



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR MELEMPAR PADA  
PERMAINAN KASTI MELALUI PENDEKATAN LEMPAR  
SASARAN PADA SISWA KELAS IV SDN SOMOKATON I  
KECAMATAN NGLUWAR 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  
**SUHARDI**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
6102914059

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

## USULAN JUDUL SKRIPSI

Usul judul ini diajukan oleh :

Nama : Suhardi  
NIM : 6102914059  
Jurusan / Program Studi : PJKR / PGPJ-SD  
Fakultas : FIK UNNES Semarang  
Judul Skripsi : Peningkatan Hasil Belajar Melempar pada Permainan Kasti melalui Pendekatan Lempar Sasaran pada Siswa Kelas IV SD N Somokaton I Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016

Semarang, 29 Februari 2016.

Yang mengajukan

Suardi  
NIM. 6102914059

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19700223 199512 2 001

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

**UNNES**  
Menyetujui  
Kejur / Keprodi FTK

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG 2/3/2016

Drs. Muglyo Hartono, M.Pd.  
NIP. 19610903 198803 1 002

## ABSTRAK

Suhardi, 2016. Peningkatan Hasil Belajar Melempar pada Permainan Kasti Melalui Pendekatan Lempar Sasaran pada Siswa Kelas IV SD Negeri Somokaton 1 Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016. Penelitian Tindakan Kelas Program Guru Pendidikan Jasmani Sekolah dasar Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Penelitian Tindakan Kelas Dosen Pembimbing 1 Dr. Rumi, S.Pd., M.Pd dan Dosen Pembimbing 2 Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci : Hasil belajar, melempar, tepat sasaran.

Hasil pembelajaran Penjas melempar pada permainan kasti di SD Negeri Somokaton 1 masih kurang optimal. Hal ini dapat dicatat dari hasil pembelajaran melempar pada permainan kasti semester 2 Tahun Pelajaran 2015/2016, mengenai penguasaan siswa dalam gerak dasar melempar bisa dilihat dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang hanya 6 anak (37,5%) dari 16 anak masih 10 anak 62,5% yang masih di bawah KKM. SD Negeri Somokaton 1 Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang KKMnya (75). Apakah penggunaan metode pendekatan lempar sasaran dapat meningkatkan hasil belajar melempar pada permainan kasti. Adapun tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar melempar pada permainan kasti melalui permainan lemon pada mata pelajaran Penjas di SD Negeri Somokaton 1 Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016.

Penelitian tindakan kelas ini melalui lempar dengan pendekatan lempar sasaran yang berlangsung 2 siklus. Tiap siklus 1 kali pertemuan yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri Somokaton 1 Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang yang berjumlah 16 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan tes unjuk kerja. Pengolahan data menggunakan deskriptif prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian pada siklus 1, aspek kognitif tuntas 43,75%, tidak tuntas 56,25%, aspek afektif tuntas 68,75%, tidak 43,75%. Tuntas 31,25%, aspek psikomotor tuntas 56,25% tidak tuntas 43,75%. Secara klasikal dari 16 siswa tuntas, 11 siswa (68,75%) dan tidak tuntas 5 siswa (31,25%). Hasil penelitian pada siklus 2, aspek kognitif tuntas 12 siswa (75%) tidak tuntas 4 siswa (25%), aspek afektif tuntas 14 siswa (87,5%) tidak tuntas 2 siswa (12,5%). Ketuntasan belajar siswa secara klasikal 16 siswa, tuntas 14 siswa (87,5%) dan tidak tuntas 2 siswa (12,5%).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa lempar sasaran dapat meningkatkan hasil pembelajaran melempar pada permainan bola kecil kasti pada siswa kelas IV SD Negeri Somokaton 1 Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang. Saran bagi guru Penjaskes hendaknya permainan jadikan suatu model pembelajaran di setiap cabang olahraga yang inovatif dan kreatif..

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Suhardi  
NIM : 6102914059  
Jurusan / Prodi : PGPJSD S1  
Fakultas : KeilmuOlahragaan  
JudulSkripsi : "PENINGKATAN HASIL BELAJAR MELEMPAR PADA PERMAINAN KASTI MELALUI PENDEKATAN LEMPAR SASARAN PADA SISWA KELAS IV SDN SOMOKATON 1 KECAMATAN NGULUWAR KABUPATEN MAGELANG TAHUN PELAJARAN 2015/2018".

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

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

Semarang , Mei 2016

METERAI  
TEMPEL  
6000  
KEMENTERIAN  
PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
Yang Menyatakan  
11/11/16  
Suhardi  
NIM. 6102914050

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

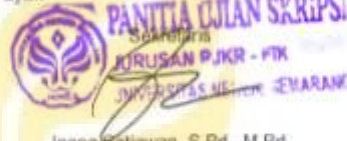
**PENGESAHAN**

Skripsi atas nama Suhardi NIM. 6102914059 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ( PGPJSD S1 ) Judul Peningkatan Hasil Belajar Melempar pada Permainan Kasti melalui Pendekatan Lempar Sasaran pada Siswa Kelas IV SDN Somokaton 1 Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang Tahun 2016. Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Kamis  
Tanggal : 02 Juni 2016

  
Prof. Rahayu Rahayu, M.Pd.  
NIP. 19610320 198403 2 001

Panitia Ujian

  
IPANG SETIAWAN, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19750825 200812 1 009

Dewan Penguji

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

( Ketua )

2. Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19700223 199512 2 001

( Anggota )

3. Andry Akharyanto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19810129 200312 1 001

( Anggota )

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“Tugas Kita Bukanlah Untuk Berhasil. Tugas Kita Adalah Untuk Mencoba, Karena didalam Mencoba Itulah Kita Menemukan dan Belajar Membangun Kesempatan Untuk Berhasil.”

( Mario Teguh )

“Pendidikan Bukanlah Suatu Percepatan Atau Karbitan Tetapi Pendidikan Adalah Suatu Kebebasan dan Kemerdekaan.”

( Sugiantoro )

“Ketelatenan dan kesabaran suatu usaha kunci keberhasilan, karena semakin dekat kesuksesan semakin berat yang kita jalani”

( Suhardi )

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- 1 Kedua orang tua saya Bapak Trisnoharjo dan Ibu Surati (Alm), terima kasih atas doanya.
- 2 Istriku tercinta Widayati yang selalu memberi semangat, motivasi serta dukungannya yang selalu memberikan dorongan untuk menyelesaikan Skripsi ini.
- 3 Putra-putraku Arfiah Wafirotn Ch, Rikha Setyati H. dan Haryati Puspita P. yang memberi dorongan doa dan dukungan moral sehingga skripsi bisa selesai.
- 4 Sahabat terbaiku A.M. Joko Priyono, Tri Edi P., Muharji, Sri Langgeng Wahyuni, Remasiama.
- 5 Teman-teman S1 PKG PGPJSD Semarang angkatan 2014.
- 6 Almamater UNNES.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya , sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari 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 Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd dan Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi dengan penuh sabar, teliti, memotivasi dan memberikan petunjuk dengan jelas.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan pada khususnya dan Dosen Universitas Negeri Semarang pada umumnya atas ilmu yang telah diajarkan.
6. Rekan- rekan mahasiswa PKG Semarang yang telah bekerjasama dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Siti Khotijah, S Pd.SD, selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri Somokaton 1 yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah.

8. A.M. Joko Priyono dan Muharji sebagai kolaborator yang telah banyak memberikan saran dalam pelaksanaan penelitian.
9. Seluruh Guru Sekolah Dasar Negeri Somokaton 1 yang telah membantu dan mendukung dalam pelaksanaan penelitian.
10. Siswa Kelas V SDN Somokaton 1 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, 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

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
USULAN JUDUL .....	ii
ABSTRAK .....	iii
PERNYATAAN .....	v
PENGESAHAN .....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Kegunaan Penelitian .....	4
1.5 Sumber Pemecahan Masalah .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Pendidikan Jasmani .....	5
2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	8
2.3 Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar .....	11
2.4 Belajar Gerak .....	17
2.5 Belajar .....	20
2.6 Bermain .....	24
2.7 Permainan Anak .....	26
2.8 Permainan Kasti .....	28
2.9 Karakteristik Lempar Sasaran .....	41
2.10 Kerangka Berpikir .....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Subyek Penelitian .....	43
3.2 Obyek Penelitian .....	43
3.3 Waktu Penelitian .....	43
3.4 Lokasi Penelitian .....	44
3.5 Prosedur Penelitian Tindakan Kelas .....	44
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	46
3.7 Indikator Keberhasilan .....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	

4.1 Hasil Penelitian.....	56
4.1.1 Siklus 1 .....	57
4.1.2 Siklus 2 .....	70
4.2 Deskripsi Data Pembeajaran .....	82
4.3 Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 2 .....	84
4.4 Pembahasan .....	85
4.5 Keterbatasan Peneliti .....	91
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	92
5.2 Saran.....	92

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Observasi Aktivitas Guru.....	48
2. Tabel Observasi Aktivitas Siswa .....	49
3. Tabel Klasifikasi Nilai Aktivitas Guru dan Siswa.....	50
4. Tabel dan Grafik Aspek Kognitif Siklus 1 .....	62
5. Tabel dan Grafik Aspek Afektif Siklus 1 .....	63
6. Tabel dan Grafik Aspek Psikomotor Siklus 1.....	64
7. Format Penilaian 3 Aspek Siklus 1.....	65
8. Format Hasil Belajar Siklus Awal dan Siklus 1 .....	67
9. Tabel Prosentase Ketuntasan pada Kondisi Awal.....	68
10. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 1 .....	69
11. Tabel dan Grafik Aspek Kognitif Siklus 2 .....	79
12. Tabel dan Grafik Aspek Afektif Siklus 2 .....	80
13. Tabel dan Grafik Aspek Psikomotor Siklus 2.....	81
14. Format Penilaian 3 Aspek Siklus 2.....	81
15. Format Perbandingan Nilai Siklus 1 dan Siklus 2.....	81
16. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar Siklus 2.....	85
17. Tabel Perbandingan Hasil antara Siklus Awal sampai Siklus 2 .....	85

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar Alat Permainan Kasti.....	30
2. Gambar Lapangan Bola Kasti .....	32
3. Gambar Bermain Kasti.....	33
4. Gambar Aktivitas Melambungkan Bola .....	34
5. Gambar Pembelajaran Melempar Bola Kasti .....	35
6. Gambar Pembelajaran Menangkap Bola Kasti.....	38
7. Gambar Pembelajaran Melempar dan Menangkap Bola Kasti .....	40
8. Gambar Prosedur PTK .....	44
9. Fase Kegiatan Awal Siklus 1.....	58
10. Fase Kegiatan Inti Siklus 1.....	60
11. Fase Kegiatan Penutup Siklus 1 .....	61
12. Fase Kegiatan Awal Siklus 2.....	71
13. Fase Kegiatan Inti Siklus 2.....	73
14. Fase Kegiatan Penutup Siklus 2 .....	76



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Keputusan Dekan FIK Tentang Penetapan Dosen Pembimbing .....	94
2. Ijin Penelitian .....	95
3. Surat Ijin Melaksanakan Penelitian .....	96
4. Program Tahunan .....	97
5. Program Semester .....	98
6. Jadwal .....	99
7. Silabus .....	100
8. RPP Siklus 1 .....	101
9. RPP Siklus 2 .....	105
10. Daftar Siswa Kelas 4 .....	109
11. Aspek Penilaian Kondisi Awal .....	110
12. Aspek Penilaian Siklus 1 .....	115
13. Aspek Penilaian Siklus 2 .....	119
14. Foto Siklus 1 .....	123
15. Foto Siklus 2 .....	129



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan.

Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Dalam pendidikan jasmani permainan merupakan olahraga yang digemari siswa, salah satu di antaranya adalah kasti. Kasti sebagai salah

satu materi pelajaran di sekolah dasar. Dengan demikian pengaruhnya akan meresap dalam diri anak didik maupun bagi regu kelompok bermain sehingga dalam diri anak akan timbul keinginan untuk mengisi waktu senggang dengan bermain baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah.

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran permainan kasti di SD Negeri Somokaton 1 Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang masih banyak ditemukan masalah di antaranya adalah kurang tepatnya melempar lawan/sasaran dalam bermain kasti.

Penggunaan metode pembelajaran yang kurang menyenangkan dan penggunaan sarana yang masih menggunakan standarnya menyebabkan siswa kurang termotivasi untuk belajar teknik melempar dalam permainan kasti. Selama ini teknik yang diberikan guru pendidikan jasmani dalam mengajar melempar masih sulit dipelajari oleh siswa, akibatnya siswa kurang terampil dalam melakukan melempar dalam permainan kasti. Terbukti dari hasil evaluasi, baru 6 siswa yang telah dapat melakukan melempar sasaran dengan baik dan benar atau telah tuntas dari kriteria ketuntasan minimal yang telah ditentukan yaitu 75 dan sisanya 10 siswa masih belum tuntas. Hal tersebut menunjukkan adanya suatu permasalahan yang harus dicari jalan keluarnya.

Secara menyeluruh dalam pembelajaran bola kasti pada khususnya katiannya dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, sehingga tujuan pendidikan untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan fisik, mental, intelektual maupun sosial belum tercapai secara maksimal.

Alasan penggunaan metode permainan lempar sasaran dengan bola yang dimodifikasi adalah bahwa : Adakalanya hasilnya lebih baik bagi

siswa karena melalui modifikasi permainan, anak akan lebih senang dengan materi yang disampaikan. Penyampaian materi melalui permainan yang dimodifikasi merupakan langkah awal menuju pendekatan materi. Melalui kompetisi dalam permainan yang dimodifikasi akan membangun karakter anak menjadi lebih baik. Merupakan sifat-sifat sosial psikologi anak yang senang berkompetisi, senang berkelompok, dan senang dengan permainan yang memakai aturan.

Penggunaan metode lempar sasaran diharapkan dapat meningkatkan penguasaan siswa terhadap teknik dasar lempar, karena pendekatan terhadap teknik dasar salah satu cabang olahraga lebih mudah melalui modifikasi permainan olahraga ( Soemitro, 1992 : 2)

## **1.2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “Apakah lempar sasaran dapat meningkatkan hasil belajar melempar dalam permainan kasti siswa kelas IV SD Negeri Somokaton 1 Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar melempar melalui pendekatan lempar sasaran pada mata pelajaran Penjaskes kelas IV SD Negeri Somokaton 1 Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang melalui pendekatan lempar sasaran belajar melempar pada permainan kasti tahun pelajaran 2015/2016..



## 1.4 Kegunaan Penelitian

### 1.4.1 Bagi guru,

- a. Dapat meningkatkan dan memperbaiki kemampuan mengajar permainan kasti khususnya melempar.
- b. Dapat memberi kesempatan kepada siswa untuk ikut serta dalam penilaian atas diri sendiri.

### 1.4.2 Bagi siswa,

- a. Dapat meningkatkan hasil belajar melempar sasaran atas permainan kasti.
- b. Dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru penjas dalam menyusun program pembelajaran penjas selanjutnya.

### 1.4.3 Bagi sekolah, turut berperan serta dalam meningkatkan kualitas pendidikan melalui proses pembelajaran yang inovatif, kreatif, menyenangkan, gembira dan bermutu.

## 1.5 Sumber Pemecahan Masalah

Menyikapi berbagai masalah dalam pembelajaran dapat diatasi dengan pendekatan permainan. Pemilihan permainan yang tepat akan sangat menentukan minat dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Dengan pendekatan permainan dapat meningkatkan hasil belajar siswa, hal ini karena model permainan lebih disenangi dan dapat berupa latihan gerakan awal sehingga anak lebih mudah dan senang dalam mengikuti pembelajaran.

Melalui pendekatan permainan lempar sasaran diharapkan kegiatan pembelajaran akan dapat dilaksanakan lebih menarik dan variatif terutama dalam materi melempar bola kecil (kasti) pada pokok bahasan bola kecil (kasti).

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pendidikan Jasmani**

##### **2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Dengan perkataan lain, pendidikan jasmani berusaha untuk mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan sarana jasmani yang merupakan saham khususnya yang tidak diperoleh dari usaha-usaha pendidikan yang lain. Karena hasil pendidikan dari pengalaman jasmani tidak terbatas pada perkembangan tubuh atau fisik, istilah jasmani harus dipandang dalam kerangka yang lebih abstrak, sebagai satu keadaan kondisi jiwa dan raga. Pendidikan jasmani berkewajiban meningkatkan jiwa dan raga yang mempengaruhi semua aspek kehidupan sehari-hari seseorang atau pribadi seseorang. Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua kawasan baik organik, motorik, kognitif, maupun afektif. Manusia dipandang seutuhnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan dan merupakan alat pendidikan. Dalam

menetapkan batasan pendidikan jasmani harus pula dipertimbangkan kaitannya dengan permainan dan olahraga. Meskipun banyak orang memandang bahwa tidak ada perbedaannya diantara ketiganya, kajian secara khusus menunjukkan ciri masing- masing walaupun saling melengkapi. Permainan merupakan aktivitas bermain dan merupakan aktivitas kegembiraan. Bermain adalah jenis yang non-kompetitif atau non pertandingan dari kegembiraan fisik, meskipun bermain tidak selalu harus fisik. Bermain tidak selalu harus olahraga atau pendidikan jasmani, meskipun unsur- unsurnya dapat terlihat dari keduanya. Olahraga selalu beraturan dan merupakan permainan yang kompetitif. Olahraga sering dipandang sebagai bermain secara teratur yang dapat membawanya lebih mendekati pendidikan jasmani seperti yang telah dijelaskan lebih dahulu. Meskipun demikian penelaahan bahwa olah raga mesti harus selalu bertanding. Pendidikan jasmani memiliki kedua elemen bermain dan olahraga, tapi tidak mesti selalu ada. Baik salah satu atau dalam takaran yang berimbang antara keduanya ( Abdul Kadir Ateng, 1992 : 2 )

Menurut (Adang Suherman,2000:17.19) pengertian Pendidikan Jasmani dipandang dalam dua sudut pandang. Pandangan pertama sering disebut *pandangan tradisional* yaitu bahwa manusia terdiri dari dua komponen utama yan dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani dan rohani (dikhotomi). Pandangan ini menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang atau penyelaras pendidikan rohani manusia. Dengan kata lain pendidikan jasmani hanya sebagai pelengkap saja.

Berdasarkan pandangan dikhotomi manusia ini secara empirik menimbulkan salah kaprah dalam merumuskan tujuan, program, pelaksanaan dan penilaian pendidikan. Kenyataan menunjukkan bahwa pelaksanaan pendidikan jasmani ini cenderung hanya bertujuan untuk memperkuat badan, ketrampilan fisik atau kemampuan jasmaniah saja. Selain dari itu pandangan pendidikan jasmani seperti ini justru mengabaikan kepentingan jasmani itu sendiri. Pandangan yang kedua yaitu *pandangan modern* atau disebut juga pandangan holistik, menganggap bahwa manusia bukan sesuatu yang terdiri dari bagian- bagian yang terpilah- pilah. Manusia adalah kesatuan dari berbagai bagian yang terpadu. Oleh karena itu pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada jasmani saja atau hanya satu komponen saja. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi- potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita- cita manusia. Seperti dalam pedoman BNSP (2006).

### **2.1.2 Simpulan**

Berdasarkan beberapa pendapat di atas tentang pengertian pendidikan jasmani, maka saya simpulkan bahwa pengertian pendidikan jasmani. Menurut saya adalah latihan gerak tubuh untuk mempersiapkan diri secara kompleks, sehingga pertumbuhan fisik, perkembangan pengetahuan, emosi dan sosial sesuai dengan usianya sehingga mempunyai kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari.

## 2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah mempunyai peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Ada beberapa ahli berpendapat dan merumuskan tujuan umum pendidikan jasmani seperti halnya ( Abdul Kadir Ateng, 1992 : 21 )

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. 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.

Tujuan Pendidikan Jasmani merupakan penunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional. Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu (Adang Suherman, 22-23):

a. Perkembangan Fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).

b. Perkembangan Gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skillfull*).

c. Perkembangan Mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.

d. Perkembangan Sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Tujuan Pendidikan Jasmani, pada Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI tahun 2007 menurut BSNP (2007:05), adalah sebagai berikut :

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani 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
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan sosial. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk

menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktifitas jasmani, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efisien dan terkendali, mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas baik secara kelompok atau perorangan, menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktifitas jasmani, mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara aktif dalam hubungan antar orang.

### **2.2.1 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 manipulative, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, 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 aerobik 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 implicit masuk ke dalam semua aspek.

### **2.3 Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar**

Karakteristik anak didik harus dipahami karena agar dapat membantu perkembangan siswa secara optimal pada segala jenjang pendidikan. Karakteristik anak usia SD dapat diuraikan sebagai berikut :

#### **a. Pertumbuhan Fisik**

Pertumbuhan fisik anak SD ditandai dengan berbagai perubahan fisik yang berlangsung lebih lambat dibandingkan dengan masa perkembangan sebelumnya (masa bayi dan anak-anak). Anak akan lebih mampu mengendalikan keterampilan fisiknya, anak akan lebih mampu mewujudkan aktivitas fisiknya secara lebih terkoordinasi, lebih seimbang dan lebih sempurna. Pada masa ini terjadi penambahan berat dan tinggi badan secara perlahan dan bersifat seragam, biasanya anak laki-laki relatif lebih tinggi dan lebih berat dibandingkan dengan anak perempuan, kecuali di masa akhir anak-anak dan menjelang memasuki remaja.

**b. Perkembangan kognitif**

Perkembangan kognitif anak usia SD berada pada tahapan perkembangan kognitif konkret operasional (usia 7-12 tahun) artinya pada masa ini anak sudah mampu menggunakan pola berpikirnya secara konkret dalam arti masih membutuhkan bantuan objek-objek konkret. Anak telah menguasai sejumlah konsep yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan antara lain konsep tentang kehidupan, kematian, fungsi tubuh, ukuran, bilangan, uang, waktu, diri sendiri, peranan jenis kelamin, peranan sosial dan kecantikan. Perkembangan moralitas telah sampai pada peringkat konvensional, yaitu timbangan moralnya didasarkan atas kebutuhan untuk mendapat dukungan sosial dan mengikuti aturan-aturan sosial.

**c. Perkembangan Intelektual dan Emosional.**

Perkembangan intelektual anak sangat tergantung pada berbagai faktor utama, antara lain kesehatan gizi, kebugaran jasmani, pergaulan dan pembinaan orang tua. Akibat terganggunya perkembangan intelektual tersebut anak kurang dapat berpikir operasional, tidak memiliki kemampuan mental dan kurang aktif dalam pergaulan maupun dalam berkomunikasi dengan teman-temannya.

Perkembangan emosional juga dapat dipengaruhi oleh adanya gangguan kecemasan, rasa takut dan faktor-faktor eksternal yang sering kali tidak dikenal sebelumnya oleh anak yang sedang tumbuh. Namun sering kali juga adanya tindakan orang tua yang sering kali tidak dapat mempengaruhi perkembangan emosional anak. Misalnya sangat dimanjakan, terlalu banyak larangan karena terlalu mencintainya.

Akan tetapi sikap orang tua yang sangat keras, suka menekan dan selalu menghukum anak sekalipun anak membuat kesalahan sepele juga dapat mempengaruhi keseimbangan emosional anak.

Ekspresi emosional anak usia SD berada dalam suasana tenang dan menyenangkan. Hal itu disebabkan oleh contoh-contoh peran yang lebih jelas dari anak yang lebih tua, permainan dan olahraga merupakan sarana yang tepat untuk mengekspresikan emosi dan adanya perbaikan pengetahuan dan ketrampilan pada anak sehingga dapat mencegah timbulnya frustrasi (H.M. Surya, 2008:7.30).

#### **d. Perkembangan sosial**

Pada masa ini anak mempunyai keinginan dan minat yang besar untuk memasuki kelompok sebaya dan berusaha untuk menerima penerimaan dari kelompok.

Ciri perkembangan pada masa ini, antara lain sebagai berikut :

1. Perasaan diri untuk peka terhadap orang lain.
2. Pemisahan diri berdasarkan jenis kelamin
3. Bertambahnya kerjasama dan empati, disamping timbulnya konflik dan kompetisi.
4. Munculnya aktifitas yang terstruktur.

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 :

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 Tisnawati 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-temannya (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.

#### 2.4 Belajar Gerak

Konsep belajar pada umumnya dan belajar motorik sebagai akibat perilaku motorik pada khususnya, telah dirumuskan dalam berbagai definisi para ahli. Belajar dapat diartikan semacam seperangkat peristiwa, kejadian atau perubahan yang terjadi. Apabila seseorang berlatih memungkinkan ia menjadi semakin terampil dalam melaksanakan suatu kegiatan.

#### a. Proses Belajar Gerak

Belajar gerak merupakan sebagian dari belajar secara umum. Sebagai bagian dari belajar, belajar gerak mempunyai tujuan tertentu. Tujuannya adalah untuk menguasai berbagai keterampilan gerak dan mengembangkannya agar keterampilan gerak yang dikuasai bisa dilakukan untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak untuk mencapai sasaran tertentu.

Misalnya di dalam belajar gerak keolahragaan, pelajar berusaha menguasai keterampilan gerak yang sesuai dengan macam cabang olahraganya, dan kemudian memanfaatkannya agar keterampilan gerak tersebut bisa diterapkan dalam bermain berlomba atau bertanding olahraga.

#### b. Pengertian Belajar Gerak/Motorik

Pengertian belajar motorik/gerak pada prinsipnya tidak jauh berbeda dengan pengertian belajar secara umum. Berikut adalah beberapa penjelasan belajar motorik menurut para ahli :

1. Schmidt (1991) menjelaskan bahwa pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.
2. Oxendine (1984) menjelaskan bahwa belajar motorik adalah suatu proses perubahan perilaku gerak yang relatif permanen sebagai hasil dari latihan dan pengalaman.

3. Rahantoknan (1988) menjelaskan bahwa belajar motorik adalah proses peningkatan suatu keterampilan motorik yang disebabkan oleh kondisi latihan atau diperoleh dari pengalaman, bukan karena kondisi maturasi atau motivasi temporer dan fluktuasi fisiologis.

Dari gambar di atas diambil kesimpulan bahwa belajar gerak adalah suatu rangkaian proses perubahan perilaku gerak yang relatif permanen yang diperoleh dari hasil pengalaman dan latihan untuk menampilkan gerakan yang terampil dan benar.

#### c. Unsur Belajar Gerak/Motorik

Berdasarkan pengertian belajar motorik tersebut, maka diidentifikasi unsur-unsur dalam belajar motorik adalah sebagai berikut :

1. Belajar adalah suatu proses
2. Hasil dari belajar merupakan kemampuan merespon yang diaktualisasikan dalam bentuk gerakan.
3. Kemampuan atau gerakan yang dihasilkan relatif permanen
4. Keterampilan gerak sebagai akibat dari latihan dan pengalaman
5. Perubahan dapat kearah negatif maupun positif

#### d. Manfaat Belajar Gerak/Motorik

Manfaat dari belajar motorik diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Agar siswa/atlet dapat memperoleh kemampuan keterampilan kemudian berlatih untuk meningkatkan kemampuan tersebut.
2. Memberikan perubahan yang permanen di dalam perilaku untuk melakukan gerakan dengan benar sebagai hasil dari belajar motorik.
3. Dapat memberikan umpan balik yang berhubungan dengan perasaan dari pergerakan yang berkelanjutan yang telah ada dari hasil latihan di



dalam sistem saraf yang telah disimpan oleh memori untuk melakukan otomatisasi gerak.

4. Meningkatkan koordinasi antara persepsi dan tindakan secara baik dan benar dan otomatisasi gerakan dari keterampilan gerak.
5. Dapat mengambil keuntungan dari mekanika sistem *musculoskeletal* untuk mengoptimalkan serta efisien dari konsisten pergerakan.

## 2.5 Belajar

### 2.5.1 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.

### 2.5.2 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

kan 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.

### 2.5.3 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 menguraiakan 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.

#### 2.5.4 Proses belajar

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

1. Fase informasi.

Dalam mata pelajaran penjas 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 didapat 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

## 2.6 Definisi Bermain

Berdasarkan penjelasan dan pengalaman dapat kita ambil suatu definisi bahwa permainan adalah suatu kegiatan yang menarik, menantang dan yang menimbulkan kesenangan yang unik yang unik, baik dilakukan oleh seorang ataupun lebih yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan.

Dengan adanya definisi di atas tentu anda akan berpikir dan bertanya bagaimana dengan permainan yang dilakukan oleh suatu pertandingan yang dilakukan di lapangan, apa bedanya dengan yang diuraikan di atas bagaimana dengan permainan bulu tangkis, permainan bowling, permainan sepak takraw yang banyak penggemarnya dan sebagainya. Sedangkan permainan tersebut dilakukan oleh suatu tim atau kelompok orang atau perorangan.

Kesemuanya permainan di atas dikatakan juga dengan permainan olahraga resmi. Ini disebabkan oleh karena olahraga tersebut sudah mempunyai peraturan resmi dan mempunyai organisasi sendiri baik tingkat

nasional maupun internasional. Ada juga yang menyebut bahwa olahraga tersebut mempunyai induk organisasi (Syamsir A. UT. 2001)..

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.

### **2.6.1 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.

## 2.7 Permainan Anak

Dengan penjelasan di atas kita yakin bahwa Anda akan bertanya. Kalau begitu ada olahraga yang tidak mempunyai peraturan resmi atau permainan yang mempunyai organisasi rendah. Ini adalah benar seperti berbagai macam permainan yang tidak mempunyai peraturan tertentu yang dapat diubah sesuai dengan kebutuhan, biasanya yang membuat peraturan ini adalah para pelaksana permainan itu sendiri, dan kalau sekolah dibuat oleh guru atau siswanya sendiri, begitu juga anak-anak yang sedang melakukan permainan lompat tali, di mana peraturannya mereka saja yang membuatnya dan mereka juga sebagai wasitnya. Dan biasanya permainan inilah yang banyak dipergunakan untuk rekreasi dan juga sangat berguna untuk pendidikan jasmani di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak didik dan dipergunakan untuk mencapai tujuan pendidikan di sekolah.

Sekarang coba Anda pertanyakan dengan teman kelompok Anda beberapa permainan yang dilakukan oleh anak-anak yang peraturan

dipatuhinya sendiri dan mengapa mereka tidak mempertengorkan peraturan yang mereka buat tersebut dan mereka selalu mematuhi atau tidak pernah ada protes-protesan seperti orang dewasa bertanding yang sampai memukul lawan dan bahkan memukul wasit yang memimpin pertandingan.

Permainan tersebut di atas banyak yang menyebutnya sebagai permainan anak, dan kadang-kadang disebut juga sebagai permainan kecil. Hal ini tergantung dari sudut mana orang membaginya. Ada kalanya pembagian permainan menurut jenis alat yang dipergunakan, besar kecilnya alat atau bola yang dipergunakan, siapa pelaksana dari permainan itu, dan ada juga dengan organisasi atau peraturan yang dipergunakan, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu marikita lihat pengelompokan permainan tersebut.

## **2.8 Permainan Kasti**

Permainan kasti sudah dikenal sejak dulu. Bahkan, sejak zaman penjajahan Belanda dan Jepang, permainan ini sudah ada. Permainan ini sering dilakukan di sekolah-sekolah bahkan di masyarakat pun sering ditemukan. Namun, akhir-akhir ini permainan kasti sudah jarang ditemukan apalagi dalam pertandingan dalam kompetisi resmi.

Kasti merupakan salah satu permainan bola kecil karena menggunakan bola kecil seukuran bola tenis lapangan. 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, merekalah yang keluar sebagai pemenang.

Untuk bisa memainkan permainan ini tidak memerlukan lapangan yang begitu luas.

### **2.8.1 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.

### 2.8.2 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:

1 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.

2 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.

3 Nomor dada

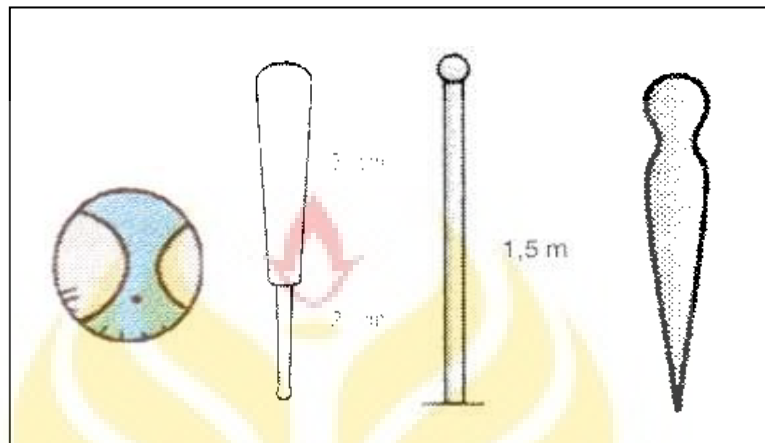
Bahan: kain dengan warna dasar putih, ukuran 25 x25 cm, tali 30 cm pada keempat sudut.

4 Tiang hinggap

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

5 Papan tulis untuk pencatat nilai.

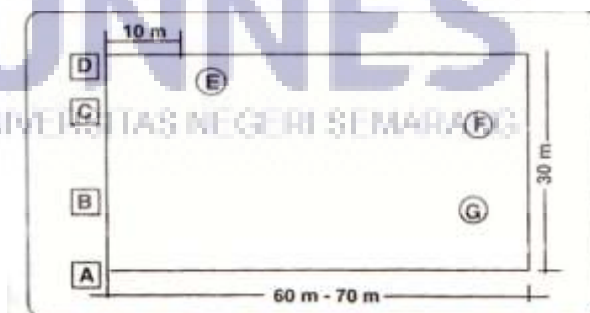
- 6 Kapur/tali, untuk membuat garis batas lapangan.
- 7 Bendera, untuk penjaga garis atau batas lapangan, serta beberapa pen-  
pen dari besi kayu atau bambu



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

- a) Bola Kasti
- b) Pemukul
- c) Tiang hinggap
- d) Pen dari bambu

Apabila digambarkan lapangan kasti akan tampak seperti di bawah ini :



Keterangan :

- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| A : Ruang bebas/ruang tunggu    | E : Tempat perhentian pertama |
| B : Tempat pelempar (pelambung) | F : Tempat perhentian kedua   |
| C : Tempat pemukul              | G : Tempat perhentian ketiga  |
| D : Tempat penjaga belakang     |                               |

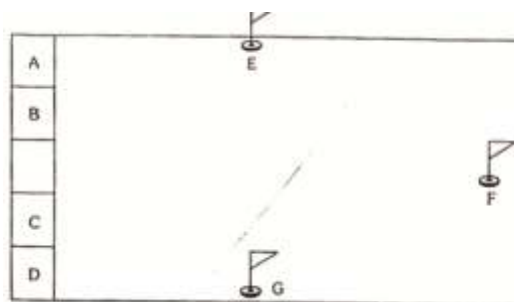
## A. Permainan Bola Kecil melalui Permainan Kasti

### 1. Pengertian Permainan Kasti

Permainan kasti merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis batas dengan lebar 5 cm atau menggunakan tali tambang. Sebagai alat permainan menggunakan bola kasti dan kayu pemukul.

Unsur keterampilan teknik dasar permainan, yaitu memukul, melambungkan bola, menangkap bola, melempar bola, berlari, taktik dan strategi, dan peraturan permainan.

Sekarang coba baca berbagai teknik dasar permainan kasti dengan cermat, kemudian bermainlah bersama teman temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinlah kamu “kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya”. Permainan kasti akan berhasil dengan baik apabila ada kerja sama antaranggota di dalam tim. Sumber: Muhajir 2007.



Lapangan kasti

Keterangan gambar :

- A = Tempat penjaga belakang
- B = Ruang pemukul
- C = Ruang pelambung
- D = Ruang tunggu pemain
- E = Tempat hinggap pertama
- F = Tempat hinggap kedua
- G = Tempat hinggap ketiga

## 2. Aktifitas Pembelajaran Permainan Kasti

Permainan kasti sangat membutuhkan ketangkasan dan kecerdikan, karena hal ini sangat berpengaruh kepada pemain. Permainan ini dilakukan secara beregu. Permainan sangat membutuhkan kerja sama tim dalam setiap pertandingan. Di samping kerja sama, setiap individu dan tim harus menguasai teknik dasar permainan tersebut. Jadi, bagaimanakah cara melatih teknik dasar permainan kasti yang baik dan benar?

Sebelum kamu mempelajari teknik dasar permainan kasti. Coba bermain kasti yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti; kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. sambil bermain coba amati dan rasakan melempar, menangkap dan memukul bola yang mana mudah dilakukan. Sekarang praktikkan

bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara bermain kasti menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar Bermain kasti yang dimodifikasi

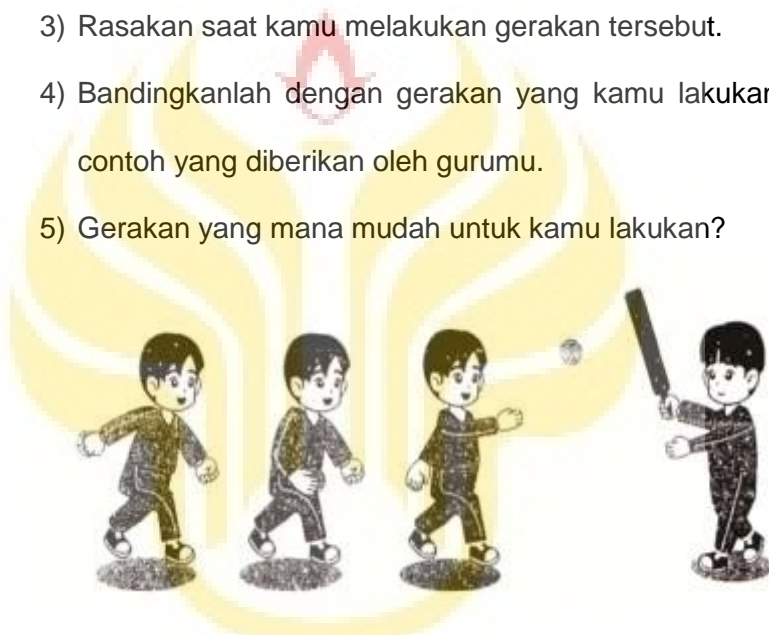
Setelah kamu bermain kasti yang dimodifikasi, selanjutnya pelajari teknik dasar melempar dan menangkap bola permainan kasti yang benar. Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran melempar, menangkap, dan memukul bola kasti. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut :

#### **a. Aktivitas Pembelajaran Melambungkan Bola**

Seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari bawah dengan satu tangan.

Sekarang praktikkan melambungkan bola dengan cara berikut ini:

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara bermain kasti menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar : Pembelajaran melambungkan bola permainan kasti

#### **b. Aktivitas Pembelajaran Melempar Bola ke Berbagai Arah dan Berbagai Kecepatan**

Melempar dapat dilakukan dengan satu tangan kiri atau kanan. Sebelum bola itu dilemparkan, bola harus diarahkan pada sasaran lempar yang akan dituju, dengan arah lurus mendatar, rendah dan melambung.

##### **1) Aktivitas Pembelajaran Melempar Bola Lurus/Mendatar**

Sekarang paraktikkan melempar bla lurus/mendatar dengan cara berikut ini :

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar bola lurus/mendatar.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar : Pembelajaran melempar bola lurus/  
mendasar permainan kasti

## 2) Aktivitas Pembelajaran Melempar Bola Melambung

Sekarang praktikkan melempar bola melambung dengan cara berikut ini:

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar bola melambung.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.



e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar : Pembelajaran melempar bola melambung permainan kasti

### 3) Aktivitas Pembelajaran Melempar Bola Rendah

Sekarang praktikkan melempar bola rendah dengan cara berikut ini :

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar bola rendah!.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut
- d) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

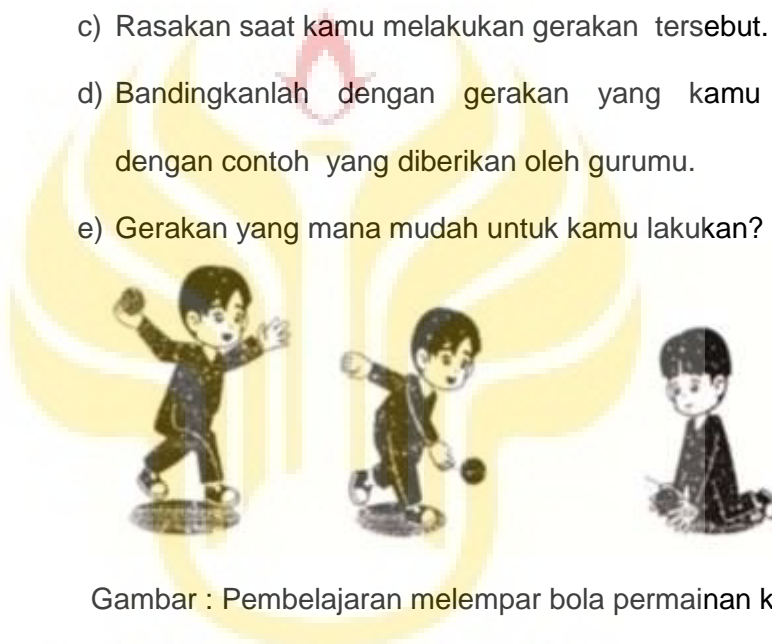


Gambar : Pembelajaran melempar bola rendah permainan kasti

#### 4) Aktivitas Pembelajaran Melempar Bola Menggelundung

Sekarang praktikkan melempar bola menggelundung dengan cara berikut ini

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar bola menggelundung.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar : Pembelajaran melempar bola permainan kasti

#### c. Aktivitas Pembelajaran Menangkap Bola dari Berbagai Arah dan Kecepatan

##### 1) Aktivitas Pembelajaran Menangkap Bola Mendatar

Sekarang praktikkan menangkap bola mendatar dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menangkap bola mendatar
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.

- d) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

Gambar : Pembelajaran menangkap bola mendatar permainan kasti

## 2) Aktivitas Pembelajaran Menangkap Bola Melambung

Sekarang praktikkan menangkap bola melambung dengan cara berikut ini

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menangkap bola melambung
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut
- d) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar : Pembelajaran menangkap bola melambung permainan kasti

#### **d. Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Melempar dan Menangkap Bola**

Tujuan pembelajaran melempar dan menangkap bola adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan melempar dan menangkap bola yang telah dipelajari.

Pada bab ini kamu akan mempelajari bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri; lempar tangkap bola dengan lecutan tangan, lempar tangkap bola dengan ayunan atas, ayunan samping dan bawah secara berpasangan; dan lempar tangkap bola dengan lemparan ayunan atas, samping dan bawah. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

##### **1) Aktivitas Pembelajaran Lempar Tangkap Bola di tempat dan Dilanjutkan Sambil Bergerak Maju dengan Bola dilambungkan sendiri**

Sekarang praktikkan melempar dan menangkap di tempat dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar dan menangkap bola di tempat dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.

- d) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh guru
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan



Gambar : Pembelajaran melempar dan menangkap bola perorangan permainan kasti

**2) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lempar Tangkap Bola dengan Lecutan Tangan Berpasangan di Tempat, Dilanjutkan dengan Gerak Maju Mundur**

Sekarang praktikkan melempar dan menangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar dan menangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut
- d) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar : Pembelajaran melempar dan menangkap bola berpasangan

## 2.9 Karakteristik Lempar Sasaran

Media pembelajaran atau sasaran terbuat dari *banner* berbentuk lingkaran untuk menarik minat anak-anak atau siswa bentuk lingkaran warna-warni dan untuk ketepatan sasarannya, guru menyiapkan bentuk lingkaran yang berbeda-beda ukurannya menurut karakteristik siswa sekolah dasar dan untuk mengacu ke permainan kasti, guru menyiapkan media gambar atlet untuk sasaran. Alat yang digunakan untuk melempar bola plastik, bola tennis, bola tennis dan bola kasti. Media digantung dengan palang bamboo, kayu, besi atau tambang yang kuat. Media digantung dengan jarak kira-kira 30 cm dari palang, dan dari tanah ketinggiannya kira-kira setinggi dada siswa kelas IV sekakak dasar.

Pelaksanaannya media dilempar sebagai sasaran dengan jarak tertentu oleh guru. Melemparnya dimulai dari media yang paling besar kemudian ganti sampai media yang paling kecil, melempar dilakukan berulang-ulang dengan awalan maupun tanpa awalan sampai ke tingkat kesulitan yang dimodifikasi guru yaitu sasaran goyang maupun bergerak.

Untuk keakurasian sasaran ditentukan oleh guru sesuai dengan media yang diinginkan siswa.

## 2.10 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 Somokaton 1 kecamatan Ngluwar 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 lempar sasaran. Diharapkan melalui metode bermain ini, bisa meningkatkan kemampuan lemparan datar bola datar siswa kelas IV SD Negeri Somokaton 1 Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SASARAN

#### 5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melempar pada permainan kasti melalui pendekatan lempar sasaran yang diberikan menggunakan alat media 1, 2, 3 bola plastik, bola tenes dan bola tonis dapat meningkatkan kemampuan melempar siswa. Peningkatan kemampuan melempar siswa dapat dilihat dari hasil pembelajaran siklus awal yang tuntas hanya 6 anak (37,5%) dengan KKM 75. Dari data yang ada pada pembelajaran awal banyaknya siswa kelas IV SD Somokaton 1 ada 16 siswa. Siklus I yang tuntas 11 anak (68,75%) dan yang tidak tuntas 5 anak (31,25%) karena belum ada 85% yang tuntas, maka dilanjutkan pada siklus 2. Pada siklus 2 yang tuntas 14 anak (87,5%) dan yang tidak tuntas 2 (12,5%) dari 16 siswa.

Dengan demikian melalui lempar sasaran dapat meningkatkan hasil belajar melempar pada permainan kasti kelas IV SDN Somokaton 1 Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016.

#### 5.2 Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan sebagai pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya cabang permainan antara lain :



a. Bagi Sekolah

Alat dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran dilengkapi, sehingga guru dalam hal ini dapat mengejar dengan baik dan siswa dapat menerima materi dengan optimal.

b. Bagi Guru

Dalam pembelajaran permainan dengan menggunakan bola khususnya permainan kasti, sebaiknya guru mampu menerapkan metode pembelajaran yang inovatif yang disesuaikan dengan karakteristik siswa. Guru juga harus mengerti situasi dan kondisi siswa sehingga dalam pembelajaran semua siswa merasa senang dan gembira.

c. Bagi Siswa

Bersikaplah yang baik dan aktif, serta memiliki motivasi dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran yang diikuti berjalan dengan baik dan bermanfaat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Deni Kurniadi dan Suro Prapanca. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Depdiknas. 2008. *Materi Pelatihan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Subroto, Toto. 2008. *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyanto, 2001. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyanto – Sudjarwo M.P. 1991. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Penataran Guru SD Setara D-N Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani SD Setara D-N Jakarta..
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.
- Syamsir Aziz. 2005. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD*. Semarang : Tiga Serangkai.
- 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.