada gerak dasar melempar dibagi menjadi 3 macam, yaitu lemparan atas, lemparan datar, dan lemparan bawah. Selama proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya permainan kasti, dalam materi melempar bola datar, peneliti menggunakan metode latihan bergantian. Anak dibagi menjadi beberapa regu atau kelompok, kemudian masing-masing

kelompok melakukan gerakan melempar secara bergantian. Seorang anak melakukan gerakan melempar, anak yang lain menjadi penangkap bola. Hal ini juga berdasarkan dari pengamatan penulis yang sekaligus sebagai tenaga pengajar pendidikan jasmani dan olahraga di SDN Kalipucang Kecamatan Grabag, berdasarkan pengamatan penulis setelah mengadakan penilaian praktik lemparan datar ditemukan bahwa dari jumlah peserta didik 24 hanya ada 6 (25%) peserta didik yang mendapatkan nilai ≥ 75 (KKM), sedangkan yang mendapatkan nilai dibawah KKM ada 18 (75%) peserta didik dengan nilai rata-rata 58.

Hal ini dikarenakan dalam melakukan lemparan datar banyak ditemukan kendala serta hambatan dan masalah yang mempengaruhi proses belajar siswa seperti: model latihan yang telah disebutkan dan juga hanya tersedia bola kasti sebanyak 4 buah yang dipegang oleh anak secara bergantian, sehingga frekuensi siswa dalam latihan melempar sangat sedikit. Di samping itu, dalam melakukan lemparan, siswa masih sering tidak bertenaga dan ragu-ragu karena mereka belum bisa menguasai cara melempar dengan benar. Dalam melakukan lemparan pun anak belum mempunyai motivasi yang tinggi. Hal itu sangat berpengaruh terhadap pada proses pembelajaran permainan bola kecil pada umumnya dan lemparan datar pada khususnya.

Pembelajaran dengan metode bermain permainan lempar sasaran yang menyenangkan diharapkan dapat mengubah pola pikir anak yang lebih senang dan aktif dalam melakukan latihan lemparan datar, dengan demikian permasalahan-permasalahan yang mempengaruhi pembelajaran permainan bola kecil dapat diperbaiki. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti harus mencari

metode, strategi atau metode yang sesuai dengan karakteristik anak dan materi yang diajarkan.

Berdasarkan metode bermain permainan lempar sasaran tersebut maka diharapkan dapat meningkatkan hasil pembelajaran dan penguasaan teknik dasar lemparan datar dengan benar sehingga dalam melakukan permainan bola kecil khususnya permainan kasti bisa menjadi maksimal. Karena selama ini peneliti belum pernah menggunakan berbagai macam lemparan ke sasaran dalam pembelajaran di sekolah terutama dalam pembelajaran permainan bola kecil khususnya lemparan datar. Oleh karena itu, peneliti mencoba melakukan penelitian dalam penelitian tindakan kelas (PTK) yang akan diberi judul Upaya Meningkatkan Hasil Lemparan Datar Pada Pembelajaran Permainan Kasti Melalui Berbagai Macam Permainan Lemparan Sasaran Siswa Kelas IV SD Negeri Kalipucang kecamatan Grabag Kabupaten Magelang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang akan dikaji dalam penulisan ini adalah “Apakah melalui berbagai macam permainan lemparan sasaran dapat meningkatkan hasil belajar lemparan datar pada pembelajaran permainan kasti pada siswa kelas IV SD Kalipucang Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang?”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dari penulisan ini adalah untuk mengetahui berbagai macam permainan lemparan sasaran dapat meningkatkan hasil lemparan datar pada pembelajaran permainan kasti siswa kelas IV SD Kalipucang Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang.

1.4 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada tatanan teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Secara Teoritis;

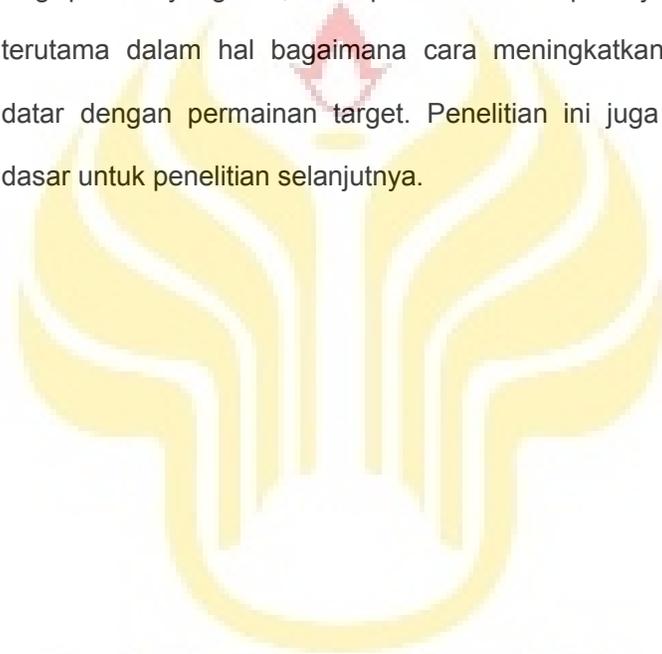
Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori pembelajaran jasmani pada umumnya dan penggunaan metode bermain dalam pembelajaran lemparan datar pada khususnya.

2. Secara Praktis;

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, khususnya bagi guru, siswa, sekolah dan peneliti yang lain.

- a. Bagi guru, penelitian ini dapat memberikan umpan balik bagi guru untuk mengadakan perbaikan dalam pembelajaran lemparan datar dan juga mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, mengetahui kekurangan dan kelemahan diri pada saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri. Selain itu, dapat mengembangkan metode pembelajaran yang paling tepat dan masukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Kalipucang Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang.
- b. Bagi siswa, diharapkan mampu melakukan lemparan datar dengan benar, khususnya siswa kelas IV di SD Negeri Kalipucang Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang dan juga pembelajaran lemparan datar menjadi lebih menyenangkan dan bermakna, mengembangkan daya pikir dan kreativitas siswa dalam mengikuti pembelajaran lemparan datar, membiasakan diri siswa dalam melakukan lemparan datar dan meningkatkan hasil pembelajaran siswa.

- c. Bagi sekolah, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam hal lemparan datar pada permainan kasti. Penelitian ini juga memberikan sebuah metode pembelajaran baru dalam pembelajaran lemparan datar di SD Negeri Kalipucang Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang.
- d. Bagi peneliti yang lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan pelengkap terutama dalam hal bagaimana cara meningkatkan hasil lemparan datar dengan permainan target. Penelitian ini juga dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya.



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Jasmani

2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Definisi yang pernah dirumuskan sebagai rujukan nasional (mendikbud 413/U/1957) misalnya, mengungkapkan fungsi pendidikan jasmani untuk memberikan sumbangan terhadap pendidikan menyeluruh: "Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik neuromuskular, intelektual dan emosional.(Rusli Lutan, 2000. 20)

Nixom dan Czens (dalam Dasusi, 2004) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani didefinisikan sebagai fase dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup system, otot serta hasil belajar dari partisipasi aktivitas tersebut

Menurut Adang Suherman (2000: 1) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktifitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh .Menyeluruh mempunyai arti bahwa penjas mengembangkan baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan fisik, mental, intelektual serta aspek sosial individu dan menganggap aspek-aspek tersebut sebagai satu kesatuan yang utuh.

Dari berbagai pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani, dapat disimpulkan ada perbedaan dan persamaan antara kegiatan pendidikan jasmanin dan olahraga. Berdasarkan ruang lingkup kegiatannya maka pendidikan jasmani lebih luas dari olahraga games, sport, bermain, dan segala aktivitas untuk

mengembangkan kualitas gerak manusia melalui gerak. Dalam pendidikan jasmani mempunyai unsur bermain dan olahraga, tetapi tidak semata-mata hanya bermain dan berolahraga saja, melainkan kombinasi keduanya.

2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Ada beberapa ahli berpendapat dan merumuskan tujuan umum pendidikan jasmani seperti halnya yang dikemukakan (Rusli Lutan, 2000 : 21)

- 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, bertanggungjawab, 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.

2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani ditekankan untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani baik mental, emosional, maupun sosial. Oleh karena itu ruang lingkup penjas mencakup usaha untuk memacu pertumbuhan anak diantaranya (Permendiknas 2008)

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
- b. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
- c. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
- d. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya
- e. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
- g. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan

merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

2.2 Karakteristik Anak SD

Menurut Wardani (2005: 1.3) masa usia sekolah sering pula disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Masa keserasian bersekolah dapat dirinci menjadi dua fase, yaitu :

- a. Masa kelas rendah, kira-kira usia 6 atau 7 tahun sampai usia 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat khas pada masa kelas rendah antara lain :
 - 1) Keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani berkaitan dengan sekolah.
 - 2) Cenderung mematuhi peraturan-peraturan permainan tradisional.
 - 3) Cenderung memuji diri sendiri.
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain.
 - 5) Kalau tidak dapat menyelesaikan sesuatu, maka dianggap tidak penting.
 - 6) Pada usia 6-8 tahun, anak menghendaki nilai yang baik, tanpa mengingat apa prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
 - 7) Masa kelas tinggi, kira-kira usia 9 atau 10 tahun sampai usia 12 atau 13 tahun.

Sedangkan menurut Syamsir Aziz (2003:9.8) dalam pembelajaran anak didik di sekolah, tidak hanya berpedoman pada karakteristik pertumbuhan dan perkembangan saja, namun juga harus diperhatikan tingkat belajar motorik anak, karena dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru mendidik anak melalui segi motorik. Anak-anak akan bergairah menerima pelajaran apabila yang kita berikan

itu disukainya, dan juga anak akan suka apabila yang diberikan sesuai dengan tingkat umur dan perbedaannya.

Menurut Gallahue (1975:14) tingkat belajar motorik yang terjadi pada anak-anak adalah sebagai berikut: a. Tingkat *exploration* (penjelajahan), b. Tingkat *discovery* (penemuan), c. Tingkat *coordination* (gabungan), d. Tingkat *selection* (pemilihan) dan e. Tingkat *refine* (penghalusan).

Agar keterampilan-keterampilan yang diperlukan dimiliki secara efektif, maka perlu diarahkan dalam latihannya. Apabila dibiarkan begitu saja dan anak belajar dengan coba-coba, maka akan terlalu banyak menghabiskan waktunya dan hasil akhirnya mungkin akan mengecewakan dan tidak maksimal. hal ini akan mengurangi motivasinya untuk belajar dan berlatih.

Menurut Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman. (2005: 8.27), karakteristik fisik, sosial dan emosional anak kelas IV dikategorikan sebagai berikut :

a. Karakter fisik

- 1) Perbaikan kondisi tubuh dalam melempar, menangkap, memukul, melompat dan berlari.
- 2) Pertumbuhan dan ketahanan jasmani meningkat cepat.
- 3) Koordinasi antara tangan dan mata lebih baik.
- 4) Anak-anak sangat dinamis sehingga kecelakaan sering terjadi.

b. Karakter sosial dan emosional

- 1) Mudah terpengaruh dan mudah tersinggung.
- 2) Hidup dalam khayalan masih pekat sehingga terkesan pembual, dan senang berpura-pura menjadi seorang yang dikagumi.
- 3) Senang menggoda dan menyakiti temannya.
- 4) Mempunyai kemauan yang kuat.

- 5) Kurang hati-hati, senang membuat gaduh dan senang cari pembenaran (rasionalisasi).
- 6) Menginginkan kebebasan walaupun tetap dalam perlindungan orang dewasa.
- 7) lebih senang permainan beregu dari pada permainan yang bersifat perorangan.
- 8) Suka membandingkan dirinya dengan teman-temanya (keberhasilan, kegagalan dan prestasi).
- 9) Senang pada bunyi-bunyian dan irama.
- 10) Senang meniru orang yang dipujanya.
- 11) Senang aktivitas yang bersifat lomba atau pertandingan.

Sedangkan menurut Syamsir Aziz (2003:9.5), bahwa karakteristik anak kelas IV dapat dijabarkan sebagai berikut :

- a. Banyak pola motor lebih halus dan lebih gemulai.
- b. Peningkatan koordinasi tangan dan mata dan juga pertumbuhan manipulasi *skill*.
- c. Melakukan latihan keterampilan untuk mengembangkan *skill* dan mendapatkan status sosial.
- d. Mengembangkan keseimbangan yang lebih tinggi.
- e. Meningkatkan masa perhatian.
- f. Sosial lebih matang, memperhatikan keselamatan kelompok.
- g. Perbedaan seks lebih besar pada *skill*, beberapa pertentangan terhadap lawan jenis (kelas IV).
- h. Perhatian lebih besar dalam kecakapan, kemauan bersaing (khusus putra) mungkin membawa keletihan.

- i. Semangat petualangan tinggi.
- j. Kecenderungan terhadap sikap yang jelek.
- k. Lebih pandai, rasa ingin tahu.

Pemahaman terhadap karakteristik peserta didik di atas, sangat diperlukan untuk merancang pembelajaran yang kondusif yang akan dilaksanakan. Rancangan yang kondusif akan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga mampu meningkatkan proses dan hasil pembelajaran yang diinginkan. Walaupun pertumbuhan itu mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini mampu dipertimbangkan pula sebagai penguat pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari.

2.3 Belajar

2.3.1 Pengertian Belajar

Secara garis besar belajar merupakan proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, ketrampilan dan sikap. Belajar dimulai dari sejak manusia lahir sampai akhir hayat. Kemampuan manusia untuk belajar merupakan karakteristik penting yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lain.

Belajar di maknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Sejalan dengan pengertian tersebut, (suryabrata, 2002) berpendapat bahwa belajar merupakan proses terjadinya perubahan pada individu baik lahir maupun batin dan bersifat positif, yaitu perubahan menuju kearah perbaikan.

Namun demikian tidak semua perubahan tingkah laku tersebut sebagai hasil belajar. Ada juga perubahan itu yang di sebabkan oleh bukan hasil belajar melainkan faktor kematangan. Kedua faktor ini satu sama lain saling mengisi guna meraih hasil belajar yang jauh lebih baik.

Jadi perubahan tingkah laku dalam proses belajar merupakan akibat dari interaksi siswa dengan lingkungannya, yang berlangsung disengaja. Hal ini terbukti dari adanya tujuan yang ingin dicapai, motivasi untuk belajar, dan kesiapan siswa untuk belajar, baik fisik maupun psikis.

2.3.2 Teori Belajar

Belajar merupakan gejala yang wajar, setiap insan manusia akan belajar. Namun, kondisi belajar dapat diatur dan diubah guna mengembangkan bentuk tingkah laku tertentu atau meningkatkan kemampuan pada seseorang. Perubahan tingkah laku tersebut diakibatkan oleh berlangsungnya apa yang disebut dengan proses belajar. Bagaimana proses belajar itu berlangsung, maka timbulah berbagai macam teori belajar.

Teori belajar mempunyai landasan ilmiah masing-masing. dari landasan itu, teori belajar dapat di masukan ke dalam 2 kelompok yaitu teori belajar asosiasi dan teori belajar gestalt.

1) Teori Belajar Asosiasi

Menurut psikologi asosiasi bahwa tingkah laku individu pada hakikatnya terjadi karena adanya keterkaitan antara stimulus (rangsangan) dengan respon. Stimulus merupakan masukan (input), sedangkan respon merupakan hasil (output). Dan hasil inilah merupakan hasil belajar yang dapat diamati. Pakar yang terkenal dengan teori ini, Thorndike dan Skinner,

telah membuktikan bahwa individu dapat merespon stimulus yang diikuti dengan penghargaan. maka hubungannya menjadi lebih kuat.

2) Teori Belajar Gestalt

Menurut psikologi gestalt, belajar itu terjadi apabila di peroleh pemahaman. Pemahaman merupakan proses untuk mengorganisasi kembali pengalaman yang muncul secara tiba-tiba. Belajar melalui pemahaman inilah yang menjadi dasar teori gestalt. Teori ini banyak menekankan pada aspek kognitif. Kemampuan kognitif inilah yang harus di kembangkan dalam anak didik dalam proses belajar.

2.3.3 Tujuan Belajar

Proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah memiliki tujuan, dan tujuan mempunyai tingkatan, dari tujuan ideal sampai tujuan khusus yang konkret dan dapat diukur.

Undang-undang Sisdiknas N0.2 tahun 1989 menjabarkan tujuan ke dalam berbagi tingkatan yaitu; tujuan nasional, tujuan institusional dan tujuan kurikuler (bidang studi) dan tujuan pembelajaran (instruksional) umum dan khusus,

Klasifikasi tujuan pendidikan oleh Benjamin Bloom dkk disebut dengan taxonomi tujuan pendidikan. Bloom menguraikan bahwa tingkah laku dalam proses pembelajaran dibagi dalam tiga domain ranah. Yaitu domain kognitif, afektif dan psikomotor. Disetiap domain mengandung beberapa unsur dan hierarkhi perilaku yang tercermin dalam performa yang lebih spesifik sebagai berikut :

1) Aspek domain kognitif

Pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan evaluasi

2) Aspek domain afektif

Kemampuan menerima, kemampuan menanggapi, berkeyakinan, penerapan karya dan ketelitian

3) Aspek domain psikomotor.

Gerak tubuh kasar, koordinasi gerak tubuh secara halus dan perilaku bicara.

2.3.4 Proses belajar

Menurut Bruner dalam proses belajar selalu terdapat fase yang saling mengisi.

1. Fase informasi.

Dalam mata pelajaran penjasokes akan diperoleh sejumlah informasi, ada yang menambah pengetahuan yang telah dimiliki siswa dan ada yang memperhalus gerakan dan ada juga yang meningkatkan skillnya, tetapi ada pula informasi yang bertentangan dengan apa yang sudah dimiliki siswa.

2. Fase transformasi

Informasi yang sudah didapati perlu dianalisis dan diubah ke dalam bentuk yang lebih kompleks agar dimanfaatkan untuk hal-hal yang lebih besar. Dalam fase ini bantuan guru dirasakan sangat banyak.

3. Fase evaluasi

yang diraih siswa, sehingga informasi dan transformasi itu dapat digunakan untuk menyikapi persoalan tersebut. Jadi ketiga fase ini harus diupayakan guru agar proses belajar selalu berjalan dalam tahap-tahap pembelajaran, sehingga dapat diraih sukses dalam pembelajarannya. Guru harus menilai sampai dimana pengetahuan, keterampilan dan sikap

2.3.5 Strategi Pembelajaran Pakem

Untuk menciptakan pembelajaran yang berkualitas, maka perlu dikembangkan strategi khusus yang membuat siswa termotivasi untuk belajar dan selalu merasakan kesenangan dalam belajarnya. Dalam mengembangkan strategi belajar yang demikian, siswa menjadi pusat perhatian utama. Dewasa ini, pembelajaran yang berpusat pada siswa (studens center) lebih dikenal dengan istilah Pakem (pembelajaran, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan) yang dapat dijelaskan sebagai berikut (Ardiansyah, 2011).

1) Pembelajaran Aktif

Merupakan sebuah pendekatan dalam pembelajaran yang lebih banyak melibatkan aktivitas peserta didik dalam mengakses berbagai informasi dan pengetahuan untuk dibahas dan dikaji dalam pembelajaran, sehingga didapatkan berbagai pengalaman yang dapat meningkatkan pemahaman dan kompetensinya. Pembelajaran aktif memungkinkan siswa untuk mengembangkan kemampuan berfikir tingkat tinggi, seperti menganalisis dan mensintesis, melakukan penilaian terhadap berbagai peristiwa belajar dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pembelajaran ini guru sebagai fasilitator dan memberikan arahan, bimbingan serta mengatur sirkulasi proses pembelajaran.

2) Pembelajaran kreatif.

Pembelajaran ini guru dituntut untuk memotivasi dan memunculkan kreativitas peserta didik.dengan beberapa metode atau strategi yang bervariasi misalnya kerja kelompok, bermain peran dan memecahkan masalah. Guru juga dituntut untuk merangsang kreativitas peserta didik

dalam mengembangkan kecakapan dalam berpikir maupun melakukan tindakan. Berpikir kreatif selalu dimulai dengan berpikir kritis, yaitu menemukan sesuatu yang sebelumnya belum ada. Menurut Campbell, kreatif mengandung arti inovatif, belum ada sebelumnya, segar, menarik, aneh dan mengejutkan. Selain itu kreatif adalah berguna, memiliki lebih baik, praktis, mempermudah, memperlancar, mengembangkan, mendidik, memecahkan masalah, mengatasi kesulitan, mendatangkan hasil yang baik, dapat dimengerti.

3) Pembelajaran Efektif.

Dikatakan pembelajaran efektif jika mampu memberikan pengalaman baru, membentuk kompetensi peserta didik, serta mengantarkan ke tujuan yang ingin dicapai secara optimal. Pembelajaran efektif menuntut keterlibatan siswa secara aktif, karena merupakan pusat kegiatan pembelajaran dan pembentukan kompetensi. Peserta didik didorong menafsirkan informasi yang disajikan guru, sampai diterima oleh akal sehat, dan memerlukan proses pertukaran pikiran, diskusi dan perdebatan dalam rangka pencapaian pemahaman yang sama terhadap materi standar. Guru harus mampu mengelola tempat belajar, mengelola peserta didik, kegiatan pembelajaran, materi, dan sumber-sumber belajar.

4) Pembelajaran menyenangkan.

Pembelajaran menyenangkan merupakan suatu proses pembelajaran yang didalamnya terdapat sebuah kohesi yang kuat antara peserta didik dan pendidik tanpa ada perasaan terpaksa atau tertekan. Pembelajaran yang menyenangkan adalah adanya hubungan yang baik antara peserta didik dan pendidik dalam posisi pembelajaran. Guru

memosisikan diri sebagai mitra belajar peserta didik. Dalam hal ini perlu diciptakan suasana yang lebih demokratis, dan tidak ada beban bagi guru maupun peserta didik dalam melakukan pembelajaran. Untuk mewujudkan pembelajaran yang menyenangkan guru harus mampu merancang pembelajaran yang baik, memilih materi yang tepat, serta memilih dan mengembangkan strategi yang dapat melibatkan peserta didik secara optimal.

2.4 Bermain

2.4.1 Pengertian Bermain

Sukintaka (1992:37) mengutarakan bahwa bermain merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dengan sukarela dan didasari oleh rasa senang, untuk memperoleh kesenangan dari permainan itu.

Menurut sukintaka (1992:37) ada beberapa nilai permainan yang terkandung antara lain:

1. Mempunyai suasana yang kondusif untuk melaksanakan pendidikan.
2. Permainan merupakan pembentuk rasa sosial.
3. Permainan memenuhi kebutuhan anak dalam pertumbuhan dan perkembangan.
4. Permainan mampu membangkitkan rasa kemauan anak.
5. Permainan merupakan pemenuhan kebutuhan emosional anak.
6. Dengan permainan akan menghilangkan rasa enggan terhadap guru, sehingga terjadi hubungan yang akrab antara guru dan murid.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat, dan ikatan peraturan. material.

2.4.2 Tujuan Bermain

Ada beberapa tujuan yang dilakukan baik dalam pendidikan di sekolah perorangan ataupun kelompok yang dilakukan sesuai dengan tempat pelaksanaannya maka tujuannya adalah sebagai berikut :

- a. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak.
- b. Memberikan pengalaman berbagai macam gerak bagi anak, sehingga mereka menguasai berbagai macam gerak.
- c. Meningkatkan domain kognitif, afektif, psikomotor dan sosial ekonomi anak didik
- d. Mengisi waktu luang.
- e. Menyalurkan kelebihan tenaga yang ada dalam tubuh, terutama anak sedang dalam pertumbuhan dan perkembangan.

2.5 Permainan Kasti

2.5.1 Hakikat Permainan Kasti

Dalam buku pengajaran permainan di Sekolah Dasar (Depdikbud, 1995:33), kasti artinya suatu permainan di lapangan yang menggunakan bola kecil dan pemukul yang terbuat dari kayu. Permainan kasti dilakukan secara beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari 12 pemain. Permainan kasti pada umumnya sangat digemari oleh siswa-siswa Sekolah Dasar karena permainan ini mudah dilakukan siswa-siswa pada kelas atas, dan

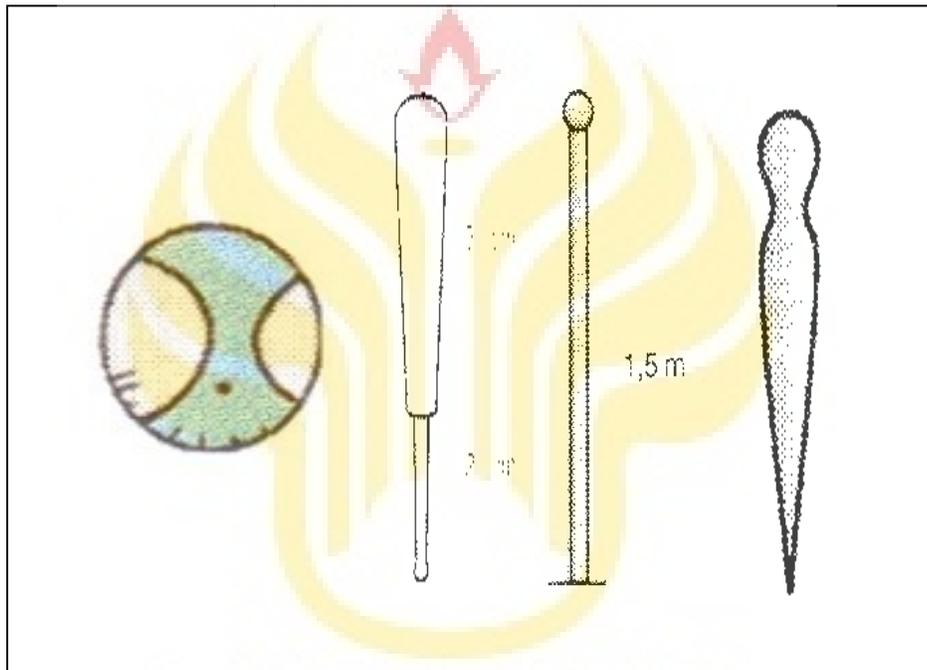
dapat dimainkan secara bersama-sama antara laki-laki dan perempuan ataupun dimainkan khusus oleh laki-laki atau perempuan.

Menurut Deni Kurniadi dan Suro Prapanca (2010:3) kasti merupakan salah satu permainan bola kecil karena menggunakan bola seukuran bola tenis lapangan dan dimainkan di atas lapangan yang berukuran 30 m x 60 m. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Regu pemukul berusaha mengumpulkan nilai dengan memukul bola kemudian mengelilingi lapangan. Adapun regu penjaga berusaha menangkap bola, kemudian mematikan regu pemukul. Regu yang paling banyak mengumpulkan nilai, mereka lah yang keluar sebagai pemenang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan kasti adalah permainan yang sangat digemari oleh siswa-siswa Sekolah Dasar karena mudah dilakukan siswa-siswa kelas atas dan dapat dimainkan secara bersama-sama antara laki-laki dan perempuan ataupun khusus oleh laki-laki atau perempuan. Permainan kasti dimainkan di atas lapangan yang berukuran 30 m x 60 m oleh dua regu (tim), yaitu regu pemukul dan regu penjaga yang masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain, menggunakan bola kecil dan pemukul yang terbuat dari kayu, dan dimainkan di atas lapangan yang berukuran 30 m x 60 m.

2.5.2 Spesifikasi Alat Permainan Kasti

Di dalam Buku Pedoman Pengajaran Permainan Di Sekolah Dasar (Depdikbud, 1995:34-37) spesifikasi alat dan fasilitas pendukung yang dipergunakan dalam permainan kasti di antaranya terdiri dari:



Gambar 2.1 Alat-alat Permainan Kasti
(Sumber :Depdikbud, 1995: 34-37)

- a) Bola Kasti
 - b) Pemukul
 - c) Tiang hinggap
 - d) Pen dari bamb
- a. Bola kasti

Berat bola 70-85 gram, keliling bola 19-21 cm, warna bola orange atau merah, bahan luar bola dari karet, bahan isi bola dari sabut kelapa atau tali goni.

b. Kayu pemukul

Bahan kayu pemukul kayu serat memanjang, panjang pemukul 50-60 cm, pegangan 15-20 cm, garis tengah 3 cm, bidang pemukul: garis tengah 5 cm

c. Nomor dada

Bahan: kain dengan warna dasar putih, ukuran 25 x25 cm, tali 30 cm pada keempat sudut.

d. Tiang hinggap

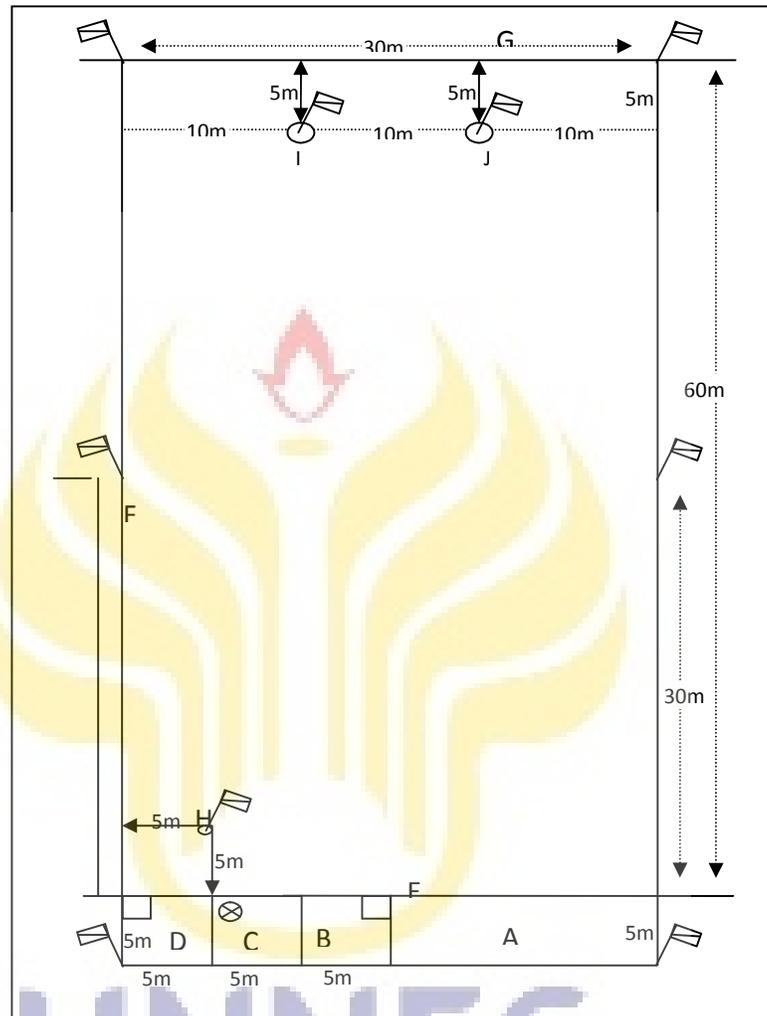
Bahan: terbuat dari besi, kayu, bambu), tinggi tiang hinggap 1,5 meter dari tanah

e. Papan tulis untuk pencatat nilai

f. Kapur/tali, untuk membuat garis batas lapangan

g. Bendera, untuk penjaga garis atau batas lapangan, serta beberapa pen-pen dari besi kayu atau bambu

2.5.3 Lapangan Kasti



Gambar 2.2 Lapangan Kasti
(Sumber : Depdikbud, 1995: 34-37)

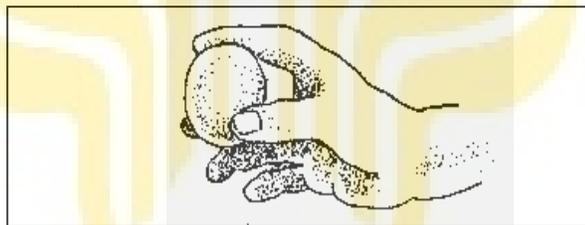
Keterangan :

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| A : ruang bebas | F : panjang lapangan |
| B : ruang pelambung | G : lebar lapangan |
| C : ruang pemukul | H : tiang pertolongan |
| D : ruang jaga | I : tiang hinggap 1 |
| E : garis batas pemukul | J : tiang hinggap 2 |

2.5.4 Teknik Dasar Permainan Kasti

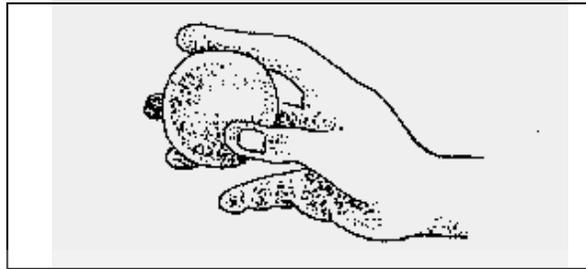
a. Teknik Memegang Bola Kasti

Menurut Djauzak Ahmad (1996:130) dalam memegang bola, anak-anak mempunyai kebiasaan dengan menggenggam bola, padahal cara ini sangat merugikan karena bola yang digenggam sukar untuk segera dilepaskan. Cara memegang bola yang benar adalah menggunakan tiga jari atau dengan empat jari. Pegangan dengan tiga jari caranya ialah bola diletakkan pada pangkal-pangkal ruas jari tangan yaitu jari tengah, jari telunjuk dan ibu jari sedangkan jari kelingking hanya melekat secara wajar pada bola. Ketiga jari tersebut diatas agak merenggang.



Gambar 2.3 Memegang bola dengan tiga jari
(Sumber : Djauzak Ahmad, 1996:130)

Pegangan dengan empat jari lebih mudah dilakukan oleh anak-anak, caranya ialah bola diletakkan pada pangkal ruas jari telunjuk, jari tengah dan jari manis, sedangkan ketiga jari tersebut bersama-sama dengan ibu jari memegang bola dan jari kelingking hanya melekat di bawah jari manis. Keempat jari yang memegang bola saling merenggang dan diantara bola dan telapak tangan masih ada rongga



Gambar 2.4 Memegang bola dengan empat jari
(Sumber : Djauzak Ahmad, 1996:130)

b. Teknik Melempar Bola Kasti

Setiap permainan memiliki teknik dasar yang harus dikuasai agar dapat memainkan permainan tersebut dengan baik dan lancar. Begitu juga dalam permainan kasti memiliki teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan kasti salah satunya adalah teknik melempar bola. Teknik melempar bola kasti berdasarkan tujuannya dibedakan menjadi tiga yaitu lemparan untuk operan (passing), melempar kepada pemukul (melambungkan bola), dan lemparan ke arah badan pelari (sasaran).

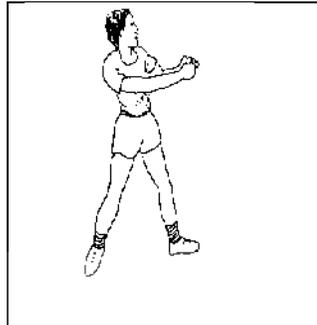
Menurut Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman (2005:4.93), atas tinggi rendahnya lambungan bola, lemparan dibagi menjadi dua, yaitu:

1) Lemparan Bola Melambung Tinggi

Cara melakukan lemparan melambung tinggi adalah sebagai berikut :

a) Sikap permulaan

- (1) Berdiri menghadap ke arah sasaran, kaki kangkang muka belakang dengan jarak 1,5 – 2 kaki. Selain itu, ujung jari kaki kiri dan pandangan mata menghadap ke arah lemparan
- (2) Ujung jari kaki kanan menghadap ke kanan disertai badan miring ke arah kanan, sedangkan bola dipegang kedua tangan di depan dada



Gambar 2.5 Sikap Permulaan Lemparan Melambung Tinggi
(Sumber : Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, 2005:4.93)

b) Gerakan pertama

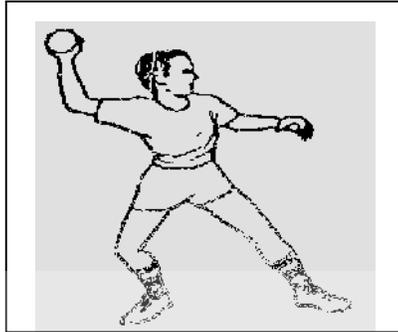
- (1) Sikap badan condong ke belakang, kaki kiri yang berada di depan pasif atau tidak bergerak.
- (2) Letak tangan kanan yang memegang bola sangat rendah dan dekat dengan tanah.



Gambar 2.6 Sikap Gerakan Pertama Lemparan Melambung Tinggi
(Sumber : Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, 2005:4.93)

c) Gerakan kedua

- (1) Tangan kanan diayunkan ke depan atas dengan kuat.
- (2) Titik lepas bola berada di atas kepala.



Gambar 2.7 Lemparan Melambung Tinggi
(Sumber : Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, 2005:4.93)

d) Gerakan terakhir

- (1) Setelah lengan diayunkan ke depan atas, bola dilepaskan dengan diikuti pergelangan tangan kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan kaki kanan melangkah ke depan di muka kaki kiri dan berat badan berada di kaki kanan
- (2) Lutut kaki kiri lurus dengan ujung jari di tanah dan pandangan tetap ke arah sasaran



Gambar 2.8 Sikap Gerakan Terakhir Lemparan Melambung
(Sumber : Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, 2005:4.93)

2) Lemparan Bola Mendatar

Cara melakukan lemparan bola datar adalah sebagai berikut:

a) Sikap permulaan

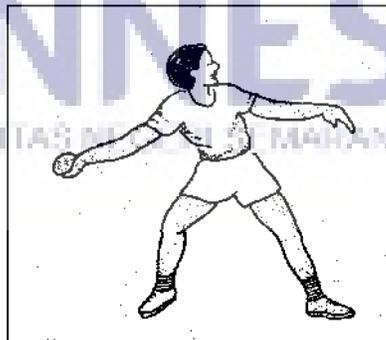
- (1) Berdiri menghadap ke arah sasaran, kaki kangkang muka belakang dengan jarak 1,5 – 2 kaki. Selain itu, ujung jari kaki kiri dan pandangan mata menghadap ke arah lemparan
- (2) Ujung jari kaki kanan menghadap ke kanan disertai badan miring ke arah kanan, sedangkan bola dipegang kedua tangan di depan dada.



Gambar 2.9 Sikap Permulaan Lemparan Mendatar
(Sumber : Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, 2005:4.93)

b) Gerakan pertama

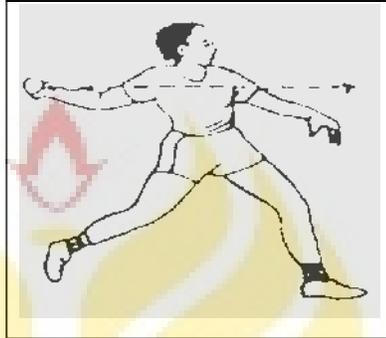
- (1) Tangan kanan yang memegang bola dijulurkan ke belakang, sedangkan kaki kiri yang berada di depan pasif atau tidak bergerak.
- (2) Pandangan ke arah sasaran dengan mengacungkan tangan kiri ke depan.



Gambar 2.10 Sikap Pertama Lemparan Mendatar
(Sumber : Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, 2005:4.93)

c) Gerakan kedua

- (1) Tangan kanan diayunkan mendatar ke depan dengan kuat.
- (2) Badan dan pinggang diputar ke arah sasaran.
- (3) Untuk membantu gerakan, bagian badan sebelah kiri ditarik ke belakang.



Gambar 2.11 Sikap Kedua Lemparan Mendatar
(Sumber : Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, 2005:4.93)

d) Gerakan terakhir

- (1) Setelah lengan diayunkan ke depan atas, bola dilepaskan dengan diikuti pergelangan tangan kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan kaki kanan melangkah ke depan di muka kaki kiri dan berat badan berada di kaki kanan
- (2) Lutut kaki kiri lurus dengan ujung jari di tanah dan pandangan tetap ke arah sasaran



Gambar 2.12 Sikap Gerakan Terakhir Lemparan Mendatar
(Sumber : Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, 2005:4.93)

Dalam permainan kasti, lemparan mendatar dilakukan saat melakukan operan kepada kawan dan juga untuk mematikan lawan.

2.6 Permainan Lempar Sasaran

Adapun bentuk permainan lemparan sasaran adalah sebagai berikut :

a. Permainan melempar botol.

1) Media dan bahan :

- a) 40 botol bekas air mineral yang diisi air berwarna-warni.
- b) 100 bola kecil berwarna.
- c) 5 buah meja dengan panjang 100 cm, lebar 50 cm dan tinggi 76 cm yang digunakan untuk meletakkan botol sebagai sasaran.
- d) Tali rafia dan *cone* sebagai pembatas.

2) Cara bermain :

- a) Siswa dibagi menjadi 6 kelompok yang masing-masing kelompok ada 4 anak.
- b) Setiap kelompok disediakan 20 buah bola yang digunakan untuk merobohkan botol dengan cara dilempar.
- c) Jarak antara sasaran dan pelempar adalah 5 meter.
- d) Ketika ada aba-aba dari guru, maka semua kelompok berusaha untuk melempar botol sampai jatuh.
- e) Kelompok yang menang adalah kelompok yang paling cepat merobohkan semua botol.

b. Melempar sasaran peti lompat.

1) Media dan bahan :

- a) 5 buah peti lompat *Kid Athletic* dengan panjang 50 cm, lebar 50 cm dan tinggi 50 cm.
 - b) 100 bola kecil berwarna-warni.
 - c) 5 buah meja dengan panjang 100 cm, lebar 50 cm dan tinggi 76 cm yang digunakan untuk meletakkan botol sebagai sasaran.
 - d) Tali rafia dan *cone* sebagai pembatas.
- 2) Cara bermain :
- a) Siswa dibagi menjadi 5 kelompok yang masing-masing kelompok ada 4 anak.
 - b) Setiap kelompok disediakan 20 buah bola yang digunakan untuk merobohkan peti lompat dengan cara dilempar.
 - c) Jarak antara sasaran dan pelempar adalah 5 meter.
 - d) Ketika ada aba-aba dari guru, maka semua kelompok berusaha untuk melempar peti lompat sampai jatuh ke lantai.
 - e) Kelompok yang menang adalah kelompok yang paling cepat merobohkan atau menjatuhkan peti lompat dari meja.

2.7 Penelitian Yang Relevan

- 1 Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Ridwan Saifulloh (2013) tentang "Peningkatan Pembelajaran Lemparan Datar Pada Permainan Bola Kasti Melalui Metode Bermain Kelas IV SD Negeri Kanigoro 1 Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang". Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai ketuntasan pada kondisi awal adalah 32 %. Pada siklus I pertemuan I

belum ada peningkatan kemudian dilanjutkan pertemuan II terjadi peningkatan menjadi 37%, selanjutnya siklus II pertemuan I mencapai 74% dan pada pertemuan II meningkat menjadi 100%.

- 2 Penelitian yang relevan dengan penelitian ini juga dilakukan oleh Ngatmin (2013) yang berjudul "Upaya Meningkatkan Kemampuan Melempar Bola Kasti Pada Pembelajaran Permainan Bola Kasti Melalui Permainan Target Siswa Kelas IV SD Negeri Cokro Grabag Magelang". hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan permainan target dapat meningkatkan kemampuan menguasai gerak dasar melempar bola kasti yang terdiri dari melempar menyusur tanah 85% siswa berkategori baik dan 15% siswa berkategori cukup. Untuk melempar bola mendarat 90% siswa 26 berkategori baik dan 10 % siswa berkategori cukup. Untuk melempar bola melambung 95% siswa berkategori baik dan 5% siswa berkategori cukup. dari data tersebut hasil rata-rata dari penelitian 90% siswa berkategori baik dalam menguasai gerak dasar melempar bola kasti.

2.8 Kerangka Perpikir

Guru pendidikan jasmani sebagai pendidik harus dapat memberikan pembelajaran bola kasti dengan baik dan menarik serta optimal sehingga siswa akan merasa tertarik untuk melakukan tugas ajar dari guru, karena dengan metode ajar yang bervariasi khususnya metode bermain siswa akan memperoleh sesuatu yang baru yang memungkinkan menjadi suatu motivasi tersendiri.

Namun demikian keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak mutlak dipengaruhi oleh gaya mengajarnya, ada faktor-faktor lain yang mempengaruhinya, misalnya sistem kurikulumnya serta keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, waktu yang tersedia tidak cukup untuk mengajarkan lemparan bola kasti secara baik dan benar. Karena keterbatasan waktu tersebut menyebabkan hasil pembelajaran pendidikan jasmani SDN Kalipucang kecamatan Grabag khususnya lemparan bola kasti belum sesuai dengan yang diharapkan.

Untuk mengatasi keadaan tersebut, maka dilakukan perbaikan pembelajaran salah satunya dengan menggunakan metode yang berbeda, yaitu menggunakan permainan lemparan sasaran. Diharapkan melalui metode bermain ini, bisa meningkatkan kemampuan lemparan datar bola datar siswa kelas IV SD Negeri Kalipucang Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan oleh kolabolator dan peneliti menunjukkan adanya peningkatan hasil lemparan datar pada pembelajaran permainan kasti melalui berbagai macam permainan lemparan sasaran pada siswa kelas IV SD Negeri Kalipucang Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2015/2016. Hal ini dibuktikan adanya peningkatan hasil belajar siswa dari pra siklus, siklus I hingga siklus II yaitu hasil lemparan datar pra siklus diketahui bahwa hanya ada 6 (25%) siswa yang mencapai KKM (75), pada siklus I ada peningkatan menjadi 18 (75%) siswa dan pada siklus II mencapai 24 (100%) siswa yang mendapatkan nilai mencapai KKM dari jumlah siswa 24, nilai rata-rata siswa dari prasiklus, siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan yaitu pada prasiklus nilai rata-rata siswa hanya mencapai 58, siklus I meningkat menjadi 77 dan pada siklus II mencapai 85.

5.2. Saran

Saran yang dapat penyusun berikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi siswa, agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran lemparan datar permainan kasti ataupun olahraga yang lain, serta mampu menumbuhkembangkan jiwa profesionalisme dalam belajar tanpa harus dipengaruhi oleh guru dan tidak hanya tergantung pada sekolah.

2. Bagi guru, dapat ditambahkan variasi media atau alat peraga lain agar siswa tidak bosan dalam mengikuti proses pembelajaran.
3. Bagi Sekolah, agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana olahraga khususnya permainan bola kecil, sehingga semua siswa dapat melakukan olahraga dengan senang.
4. Diharapkan peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut sebagai pengembangan dari penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- David L. Gallahue, dkk. 1975. *Secondary School Physical Education*. St. Louis: The C.V Mosby Company
- Adang Suherman, dkk. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Deni Kurniadi dan Suro Prapanca. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Depdikbud. 1995. *Pengajaran Permainan Di Sekolah Dasar*: Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Depdiknas. 2008. *Materi Pelatihan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. 2003. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI)*. Jakarta: Depdiknas.
- Ahmad Djauzak. 1996. *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar* Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Dasuki. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Klaten : CV. Sahabat
- Pardjono, dkk. 2007. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY
- Rusli Lutan. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Suryabrata, S. 1997. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Syamsir Aziz. 2005. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Bina Karya Guru. 2004. *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas IV*. Jakarta : Erlangga

Tisnowati Tamat, dkk. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Universitas Negeri Semarang (UNNES). 2014. *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Wardani. 2005. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.

