



**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR BOLA
SASARAN PERMAINAN KASTI BAGI SISWA KELAS
IV SEKOLAH DASAR KABUPATEN PEMALANG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

DEVI SUSANTI

NIM.6102914049

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

2016

ABSTRAK

Devi Susanti. 2016. Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Bola Sasaran Permainan Bola Kasti Bagi Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Susukan Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015/2016. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : (1) Dr. H. Harry Pramono, M.Si. (2) Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Melempar Sasaran, Kasti

Dalam Pembelajaran permainan kasti, anak mengalami kesulitan dalam melempar bola ke sasaran karena anak kurang antusias dalam mengikutinya. Pembelajaran yang monoton berorientasi pada teknik, dan tidak ada modifikasi, maka peneliti tertarik untuk meningkatkan teknik dasar melempar bola kasti melalui modifikasi lempar bola sasaran permainan kasti SD Negeri 01 Susukan Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Semester II Tahun 2016. Apakah dengan bermain lempar bola ke sasaran permainan kasti dapat meningkatkan teknik dasar melempar bola bagi siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Susukan Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015/2016?. Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar melempar bola kasti melalui bermain lempar bola sasaran permainan kasti bagi siswa kelas IV SD Negeri 01 Susukan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas yang dilakukan 2 kali pertemuan yaitu siklus I tanggal 14 maret 2016 dan siklus II tanggal 23 maret 2016. Subjeknya adalah siswa kelas IV SD Negeri 01 Susukan dengan jumlah 17 siswa yang terdiri dari 7 siswa putra dan 10 siswa putri. Objek penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan hasil belajar teknik dasar melempar bola kasti bagi siswa kelas IV SD Negeri 01 Susukan. Lokasi penelitian di halaman SD Negeri 01

Susukan. Teknik pengumpulan data terdiri dari Observasi, Dokumentasi, tes praktik dan tes tertulis. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas terdiri atas 4 tahap yaitu planning (perencanaan), action (tindakan), observasi (pengamatan), dan reflection (refleksi). Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen pembelajaran (Silabus, RPP, Lembar Observasi, Tes Praktik dan Tes Tertulis) dan instrumen evaluasi (aspek psikomotot, aspek kognitif, aspek afektif).

Hasil penelitian yang dilakukan, terjadi peningkatan hasil belajar siswa dari siklus 1 dan siklus 2. Nilai rata-rata siklus 1 (84,04%) dan siklus 2 (93,33%). Sehingga terjadi peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 27,09%. Pada aspek afektif dari kondisi awal 88,24% tuntas menjadi 100%, aspek kognitif dari kondisi awal 82,35% tuntas menjadi 94,12%, dan aspek psikomotor dari kondisi awal 29,41% menjadi 94,12%.

Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan metode bermain lempar bola sasaran permainan kasti dapat meningkatkan hasil pembelajaran lempar bola sasaran pada permainan kasti bagi siswa kelas IV SD Negeri 01 Susukan Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015/2016. Dapat disarankan guru dapat melakukan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan bagi siswa, diantaranya dengan menggunakan metode bermain lempar bola sasaran permainan kasti.



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Devi Susanti
NIM : 6102914049
Jurusan/Prodi : PJKR,S1 PGPJSD
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : "Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti Bagi Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Kabupaten Pemalang".

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisandalam 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 sangsi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

UNNES

Semarang, Mei 2016

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG Yang menyatakan,



Devi Susanti

NIM.6102914049

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Devi Susanti NIM 6102914049 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti Bagi Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Kabupaten Pemalang" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, tanggal 27 Mei 2016.

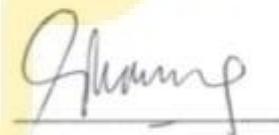
Panitia Ujian


Ketua
Prof. Idris Tadiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 19610320 1984032 001

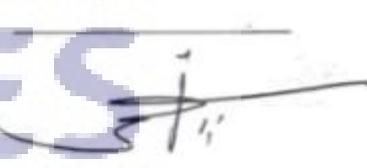

Sekretaris
Dra. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 19610903 198803 1 002

Dewan Penguji

1. Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes (Ketua)
NIP. 19590603 198403 2 001
2. Dr. H. Harry Pramono, M.Si (Anggota)
NIP. 19591019 198503 1 001
3. Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd (Anggota)
NIP. 19620828 200604 1 003







MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

- Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhan -Mu lah hendaknya kamu berharap (Q.S Al Insiroh : 6-8)
- Cintailah pekerjaan kita, ikhlaslah dalam mengerjakan. Maka akan menghasilkan hasil yang memuaskan. (Penulis)

Persembahan

Teriring syukurku pada-Mu Allah SWT, kupersembahkan karya ini untuk:

- ❖ Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan perhatian dan dorongan serta do'a dan kasih sayang demi keberhasilanku.
- ❖ Atma Pria Wiharja Suami tercinta dan Atvira Nindya Mulyani Anakku tersayang yang selalu memberikan motivasi, perhatian, dan segalanya dalam semangat belajar.
- ❖ Adik-adikku dan semua keluarga yang telah memberikan dorongan dan do'a.
- ❖ Teman-teman PKG 2014 yang telah memberikan kebersamaan, persahabatan dan kekeluargaan.
- ❖ Almamaterku FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Susukan Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015/2016.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

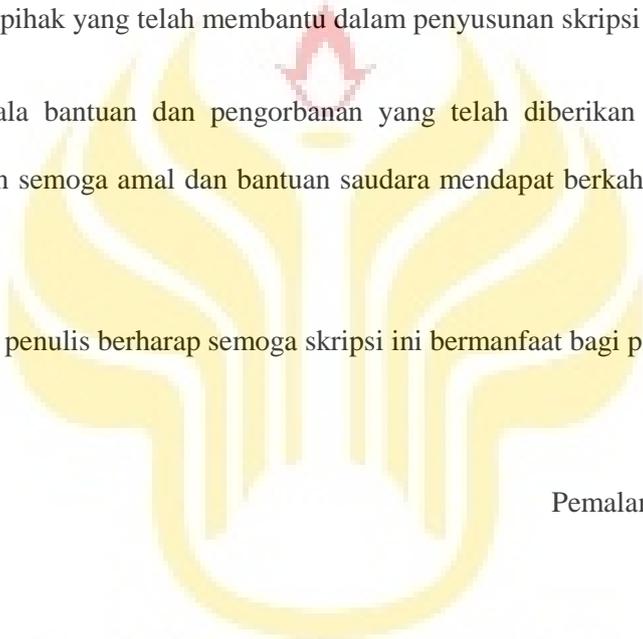
1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ijin dan kesempatan menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Dr. H. Harry Pramono, M.Si selaku Dosen pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan motivasi dalam penulisan skripsi.
5. Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing pendamping yang dengan penuh kesabaran memberi petunjuk dan pengarahan sehingga skripsi ini bisa selesai.
6. Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
7. Kepala Unit Pengelola Pendidikan Kecamatan Comal yang senantiasa berusaha untuk meningkatkan dan mengembangkan profesionalisme guru SD di kecamatan comal.

8. Bapak Budiyanto, S.Pd Kepala SD N 01 Susukan yang telah mengizinkan siswa siswinya menjadi sampel penelitian ini.
9. Semua Guru SDN 01 Susukan dan SDN 01 Gandu yang telah membantu kelancaran selama menuntut ilmu di Universitas Negeri Semarang
10. Teman-teman guru se-kecamatan comal yang telah banyak memberikan dorongan semangat selama menempuh pendidikan S1 di Universitas Negeri Semarang
11. Berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah S.W.T.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Pemalang, Mei 2016



UNNES Penulis
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5

BAB II LANDASAN TEORI

2.1	Hakikat Pendidikan Jasmani	6
2.2	Pengertian Pendidikan Jasmani	7
2.3	Tujuan Pendidikan Jasmani.....	7
2.4	Fungsi Pendidikan Jasmani.....	9
2.5	Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar	12
2.6	Kemampuan Gerak Dasar.....	15
2.7	Modifikasi Bermain.....	16
2.8	Belajar dan Pembelajaran.....	17
2.9	Permainan Kasti.....	20
2.10	Desain Model Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti.....	38

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Subyek Penelitian.....	43
3.2	Obyek Penelitian.....	43
3.3	Waktu Penelitian	43
3.4	Lokasi Penelitian.....	44
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.7	Instrumen Pengumpulan Data.....	51
3.8	Analisis Data.....	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	53
4.2 Pembahasan.....	66

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	71
5.3 Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA.....	72
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	73
-------------------------------	-----------



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Rencana Waktu Penelitian.....	43
3.2	Pengumpulan data	44
4.1	Observasi Awal	54
4.2	Nilai aspek afektif siklus I.....	57
4.3	Nilai aspek kognitif siklus I.....	58
4.4	Nilai aspek psikomotor siklus I.....	59
4.5	Hasil Observasi siklus I.....	60
4.6	Perencanaan siklus I.....	62
4.7	Nilai aspek afektif siklus II.....	63
4.8	Nilai aspek kognitif siklus II	64
4.9	Nilai aspek Psikomotor siklus II.....	64
4.10	Hasil Observasi siklus II.....	65

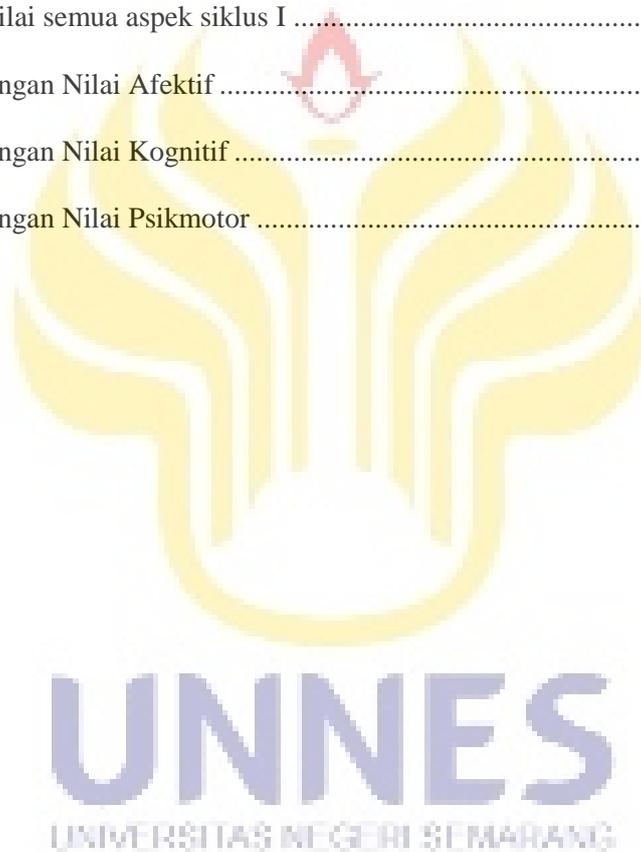


DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gerakan Melempar Bola dari Bawah.....	22
2.2 Melempar Bola dari Samping.....	22
2.3 Melempar Bola dari Atas.....	23
2.4 Menangkap Bola Melambung.....	23
2.5 Menangkap Bola Mendatar.....	24
2.6 Menangkap Bola Menyusur Tanah.....	24
2.7 Pukulan Melambung.....	26
2.8 Pukulan Mendatar.....	26
2.9 Pukulan Merendah.....	27
2.10 Lapangan Kasti.....	28
2.11 Lapangan Lempar Bola Sasaran Permainan Bola Kasti.....	39
3.1 Diagram Siklus PTK.....	47

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Grafik Nilai Afektif siklus I	57
4.2 Grafik Nilai Kognitif siklus I	58
4.3 Grafik Nilai Psikomotor siklus I	59
4.4 Grafik Nilai semua aspek siklus I	60
4.5 Perbandingan Nilai Afektif	67
4.6 Perbandingan Nilai Kognitif	68
4.7 Perbandingan Nilai Psikomotor	69



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi.....	73
2. Surat Ijin Penelitian	74
3. Presensi Siswa kelas IV SDN 01 Susukan	75
4. Silabus	76
5. Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) Siklus 1	78
6. Hasil pembelajaran Siklus 1.....	89
7. Presensi Siswa kelas IV Siklus II.....	93
8. Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) Siklus 2.....	94
8. Hasil pembelajaran Siklus 2	105
9. Surat Keterangan Ijin Penelitian	109
10 Surat Keterangan telah melaksanakan penelitian	110
11. Foto dokumentasi	111



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dari sekian banyaknya permainan yang dikenalkan dan diberikan pada anak SD, Kasti merupakan salah satu jenis permainan bola kecil beregu. Kasti merupakan bentuk permainan tradisional yang mengutamakan beberapa unsur kekompakan, ketangkasan, dan kegembiraan. Permainan ini bisa dilakukan di lapangan terbuka. Pada anak-anak usia sekolah dasar, permainan ini bisa melatih kedisiplinan diri serta memupuk rasa kebersamaan dan solidaritas antar teman. Agar dapat bermain kasti dengan baik kita dituntut memiliki beberapa keterampilan yaitu memukul, melempar, menangkap bola serta keterampilan lari.

Berdasarkan pengamatan pada saat pembelajaran khususnya permainan kasti kurang antusias dalam mengikutinya, baik siswa putra maupun siswa putri. Keadaan semacam ini menjadi masalah agar bagaimana caranya pembelajaran yang berorientasi pada pembelajaran teknik, tidak adanya unsur modifikasi dalam penyajian materi pembelajaran khususnya pada teknik dasar melempar bola. Masih banyak anak yang melempar bola tidak tepat pada sasaran, khususnya pada saat anak akan mematikan lawannya.

Sejalan dengan hal tersebut, peneliti mencoba pembelajaran melalui memodifikasi permainan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar melempar bola kasti melalui bermain lempar bola sasaran permainan kasti, dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan kemampuan melempar bola siswa akan meningkat. Namun Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti dalam pembelajaran pendidikan jasmani ini belum diketahui seberapa besar pengaruhnya dalam

meningkatkan hasil belajar Lempar bola sasaran. Untuk membuktikan apakah permainan Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar Lempar bola sasaran, 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 bola sasaran 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 Kompetensi Dasar (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 14 Maret 2016 di SD Negeri 01 Susukan Kecamatan Comal Kabupaten Pematang Jaya.

Pada umumnya siswa menyukai pembelajaran permainan kasti, namun siswa masih kurang percaya diri dalam mengikuti pembelajaran lempar bola sasaran sehingga hasil yang diperoleh belum bisa maksimal, penguasaan teknik melempar juga masih kurang, sehingga kemampuan melempar bola sasaran masih rendah. Dari data perolehan nilai kelas IV SD Negeri 01 Susukan pada pembelajaran sebelumnya masih banyak siswa yang nilainya belum mencapai KKM yaitu 75. Bahkan hanya 5 anak dari 17 siswa yang telah mencapai KKM. Sehingga hanya 29,41% ketuntasan yang dicapai. Hal itu sangat jauh sekali dari hasil yang diharapkan.

Dari uraian permasalahan di atas guru pendidikan jasmani SD Negeri 01 Susukan Kecamatan Comal Kabupaten Pematang Jaya sebagai penulis berencana mengupayakan perbaikan proses belajar mengajar melempar bola ke sasaran di SD

Negeri 01 Susukan Kecamatan Comal Kabupaten Pematang dengan penerapan pembelajaran melalui permainan Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti dimana permainan ini akan membawa anak ke dalam konsep gerak Fundamental permainan kasti dengan pendekatan melalui permainan yang bertujuan meningkatkan hasil belajar dan motivasi keberanian siswa dalam melakukan lempar bola sasaran. Diharapkan dengan permainan Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti siswa akan lebih aktif, termotivasi dan menambah akurasi lemparan pada permainan Kasti.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “ Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti Bagi Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Kabupaten Pematang ”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang tersebut di atas maka rumusan penelitian yang diajukan adalah ”Apakah dengan Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti dapat memperbaiki proses pembelajaran lempar bola ke sasaran Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Susukan Kecamatan Comal Kabupaten Pematang Tahun Pelajaran 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 belajar lempar bola sasaran permainan kasti bagi siswa kelas IV SD Negeri 01 Susukan Kecamatan Comal Kabupaten Pematang Tahun Pelajaran 2015/2016.

1.4 Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Guru

Untuk mempermudah proses pembelajaran karena pembelajaran tersebut lebih aktif, inovatif, kreatif, efektif, menyenangkan dan tidak membosankan sehingga antusias siswa meningkat.

2. Bagi Siswa

- 1) Mendorong siswa lebih antusias dalam merespon proses pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kemampuan gerak dan tingkat kesegaran jasmani.
- 2) Meningkatkan keterampilan siswa dalam melempar bola ke sasaran.
- 3) Memperbaiki permasalahan yang ditemukan dalam permainan kasti.

1) Bagi Sekolah

- 1) Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.
- 2) Memiliki guru yang profesional dan mampu meningkatkan mutu pembelajaran di sekolah sesuai dengan standar nasional pendidikan.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani

Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, maupun mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan siswa sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk sosial, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Definisi pendidikan jasmani tidak hanya merujuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik.

Secara konseptual pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam peningkatan kualitas hidup peserta didik. Menurut Dauer dan Pangrazi (1989:1) dalam Ega Trisna rahayu (2013:3) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap siswa. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Menurut Zandra Dwanita Widodo dalam Ega Trisna Rahayu (2013:7) menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskular, interperatif, sosial, dan

emosional melalui kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Dari definisi tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

2.2 Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut Toto Subroto (2008:1.5), bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional.

Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Guru pendidikan jasmani semestinya memberikan pengalaman berhasil bagi setiap anak, karena pengalaman berhasil merupakan sumber motivasi.

2.3 Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Ega Trisna Rahayu (2013:19) tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan Jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya etnis, dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar Pendidikan Jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti : permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (outdoor education).
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

2.4 Fungsi Pendidikan Jasmani

Menurut Ega Trisna Rahayu (2013:20-22) fungsi pendidikan jasmani diantaranya:

1. Aspek Organik

- 1) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan ketrampilan.
 - 2) Meningkatkan kekuatan yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
 - 3) Meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
 - 4) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus-menerus dalam waktu relatif lama.
 - 5) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu: rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.
2. Aspek Neuromuskuler
- 1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
 - 2) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/mencongklang, bergulir, dan menarik.
 - 3) Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok.
 - 4) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif seperti memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli.
 - 5) Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan.
 - 6) Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti : sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tenis, beladiri, dan lain sebagainya.

- 7) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.

3. Aspek Perseptual

- 1) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
- 2) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya.
- 3) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, atau kaki.
- 4) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis) .yaitu : kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.
- 5) Mengembangkan dominasi (dominacy), yaitu konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang.
- 6) Mengembangkan lateralitas (laterality), yaitu kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.
- 7) Mengembangkan image tubuh (body image), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.

4. Aspek Kognitif

- 1) Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.
- 2) Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika.
- 3) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi.

- 4) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.
 - 5) Menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.
 - 6) Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.
5. Aspek Sosial
- 1) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada.
 - 2) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.
 - 3) Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
 - 4) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.
 - 5) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
 - 6) Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat.
 - 7) Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif.
 - 8) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.
6. Aspek Emosional
- 1) Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani.
 - 2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.
 - 3) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.
 - 4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.

- 5) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

2.5 Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Usia sekolah dasar merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun non fisik. Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan, siswa sekolah dasar mengalami perubahan-perubahan sesuai dengan usianya. Oleh karena itu, dalam merumuskan atau merencanakan pembelajaran pendidikan jasmani harus mengetahui karakteristik psikologis maupun sosialnya. Berdasarkan karakteristik inilah selanjutnya dapat diketahui implikasinya.

Dari sudut perkembangan sosial, usia masa anak-anak termasuk dalam tahap rasional yang rata-rata berkembang pada usia 7 tahun ke atas. Ditinjau dari sudut perkembangan kognitif termasuk periode operasi kongkrit yaitu 7-11 tahun. Berdasarkan tingkat perkembangan pada masa anak-anak, maka anak-anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik tertentu yang dapat dijadikan dasar untuk memberikan kegiatan fisik atau olahraga. Karakteristik anak sekolah dasar meliputi karakteristik fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Untuk lebih jelasnya karakteristik anak usia sekolah dasar kelas 1 dan 2 diuraikan sebagai berikut:

1. Karakteristik Fisiologis

- 1) Reaksi gerak lambat, koordinasi geraknya belum baik, membutuhkan aktivitas yang menggunakan kelompok otot besar, gemar berkelahi, berburu, memanjat dan kejar-kejaran.
- 2) Selalu aktif, bersemangat, dan responsif terhadap suara berirama.
- 3) Tulang-tulanginya lunak, dan mudah berubah bentuk.
- 4) Jantungnya mudah lemah.

- 5) Pengendalian penginderaan dan persepsinya sedang berkembang.
- 6) Koordinasi mata dan tangan berkembang, dan penggunaan otot-otot kecil belum baik.
- 7) Kesehatan umum kritis, mudah sakit, dan daya tahannya rendah.
- 8) Gigi susu mulai bertanggalan, dan tumbuh gigi tetap.
- 9) Selalu aktif, walaupun sambil duduk atau berdiri, senang berkejaran, menjelajah dan memanjat.

2. Karakteristik Psikologis:

- 1) Pemusatan perhatiannya mudah beralih, tak tahan lama.
- 2) Selalu ingin tahu, suka bertanya, ingin menemukan sesuatu dan menyelidiki alam sekitarnya.
- 3) Kemampuan mengendalikan organ-organ bicarannya berkembang.
- 4) Gemar mengulang aktivitas yang menyenangkan atau disukai.
- 5) Kemampuan berfikirnya masih terbatas.
- 6) Hampir tertarik pada segala hal.
- 7) Kreatif dan daya khayal tinggi.

3. Karakteristik Sosiologis

- 1) Berhasrat besar terhadap hal-hal bersifat dramatik, yang penuh dengan daya khayal rasa ingin tahu, dan suka meniru.
- 2) Suka berkelahi, berburu, berkejaran, dan memanjat.
- 3) Sesuatu itu dianggap benar bila ia setuju atau menyenangkan baginya, tetapi ia kesal jika sesuatu itu tidak sesuai dengan kehendaknya.
- 4) Senang pada binatang peliharaan, cerita-cerita dan alam sekitar.

- 5) Ingin terus bermain, dan bermain baik dalam kelompok yang terdiri dari tiga sampai empat orang.
- 6) Belum senang dikritik.
- 7) Sukar menerima kekalahan.
- 8) Suka menjadi pusat perhatian.
- 9) Individualis, bebas, suka menonjolkan diri, pemberani, angkuh dan suka berpetualang.
- 10) Tidak punya teman yang tetap dan suka berganti-ganti.

Mengetahui dan memahami karakteristik anak usia sekolah dasar baik dari segi fisiologis, psikologis dan sosiologis adalah sangat penting terutama guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Dengan mengetahui dan memahami karakteristik anak, maka dalam membelajarkan siswa harus disesuaikan dengan tingkat perkembangannya.

2.6 Kemampuan Gerak Dasar

1. Pengertian Kemampuan Gerak Dasar

Kemampuan gerak dasar atau sering disebut dengan istilah “kemampuan motorik”. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang dimiliki anak seiring dengan perkembangan dan pertumbuhannya. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang berkembang menyertai gerakan refleks yang sudah dimiliki sejak dari lahir.

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang mendasari dari gerak yang dibawa sejak lahir yang bersifat umum atau fundamental yang berperan untuk melakukan gerak baik gerakan olahraga maupun non olahraga. Kemampuan gerak dasar pada dasarnya bersifat relatif statis dan permanen yang ditentukan oleh bawaan. Kemampuan gerak dasar berkembang relatif secara otomatis sesuai dengan tingkat perkembangan,

pertumbuhan, dan kematangan anak. Artinya, seorang anak yang tumbuh dan berkembang, secara otomatis kemampuan gerakanya juga akan meningkat.

2. Komponen-Komponen Kemampuan Gerak Dasar

Gabbard, Le Blanc dan Lowy (1987:24) dalam Sukintaka (1991:71) mengutarakan konsep gerak yang fundamental sebagai berikut:

1) Ketrampilan lokomotor

Kemampuan lokomotor, merupakan aktivitas perpindahan seseorang dari satu tempat ke tempat lain. Sebagian besar ketrampilan lokomotor berkembang sebagai hasil beberapa tahap kematangan namun, berlatih dan memperoleh pengalaman merupakan sesuatu yang penting untuk mencapai kematangan. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur.

2) Kemampuan nir lokomotor

Kemampuan nir lokomotor disebut juga sebagai ketrampilan yang stabil, merupakan gerakan yang sedikit sekali atau bahkan tidak bergerak bila dipandang dari satu pangkal gerak. Tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan nir lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

3) Kemampuan manipulasi

Kemampuan manipulasi melibatkan kontrol objek utama. Kemampuan manipulasi lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-

kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item : berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Ada dua klasifikasi dalam ketrampilan manipulasi ini ialah :

1. Menerima (receptive), merupakan ketrampilan menerima objek (menangkap, dan menghentikan).
2. Memberi kuat (propulsive), merupakan ketrampilan karakteristik untuk memberi kuat kepada objek (melemparkan, memukul, dan menyepak).

2.7 Modifikasi Bermain

1. Bentuk Modifikasi

Menurut Sukintaka (1991:116) Bentuk modifikasi ialah penyampaian ketrampilan berolahraga dengan mengubah ketrampilan olahraga prestasi ke dalam bentuk ketrampilan yang sesuai dengan kemampuan anak.

2. Pengertian Bermain

Bermain merupakan sebuah sarana yang dapat mengembangkan anak secara optimal. Sebab fungsi bermain adalah sebagai kekuatan, pengaruh terhadap perkembangan, dan bermain juga memberikan pengalaman yang penting dalam dunia anak. Menurut Gallahue, 1989 dalam Dra. Sofia Hartati (2005, 85) bermain adalah suatu aktivitas yang langsung dan spontan yang dilakukan seorang anak bersama orang lain atau dengan menggunakan benda-benda di sekitarnya dengan senang, sukarela, dan imajinatif, serta dengan menggunakan perasaannya, tangannya, atau seluruh anggota tubuhnya.

2.8 Belajar dan Pembelajaran

1. Pengertian Belajar

Belajar merupakan aktivitas manusia yang vital dan akan dilakukan secara terus menerus selama masih hidup. Bayi yang baru dilahirkan pun telah membawa beberapa naluri atau insting dan potensi-potensi yang diperlukan untuk kelangsungan hidup, tetapi hal tersebut tidak dapat berkembang tanpa campur tangan manusia lain. Dalam belajar yang utama adalah proses yang terjadi secara internal dalam usahanya memperoleh hubungan-hubungan baru, bisa berupa antara perangsang-perangsang, aksi-reaksi, atau antara perangsang dan reaksi.

Berdasarkan teori belajar kognitif-gestalt, belajar merupakan suatu proses terpadu yang berlangsung di dalam diri seseorang dalam upaya memperoleh pemahaman dan struktur kognitif baru, atau untuk mengubah pemahaman dan struktur kognitif lama (Briggs, 1982:172 dalam Dra. Sumiati dan Asra, M.Ed, 2009:40).

2. Prinsip-prinsip Belajar

Belajar menurut Wingo (1970:194 dalam Dra. Sumiati dan Asra, M.Ed, 2009:41) didasarkan atas prinsip-prinsip sebagai berikut:

- 1) Hasil belajar sepatutnya menjangkau banyak segi yaitu pengetahuan dan pemahaman tentang konsep, kemampuan menerapkan konsep, kemampuan menjabarkan dan menarik kesimpulan serta menilai kemanfaatan suatu konsep, menyenangkan dan memberi respon yang positif terhadap sesuatu yang dipelajari, dan diperoleh kecakapan melakukan suatu kegiatan tertentu.

- 2) Hasil belajar diperoleh berkat pengalaman melakukan suatu kegiatan. Dalam khasanah peristilahan pendidikan, hal ini dikenal dengan "*learning by doing* yaitu belajar dengan jalan melakukan suatu kegiatan".
- 3) Belajar merupakan suatu kegiatan yang mempunyai tujuan.

3. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan belajar, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran sehingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seorang peserta didik.

Pembelajaran selalu mengalami perubahan dan perkembangan. Pembelajaran sekarang lebih berorientasi bagaimana seorang guru menciptakan lingkungan belajar yang baik, seperti penataan lingkungan, menyediakan alat dan sumber pembelajaran, dan hal-hal lain yang memungkinkan siswa merasa senang, sehingga siswa dapat berkembang secara optimal sesuai bakat, minat, dan potensi yang dimiliki. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007), kata pembelajaran berasal dari kata "*ajar*" yang berarti petunjuk yang diberikan kepada orang supaya diketahui atau diturut, sedangkan "*pembelajaran*" berarti proses, cara, perbuatan menjadikan, orang atau makhluk hidup belajar. Sedangkan menurut pasal 1 butir 20 UU tahun 2003 tentang Sisdiknas pembelajaran adalah "Proses interaksi peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar". Kita dapat mengetahui bahwa ciri pembelajaran yaitu inisiasi, fasilitasi, peningkatan proses belajar siswa ini menunjukkan bahwa unsur kesengajaan dari pihak luar individu yang melakukan proses belajar, dalam hal ini pendidik secara perorangan atau kolektif dalam suatu sistem, merupakan ciri utama dalam pembelajaran.

Pembelajaran memiliki makna bahwa subjek belajar harus dibelajarkan bukan diajarkan, dimana yang dimaksud subjek belajar adalah siswa atau yang disebut juga pembelajar yang menjadi pusat kegiatan belajar. Dalam proses pembelajaran, siswa sebagai subjek belajar dituntut lebih dominan atau berperan aktif. Siswa harus selalu berpartisipasi aktif, menghasilkan berbagai macam pengetahuan dan harus mampu bekerjasama dengan siswa lainnya. Sedangkan guru bertindak sebagai fasilitator, memanager berbagai sumber dan fasilitas untuk dipelajari siswa.

4. Prinsip-prinsip Pembelajaran

Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa. Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Menurut Wina Sanjaya (2006:30) dalam Furqon Hidayatullah (2010:125) bahwa sejumlah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya:

- 1) Berpusat pada siswa
- 2) Belajar dengan melakukan
- 3) Mengembangkan kemampuan sosial
- 4) Mengembangkan keingintahuan, imajinasi dan fitrah
- 5) Mengembangkan ketrampilan pemecahan masalah
- 6) Mengembangkan kreatifitas siswa
- 7) Mengembangkan kemampuan ilmu dan teknologi
- 8) Menumbuhkan kesadaran sebagai warga negara yang baik
- 9) Belajar sepanjang hayat

2.9 Permainan Kasti

1. Hakikat Permainan Kasti

Kasti adalah salah satu permainan bola kecil. Di sekolah dasar permainan kasti mengutamakan kegembiraan dan ketangkasan. Aturan dan cara bermain diajarkan secara umum.

Pada permainan kasti ini termasuk dalam cabang olahraga atletik, yang mana didalamnya terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, seperti gerakan jalan, lari, dan lempar. Dilihat dari taksonomi gerak umum, permainan kasti diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, yaitu gerak lokomotor, non-lokomotor, serta gerak manipulatif.

Dari struktur pola lokomotor, permainan kasti dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, fleksibilitas dan aspek lainnya. Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor, permainan kasti mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Dari pola gerak manipulatif, anak-anak bisa diajarkan kegiatan-kegiatan seperti : melempar, menangkap, memukul, dan aspek koordinasi gerak, termasuk rasa kinetik.

2. Gerak Dasar Permainan Kasti

Ada tiga gerakan dasar yang harus dikuasai dalam permainan kasti, yaitu:

1) Melempar bola

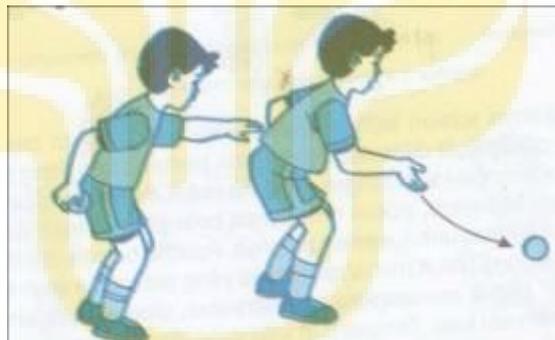
Pemain kasti yang baik harus pandai melakukan lemparan bola. Pada dasarnya melempar bola dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu lemparan bawah, lemparan samping, dan lemparan atas.

(1) Cara melempar bola dari bawah/menggelinding/menyusur tanah.

Cara memegang bola yang baik yaitu bola dipegang dengan jari-jari tangan di antara ruas-ruas jari dan ditahan oleh ibu jari dan kelingking.

Saat melakukan lemparan bola, pandangan harus ke sasaran. Selanjutnya, bila melemparkan tangan kanan, mana kaki kiri berada di depan, sedangkan kaki kanan berada di belakang. Lalu lengan kanan di tarik ke belakang dan selanjutnya ayunkan lengan kanan yang memegang bola ke depan.

Untuk menghasilkan lemparan yang baik, maka harus berlatih cara lempar bola dengan serius dan dilakukan secara berulang-ulang.



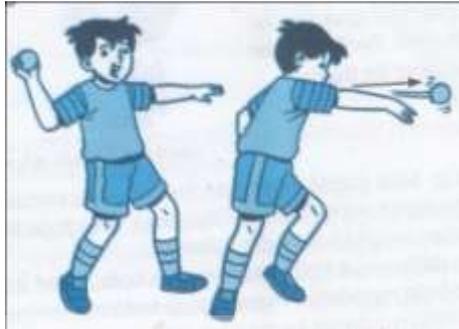
Gambar 2.1 Gerakan melempar bola dari bawah/menggelinding/menyusur tanah

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Sumber : Eko Suwarso dan Sumarya. 2010.

(2) Melempar Bola dari Samping/Mendatar

Cara melempar bola dari samping hampir sama dengan melempar bola dari bawah. Bedanya hanya lengan mengayun dengan cara membengkokkan siku ke bagian luar sehingga bola dilemparkan secara mendatar.



Gambar 2.2 melempar bola dari samping/mendatar

Sumber : Eko Suwarso dan Sumarya. 2010.

(3) Melempar Bola dari Atas/Melambung

Cara melempar bola dari atas tidak jauh berbeda dengan kedua gerakan di atas. Adapun yang membedakan adalah pada saat bola diayunkan ke belakang, bola diayun melewati atas kepala dan dilemparkan melalui samping kepala.



Gambar 2.3 Melempar Bola dari atas

Sumber : Eko Suwarso dan Sumarya. 2010.

2) Menangkap Bola

Cara menangkap tentu disesuaikan dengan arah bola yang datang. Arah bola terbagi menjadi bola melambung, bola mendatar atau setinggi dada, dan bola menyusur tanah. Kuasailah teknik menangkap ini agar kita dapat menguasai permainan.

(1) Menangkap Bola Melambung

- Berdirilah tegak dengan kaki kanan di depan.
- Arahkan pandangan ke arah datangnya bola.
- Bengkokkan siku dan tangan berhadapan.
- Lemaskan dan renggangkan jari-jari.
- Tangkaplah bola.



Gambar 2.4 Menangkap Bola Melambung

Sumber : Eko Suwarso dan Sumarya. 2010.

(2) Menangkap Bola Mendatar

- Berdirilah tegak dengan kaki kanan di depan.
- Arahkan pandangan ke arah datangnya bola.
- Bengkokkan siku dan tangan berhadapan di dada.
- Lemaskan dan renggangkan jari-jari.
- Tangkaplah bola.



Gambar 2.5 Menangkap Bola Mendatar

Sumber : Eko Suwarso dan Sumarya. 2010.

(3) Menangkap Bola Menyusur Tanah

- Berdirilah tegak dengan kaki kiri di depan.
- Arahkan pandangan ke arah datangnya bola.
- Tekuk kaki kiri dan lutut kaki kanan menempel di tanah.
- Letakkan kedua telapak tangan saling berhadapan di depan kaki kanan.
- Tangkaplah bola.



Gambar 2.6 Menangkap Bola Menyusur Tanah

Sumber : Eko Suwarso dan Sumarya. 2010.

3) Memukul Bola

Memukul adalah satu keterampilan yang harus dikuasai pemain kasti. Setiap pemain harus bisa memukul bola dengan berbagai cara. Pukullah bola sejauh-jauhnya agar regu penjaga sulit atau tidak bisa menangkapnya. Sebelum belajar memukul bola, cara memegang alat pemukul harus diperhatikan. Cara memegang alat pemukul yang benar adalah sebagai berikut.

- 1) Condongkan badan ke arah pemukul.
- 2) Buka kedua kaki selebar bahu.
- 3) Pegang dengan tangan kanan, tarik kayu pemukul ke belakang sampai bahu.
- 4) Beri tanda arah bola yang diinginkan dengan tangan kiri.
- 5) Perhatikan bola dan pukullah.
- 6) Gerakkan pemukul dilakukan dengan kekuatan gerakan badan dan tangan kanan.

7) Berlatihlah cara memegang kayu pemukul dengan tepat agar menghasilkan arah dan kekuatan yang diinginkan. Apabila telah menguasainya, berlatihlah cara memukul berikut agar kita bisa menguasai permainan.

(1) Pukulan Melambung

Teknik pukulan ini digunakan untuk menghasilkan arah bola yang melambung jauh. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Buka kaki sehingga kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
- Serongkan tangan pemegang pemukul 45 derajat ke bawah.
- Lihatlah arah datangnya bola.
- Pukullah bola sekuat-kuatnya dengan mengayun tangan pemukul mencapai samping kiri atas.



Gambar 2.7 Pukulan Melambung

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Sumber : Eko Suwarso dan Sumarya. 2010.

(2) Pukulan Mendatar

Teknik pukulan ini digunakan jika kita menginginkan gerak bola sangat cepat, melesat ke depan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Buka kaki sehingga kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
- Posisikan pemukul agar sejajar dengan bahu.

- Tangan kiri meminta arah bola mendarat.
- Lihatlah arah datangnya bola.
- Pukullah bola sekuat-kuatnya dengan mengayun pemukul secara mendatar.



Gambar 2.8 pukulan mendatar

Sumber : Eko Suwarso dan Sumarya. 2010.

(3) Pukulan Merendah/Menggelinging

Teknik pukulan ini digunakan bila kita menginginkan arah jalannya bola yang cepat dan memantul ke tanah. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Buka kaki sehingga kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
- Tarik tangan pemegang pemukul ke belakang atas.
- Lihatlah arah datangnya bola.
- Pukullah bola dengan mengayunkan pemukul dari atas ke arah bawah.



Gambar 2.9 pukulan merendah

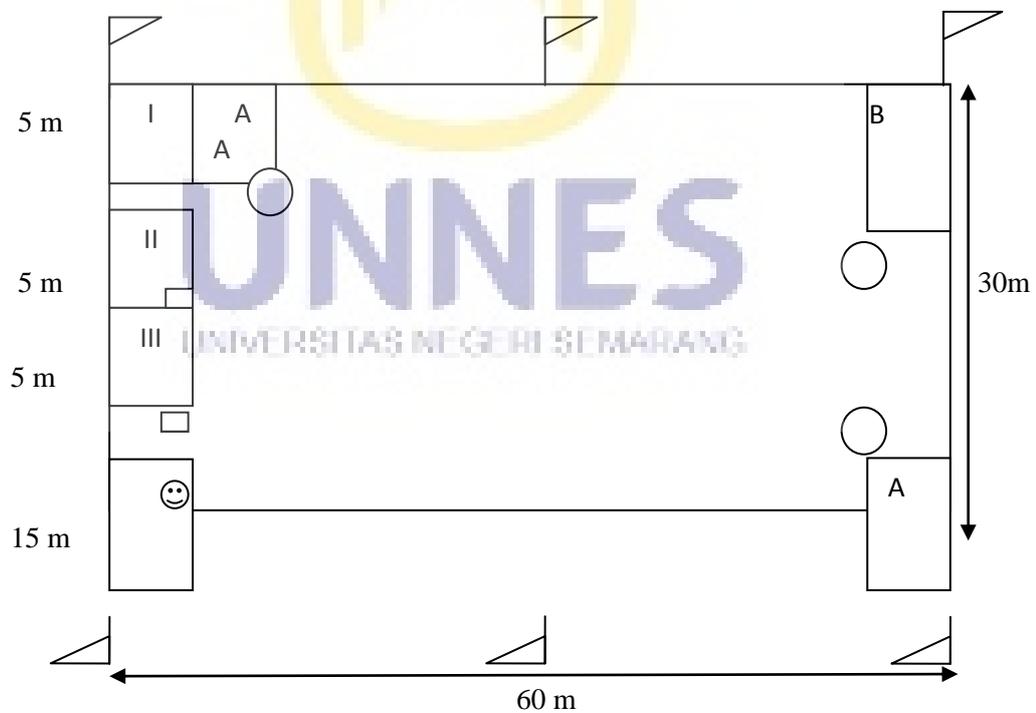
Sumber : Eko Suwarso dan Sumarya. 2010. *PenjasOrkes*. Pusat Perbukuan Kementerian

Pendidikan Nasional: BSE

3. Lapangan Kasti

Bentuk lapangan kasti adalah empat persegi panjang dengan ukuran panjang antara 60m-70m dan lebar 30m. Tetapi ukuran itu tidak mutlak disesuaikan dengan situasi lapangan serta kekuatan fisik daripada para pemain. Pada pinggir dibatasi oleh garis. Di dalam lapangan dilengkapi tiga tiang pemberhentian. 4 meter dari panjang lapangan dipergunakan untuk tempat penjaga belakang, tempat pemukul, tempat pelambung, dan ruang bebas atau ruang tunggu. Tempat perhentian ditandai dengan tiang setinggi 1,5 meter. Dan dari masing-masing tiang dikelilingi lingkaran dengan jari-jari 1m. Letak dari perhentian pertama kira-kira 20m dari garis pemukul, sedangkan letak perhentian kedua dan ketiga mendekati pangkal garis tepi.

Berikut ini adalah gambar lapangan permainan kasti dengan tiga tiang hinggap.



Gambar 2.10 lapangan kasti

Sumber : Eko Suwarso dan Sumarya. 2010.

Keterangan :

☺ Wasit

□ Pelambung

I Ruang pembantu

II Ruang Pemukul

III Ruang Pelambung

IV Ruang Bebas

Pj. Lapangan 60 meter, Lb. Lapangan 30 meter

A Garis 5 meter

B Garis 10 meter

○ Tempat hinggap berjari-jari 1 meter

🚩 Bendera tengah atau sudut lapangan

4. Perlengkapan Permainan Kasti

1) Kayu pemukul

Bentuknya bulat telur atau oval yang panjangnya sekitan 70-80 gram. Sedangkan untuk kelilingnya kurang lebih 20 cm.

2) Bendera

Diperlukan untuk setiap sudut lapangan dan sebagai tanda tengah lapangan. Untuk tiang hinggap atau perhentian juga terdiri dari tiang yang diberi bendera yang ditanamkan di tanah yang agak dalam agar tidak mudah tercabut.

3) Peluit

Berfungsi sebagai tanda aba-aba yang diperuntukkan bagi wasit. Kertas pencatat nilai adakah untuk memberikan nilai pada kedua regu yang dilakukan oleh pencatat nilai.

5. Peraturan Permainan Kasti

Peraturan permainan kasti sebenarnya sudah disusun pada zaman penjajahan. Akan tetapi karena olahraga kasti tidak memiliki induk organisasi, maka peraturan permainan kasti banyak yang sudah dimodifikasi oleh berbagai daerah, sehingga peraturan itu sedikit ada perbedaan. Pada dasarnya peraturan tersebut hampir sama dan sedikit mengalami perbedaan. Beberapa peraturan permainan kasti antara lain sebagai berikut:

1) Jumlah pemain

Pemain terdiri atas dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 12 orang yang dipimpin oleh kapten tim, pemain cadangan berjumlah 3 orang. Setiap pemain harus memiliki no dada yang jelas.

2) Waktu

Lama permainan kasti adalah 2 x 20 menit atau bisa juga 2 x 30 menit. Sedangkan waktu untuk istirahat adalah 10 menit.

3) Wasit

Dalam pertandingan kasti dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh 2 orang penjaga garis yang bertugas melaporkan pelanggaran-pelanggaran permainan dengan memberi isyarat. Selain dibantu oleh 2 orang penjaga garis, juga dibantu oleh seorang pencatat nilai yang bertugas sebagai pencatat nilai dari masing-masing regu.

Dalam memberikan aba-aba, wasit menggunakan peluit. Peluit yang dibunyikan mengandung arti dari setiap bunyinya. Peluit yang dibunyikan yaitu:

- (1) Peluit 1 kali panjang berarti pertukaran bebas.
- (2) Peluit 2 kali pendek berarti pukulan salah atau tidak kena.
- (3) Peluit 2 kali panjang berarti pergantian bebas, pada bola hilang atau bila wasit karena suatu hal perlu menghentikan permainan.
- (4) Peluit tiga kali pendek berarti pada permulaan.
- (5) Peluit tiga kali panjang berarti pada akhir permainan.

4) Regu Pemukul

Regu pemukul berada dalam ruangan bebas. Setiap pemain berhak satu kali dalam melakukan pemukulan terakhir. Untuk pemain terakhir berhak memukul sebanyak tiga kali pukulan. Setelah melakukan pukulan, maka pemain harus meletakkan alat pemukul di dalam ruang pemukul. Jika alat pemukul itu berada di luar, maka pemain tersebut tidak mendapat nilai.

Pada permulaan permainan dan sehabis istirahat, giliran untuk melakukan pukulan dimulai dari nomor terkecil lagi. Regu yang pada permulaan permainan menjadi pemukul, maka setelah istirahat menjadi regu penjaga.

(1) Regu Penjaga

Regu penjaga merupakan lawan main dari regu pemukul. Regu penjaga boleh berada bebas dalam lapangan kecuali pelambung yang berada dalam tempat pelambung, penjaga belakang yang berada pada ruangan petak, tidak berada pada jalan tiang pertolongan.

Tugas regu penjaga yaitu :

1. Mematikan gerakan lawan
2. Membakar ruang bebas jika ruang bebas kosong
3. Menangkap langsung bola yang dipukul.

(2) Pelambung

Tugas pelambung yaitu:

1. Melambungkan bola pada pelambung sesuai dengan permintaan.
2. Pelambung harus mengulang kembali jika bola yang dilambungkan tidak terpukul.
3. Jika pelambung melakukan lambungan sampai 3 kali berturut-turut bola tidak terpukul, maka si pemukul dapat lari bebas ke tiang perhentian satu,

Suatu lambungan dianggap benar apabila lambungan bola dekat pada pemukul dengan ketinggian antara lutut dan kepala atau lambungan bola sesuai dengan permintaan si pemukul. Sedangkan lambungan dianggap salah apabila tidak sesuai dengan permintaan si pemukul, lambungan terlalu jauh dari badan, pemberian bola terlalu keras dan bolanya diputar. Pemukul dapat menolak atau tidak melakukan pukulan pada lambungan yang salah atau tidak sesuai dengan permintaan.

5) Lemparan (untuk mematikan)

Suatu lemparan dianggap sah apabila bola langsung mengenai party pemukul, meskipun kejadian ini tidak disengaja. Atau lemparan yang mengenai pakaian pemain juga dianggap tidak sah. Sedangkan lemparan yang digenggam tidak sah. Lemparan mengenai kepala juga dianggap tidak sah, kecuali bila bola dengan sengaja diterima dengan kepala. Begitu juga lemparan yang dilakukan dari luar batas atau dari ruang bebas dianggap tidak sah.

6) Luar Batas dan Makhluk Ruang Bebas

Apabila seorang pemain sebagian dari badannya menyentuh tanah di luar batas, maka seorang pemain tersebut dianggap keluar dari batas. Dan pemain tersebut dianggap melakukan suatu pelanggaran, pelanggaran semacam ini dihukum dengan “Pergantian Bebas”. Seorang pelari baru dianggap masuk ruang bebas apabila kedua kakinya telah menginjak ruang bebas. Untuk masuk ruang bebas dapat dilakukan melalui ruang pemukul.

Untuk pindah dari tiang bebas yang satu kepada yang lain tidak diperbolehkan, pelari tersebut harus lari ke ruang bebas. Pelari yang dengan pukulan salah berada pada tiang pertolongan, ia dapat melanjutkan larinya bila ada giliran pukulan dari temannya. Ia boleh terus lari pada tempat yang dituju bila disengaja dihalangi oleh penjaga.

7) Menghalang-halangi

Seorang pelari yang dihalang-halangi oleh party lapangan dengan sengaja, maka boleh meneruskan perjalanannya ke tempat yang dituju dengan bebas. Seorang pelari tidak diperbolehkan mendesak lawan yang akan melempar atau mematikan, juga tidak diperbolehkan menonjolkan kepalanya agar kepalanya kena lempar. Pelanggaran ini dihukum dengan pergantian bebas.

8) Bola Mati

Bola dianggap mati apabila:

- (1) Bola sudah dipegang oleh pelambung dan pelambung sudah berdiri pada petaknya.
- (2) Bila pukulan salah atau tidak kena kecuali kalau party lapangan memainkan bola tersebut.
- (3) Bola hilang dan wasit meniup peluitnya.
- (4) Terjadi pergantian bebas.

9) Bola dalam Permainan

Bola dianggap dalam permainan jika setelah melakukan pukulan betul. Atau setelah pukulan tidak kena dan party lapangan memainkan bola. Atau bisa juga setelah ada tanda dari wasit.

10) Bola Hilang

Bola hilang jika bola tidak dapat diambil oleh party lapangan dengan cara biasa atau bola jauh daerah penonton dan peluit wasit yang menentukannya. Pada peluit bola hilang, party pemukul yang sedang lari hanya boleh meneruskan larinya ke pemberhentian berikutnya, peluit bola hilang dibunyikan, satu menit setelah bola tersebut hilang dari pandangan. Dan dengan peluit, wasit juga mengatakan bola dalam permainan. Jadi dalam hal ini, wasit juga sebagai penentunya.

11) Bertukar Tempat bebas atau Tidak bebas

Apabila ada regu pemukul yang terkena lemparan, maka pada saat itu terjadi pertukaran tempat yaitu regu pemukul langsung menjadi regu lapangan, dengan segera ia dapat melakukan lemparan terhadap lawannya yang berusaha untuk menyelamatkan dirinya ke ruang atau tiang bebas serta tiang pertolongan.

Pertukaran seperti ini juga bisa terjadi jika party pemukul memegang bola walaupun pada saat menerima bola yang akan dipukul. Pertukaran bisa juga terjadi apabila pemain lapangan sudah masuk lebih dulu ke dalam ruangan bebas sebelum temannya melempar atau regu pemukul lebih dulu keluar sebelum temannya akan dilempar.

Setelah terjadi pertukaran bebas semacam ini, maka yang bertindak sebagai pemukul adalah pemain yang berada di ruang bebas yang nomor punggung atau nomor dadanya kecil.

12) Pertukaran Bebas atau Pergantian Bebas

Pergantian bebas terjadi apabila:

- (1) Party lapangan berhasil menangkap bola sebanyak 3 kali dalam satu babak.
- (2) Pembebas telah memukul sebanyak tiga kali dan pukulan yang ketiga salah atau tidak kena.
- (3) Bila seseorang pelari keluar dari batas lapangan.
- (4) Seorang pemain dari party pemukul keluar dari ruang bebas, tetapi tidak untuk memukul.
- (5) Kayu pemukul terlepas dari tangan pemukul.
- (6) Pelari yang tidak menyentuh tiang bebas sudah masuk kembali ke ruang bebas.
- (7) Bila party pemukul merugikan lawan dengan menyepak bola dengan sengaja, mendesak party lapangan yang akan melakukan lemparan, menonjolkan kepala pada si pelempar atau memegang bola dimanapun juga.
- (8) Salah seorang pemukul memasuki ruang bebas melalui garis belakang,

13) Masuk Ruang Bebas

Apabila seorang pelari belum terkena lemparan, maka regu penjaga tidak diperkenankan memasuki ruang bebas. Pelanggaran seperti ini di hukum dengan lemparannya dianggap tidak sah. Kecuali bila party lapangan atau regu penjaga yang mematikan segera dimatikan lagi sebelum memukul.

14) Pembebas

Pembebas berhak melakukan pukulan sebanyak 3 kali. Akan tetapi apabila setelah pukulan pertama ada salah seorang temannya yang berhasil memasuki ruang bebas, maka ia berhak melakukan pukulan satu kali saja. Tetapi apabila setelah memukul sekali dan temannya ada yang masuk ruang bebas dan ia tidak segera melanjutkan lari, maka boleh dilempar oleh party lapangan. Jadi, pembebas tadi setelah melakukan pukulan pertama dan temannya berhasil masuk ruang bebas, maka ia harus segera melanjutkan lari baik ke tiang hinggap satu, tiang hinggap berikutnya ataupun kembali ke ruang bebas.

15) Membakar

Apabila pembebas telah melakukan pukulan 3 kali dan pukulan yang ketiga benar dan regu pemukul belum ada yang masuk ke ruang bebas, maka ruang bebas ini dapat dibakar. Setiap pemain dari regu penjaga yang dapat masuk ke ruang bebas dengan memegang bola, maka dianggap telah membakar. Pada saat itu tak seorang pemain pun diperbolehkan berada di ruang bebas, baik dari regu pemukul ataupun regu penjaga. Pelanggaran semacam ini dihukum membakarnya tidak sah dan permainan berjalan terus.

16) Memperlambat Permainan

Apabila memperlambat permainan dilakukan oleh regu penjaga, maka pelari-pelari yang hinggap di suatu tiang diperbolehkan melanjutkan ke tempat

pemberhentian berikutnya dengan bebas. Akan tetapi apabila regu pemukul yang melakukan perlambatan permainan, maka diadakan pergantian bebas.

17) Giliran Memukul

Pemukul pertama adalah nomor punggung atau nomor dada terendah atau nomor satu. Begitu juga setelah istirahat yang melakukan pukulan pertama harus nomor terendah. Akan tetapi untuk memulai pada giliran setelah regu penjaga menjadi regu pemukul, yang berhak memulai pukulan pertama adalah lanjutan dari sebelum menjadi regu lapangan atau regu penjaga. Begitu juga seterusnya apabila terjadi suatu pergantian bebas.

18) Pukulan Benar

Suatu pukulan dikatakan benar apabila bola yang dipukul melewati garis pemukul dan menyentuh tanah pada lapangan. Atau bola yang dipukul tidak keluar dari garis salah atau lapangan. Kayu pemukul diletakkan dalam ruangan atau daerah petak pemukul dengan baik. Pelari boleh langsung lari pada tiang bebas dan kalau mungkin kembali lagi dengan mendapat nilai dua.

19) Pukulan Salah

Suatu pukulan dianggap salah apabila bola yang dipukul tidak bisa melewati garis pukul. Atau bola tidak menyentuh tanah lapangan. Atau bola yang dipukul keluar dari garis salah/lapangan. Kayu pemukul setelah melakukan pukulan tidak diletakkan dalam daerah petak pemukul. Apabila terjadi pukulan salah, maka pelari tidak diperbolehkan lari ke tiang bebas, tetapi ia harus berhenti di tiang pertolongan sampai salah seorang dari temannya melakukan pukulan bola.

20) Melanjutkan Lari

Pelari yang dengan pukulan salah, berada pada tiang pertolongan maka ia dapat melanjutkan larynya apabila ada giliran pukulan dari temannya. Ia diperbolehkan lari terus pada tempat yang dituju bila sengaja dihalangi oleh regu penjaga.

2.10 Desain Model Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti

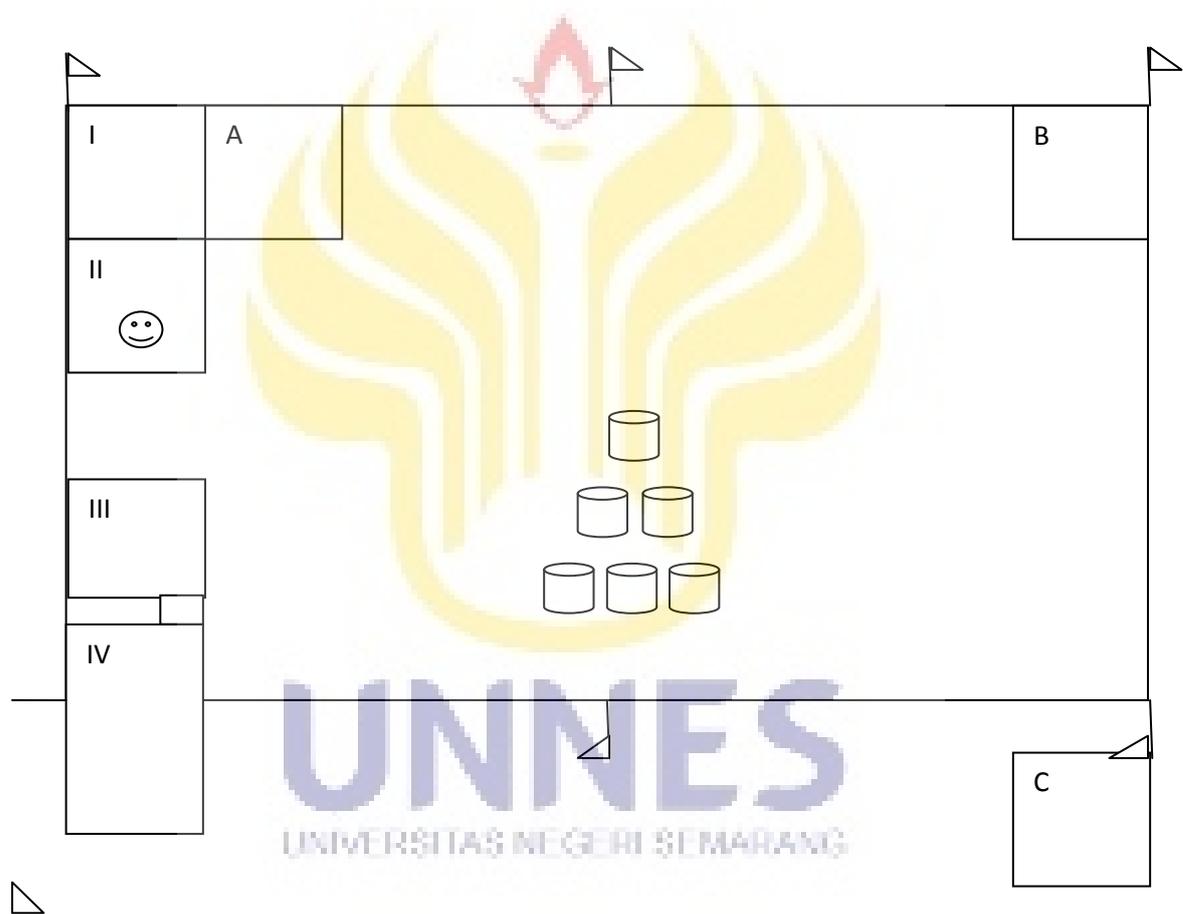
Pendekatan Penelitian tindakan kelas dengan metode lempar bola sasaran permainan kasti yaitu sebagai berikut :

Sebelum siswa melakukan permainan lempar bola sasaran permainan kasti, siswa melakukan pemanasan dengan menggunakan permainan curi bola (boi-boiyan), dan dengan bermain lempar bola ke sasaran (kaleng).

Permainan Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti sama seperti pada saat bermain kasti. Akan tetapi perbedaan pada permainan ini, tidak ada stik pemukul. Karena bola akan dilempar siswa dengan menggunakan tangan kanan dan bergantian dengan tangan kiri untuk melempar ke sasaran. Sasaran yang dimaksud disini adalah tumpukan kaleng susu bekas yang disusun membentuk piramid.

Sebelum permainan dimulai. Siswa dibagi menjadi 2 regu. 8 siswa penjaga dan 8 siswa pemukul/pelempar bola. 1 anak lagi sebagai pencatat skor, dan guru sebagai wasit. Kemudian regu pelempar bola berbaris sesuai dengan urutan nomor dada dari yang terkecil. Bagi siswa yang bisa menjatuhkan kaleng dan telah menuju ke tiang hinggap dan kembali ke ruang bebas maka siswa tersebut mendapat poin 1. Tapi apabila siswa tidak bisa melempar bola ke sasaran, anak tersebut tetap berlari ke tiang hinggap dan berlari ke

ruang bebas, Akan tetapi anak tersebut tidak mendapatkan poin. Permainan ini bertujuan untuk memotivasi siswa untuk bermain sungguh-sungguh dan menyenangkan karena poin tersebut didapat dari sasaran yang jatuh. Permainan ini dilakukan berulang ulang selama 10 sampai 15 menit. Berikut bentuk gambar permainan:



Gambar 2.11 lapangan lempar bola sasaran permainan kasti

Sumber : Permainan Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti

Keterangan:



- | | | |
|-----|---------------------|-------|
| I | Ruang pembantu | Wasit |
| II | Ruang wasit | |
| III | Ruang pelempar bola | |
| IV | Ruang bebas | |

A,B,C Tiang hinggap



Batas lapangan



Kaleng susu bekas/sasaran lempar

ukuran kaleng 7,50cm x 8,0cm x 7,50cm

Jarak kaleng dengan ruang pelempar bola adalah ± 5 meter

Ukuran lapangan di sesuaikan dengan keadaan lapangan di sekolah masing-masing.

Karena tidak semua sekolah memiliki lapangan atau halaman sekolah yang cukup luas.

2.11 Aspek – Aspek Pembelajaran

a) Aspek Kognitif

- Siswa dapat memahami dan menjelaskan teknis permainan secara keseluruhan
- Siswa dapat menjelaskan bagaimana cara melakukan lempar bola ke sasaran 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 Bola
 - Keterampilan melempar bola ke teman dan sasaran

2.12 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

6. Kerangka Berpikir

Proses pembelajaran

lempar bola sasaran 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 Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti sebagai metode mengajar dalam meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran melempar 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 Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti dalam pembelajaran melempar 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 :

- a. Melalui media permainan, proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.
- b. Permainan Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti dapat memperbaiki proses pembelajaran sehingga meningkatkan hasil belajar siswa dalam ketuntasan belajar ditandai dengan peningkatan hasil afektif dari 88,24% menjadi 100 %, kognitif dari 82,35 % menjadi 94,12 % dan Psikomotor 29,41% meningkat menjadi 94,12 % pada siklus 2.
- c. Melalui permainan Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti, anak mengalami peningkatan pada jenis lemparan melambung dan lemparan menyusur ke tanah.

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 melempar bola ke sasaran dapat memanfaatkan media pembelajaran melalui permainan Lempar Bola Sasaran Permainan Kasti 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 pembandingan.
3. Guru dapat melakukan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan bagi siswa, diantaranya dengan menggunakan metode bermain lempar bola sasaran permainan kasti.



DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2008. *Permainan anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Ega Krisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Eko Suwarso dan Sumarya. 2010. *PenjasOrkes*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional: BSE
- FIK. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*. Semarang: UNNES.
- Mohammad Asrori. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Bandung: Wacana Prima.
- Sofia Hartati. 2005. *Perkembangan Belajar Pada Anak Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pajak Tinggi Direktorat Pembinaan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Sukintaka. 1991. *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pajak Tinggi Direktorat Pembinaan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Supriyanti. 2010. *Bermain Kasti*. Aneka Ilmu
- Sumiati dan Asra, 2009. *Metode Pembelajaran*. Bandung: Wacana Prima
- Tim Bina Karya Guru. 2004 *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga
- Toto Subroto. 2008. *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Negeri Terbuka