



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR TEKNIK MELEMPAR  
BOLA KASTI MELALUI PERMAINAN BALOTELI PADA  
SISWA KELAS IV SD IT MUHAMMADIYAH TRUKO  
KANGKUNG KABUPATEN KENDAL  
TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata I  
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh  
**Heru Nugroho**  
**6102914060**

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

## ABSTRAK

**Heru Nugroho.2016. Peningkatan Hasil Belajar Teknik Melempar Bola Kasti Melalui Permainan Baloteli Pada Siswa Kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko Kangkung Kabupaten Kendal Tahun Ajaran 2015/2016. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Dr. Sulaiman, M.Pd dan Dra. Anirotul Qorih, M.Pd**

**Kata Kunci : Hasil Belajar, Kasti, Melempar, Permainan Baloteli**

Hasil belajar melempar pada kasti di SD IT Muhammadiyah Truko masih di bawah KKM yang sudah ditentukan yaitu 75, ini karena kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran dan orientasi siswa yang selalu ingin bermain sepak bola dalam setiap pelajaran penjasorkes. Permasalahan ini menjadi landasan dilaksanakannya penelitian melalui modifikasi permainan baloteli yang menggunakan bola tenis yang diikat dengan tali elastis. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah melalui permainan baloteli dapat meningkatkan hasil belajar melempar pada kasti bagi siswa kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko tahun ajaran 2015/2016? Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar melempar pada kasti melalui permainan baloteli bagi siswa kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko tahun ajaran 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dalam pelaksanaan terdiri dari dua siklus dilaksanakan satu kali pertemuan dan terdiri dari empat tahapan yaitu : perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko yang berjumlah 25 orang yang terdiri dari 10 siswa putri dan 15 siswa putra. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah unjuk kerja siswa, tes, lembar pengamatan dan tes tertulis.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil ketuntasan belajar pada siklus I, aspek psikomotor 18 siswa (72%), aspek afektif 18 siswa (18%), aspek kognitif 18 siswa (72%), dan ketuntasan belajar klasikal 18 siswa (72 %) dari 25 Siswa. Pada siklus II aspek psikomotor 24 siswa (96%), aspek afektif 23 siswa (92%), aspek kognitif 22 siswa (88%), dan ketuntasan belajar siswa secara klasikal 23 siswa (92%) dari 25 siswa. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan ketuntasan belajar siswa secara sebesar 20% dari siklus I 72% menjadi 92% pada siklus II.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka disimpulkan bahwa melalui permainan baloteli dalam pembelajaran melempar pada kasti dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko tahun pelajaran 2015/2016. Saran bagi siswa teknik dasar melempar pada kasti dapat dikembangkan pada permainan kasti yang sebenarnya. Bagi guru, pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan dapat digunakan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bagi sekolah, dukungan terhadap pelaksanaan penelitian tindakan kelas harus diberikan sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Heru Nugroho

NIM : 6102914060

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PGPJSD)

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Peningkatan Hasil Belajar Teknik Melempar Bola Kasti Melalui Permainan Baloteli Pada Siswa Kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko Kangkung Kabupaten Kendal Tahun 2016"

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

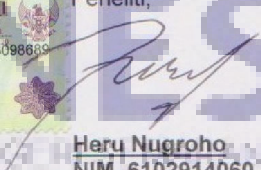
Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, April 2016

Peneliti,

  
UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



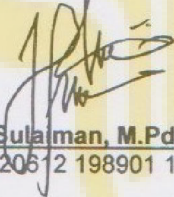
  
Heru Nugroho  
NIM. 6102914060

## PERSETUJUAN

Skripsi atas nama HERU NUGROHO NIM 6102914060 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PGPJSD) Judul "Peningkatan Hasil Belajar Teknik Melempar Bola Kasti Melalui Permainan Baloteli Pada Siswa Kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko Kangkung Kabupaten Kendal Tahun 2016" telah disetujui untuk diajukan pada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

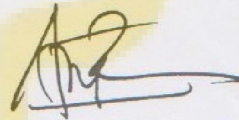
Hari : .....  
Tanggal : .....

Pembimbing I



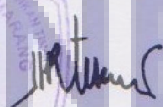
Dr. Sulaiman, M.Pd  
NIP. 19620612 198901 1 001

Pembimbing II



Dra. Anirotul Qorih, M.Pd  
NIP. 19650821 199903 2 001

Mengetahui  
Ketua Jurusan PJKR



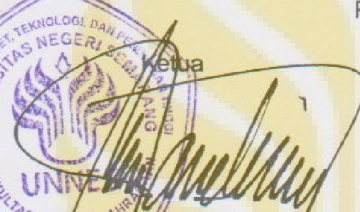
29/ 2016 -  
19

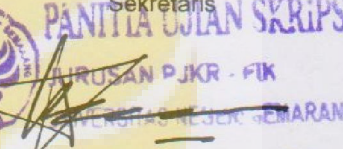
Dr. Mugiy Hartono, M.Pd  
NIP 19610903 198803 1 002

## PENGESAHAN

Skripsi ini atas nama HERU NUGROHO NIM 6102914060 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PGPJSD) Judul "Peningkatan Hasil Belajar Teknik Melempar Bola Kasti Melalui Permainan Baloteli Pada Siswa Kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko Kangkung Kabupaten Kendal Tahun 2016" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada hari Kamis, tanggal 2 Juni 2016

### Panitia Ujian

  
**Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd**  
NIP. 196103201984032001

  
**Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes**  
NIP. 195903151985031003

### Dewan Penguji

1. Drs. Bambang Priyono, M.Pd  
NIP. 196004221986011001

2. Dr. Sulaiman, M.Pd  
NIP. 196206121989011001

3. Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd  
NIP. 196508211999032001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

1. Langkah ke seribu selalu berawal dari langkah pertama kedua dan seterusnya.

( Mario Teguh )

2. Orang yang sukses adalah orang yang memulai dan menuntaskannya.

( Ari Ginanjar )

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Orang tua saya Bapak Muh Nur Khamid, Ibu Siti Umamah (alm) dan Bunda Mafrukhah, terima kasih atas doa dan dukungannya.
2. Almamater UNNES

The logo of Universitas Negeri Semarang (UNNES) is a large, stylized yellow emblem. It features a central vertical element resembling a flame or a tree trunk, with symmetrical, leaf-like shapes extending outwards. At the top of the central element is a small red flame. Below the emblem, the word "UNNES" is written in large, bold, blue capital letters. Underneath "UNNES", the full name "UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG" is written in smaller, blue capital letters.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur hanyalah milik Allah SWT. Hanya kepada Allah lah kita menyembah dan hanya kepada Allah lah kita memohon pertolongan. Allah juga lah yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak terlepas dari bantuan 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. Bapak Dr. Sulaiman, M.Pd dan Ibu Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd selaku pembimbing 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 dan pengalaman yang telah diajarkan.
6. Saudariku Winda Rosanti dan Dinar Tri Astuti, Semoga bisa menjadi kebanggaan orang tua
7. Sahabat terbaiku Rezza Prastiwi Sumiatsih, Hadi Winarso, Zaenal Abidin, Wakhid Hasyim Muam, Nurhadi, dan Bambang Poernomo semoga kompak

selalu dan kebersamaan serta kekeluargaan ini senantiasa terjalin selamanya.

8. Teman-teman S1 PKG PGPJSD UNNES angkatan 2014
9. Rekan-rekan mahasiswa PKG kendal yang telah bekerjasama dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
10. Bandi Hariyanto, S.T selaku Kepala Sekolah SD IT Muhammadiyah Truko Kangkung Kendal yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah
11. Kusmardiko Sugiantoro, S.Pd sebagai kolaborator yang telah banyak memberikan saran dalam pelaksanaan penelitian
12. Seluruh guru SD IT Muhammadiyah Truko Kangkung Kendal yang telah membantu dan mendukung dalam pelaksanaan penelitian
13. Siswa kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko yang telah bersedia menjadi subyek penelitian.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu dan bekerjasama dalam menyusun 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

JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Pendidikan Jasmani .....	6
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani .....	6
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	8
2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani .....	10
2.1.4 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar .....	11
2.1.5 Pengertian Belajar .....	13
2.1.6 Motivasi Belajar .....	13
2.1.6.1 Pengertian Motivasi Belajar .....	13
2.1.6.2 Jenis-jenis Motivasi Belajar .....	14
2.1.7 Hasil Belajar .....	15
2.1.7.1 Pengertian Hasil Belajar .....	15
2.1.7.2 Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar .....	15
2.1.8 Belajar Keterampilan Gerak .....	16
2.1.9 Pengertian Bermain .....	17
2.1.10 Permainan Kasti .....	18
2.1.10.1 Pengertian Kasti .....	18
2.1.10.2 Lapangan Permainan Kasti .....	19
2.1.10.3 Peralatan Permainan Kasti .....	20
2.1.10.4 Teknik Dasar Permainan Kasti .....	21

2.1.11	Karakteristik Permainan Baloteli .....	26
2.2	Kerangka Berpikir .....	29
2.3	Hipotesis Tindakan .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Pendekatan Penelitian .....	31
3.2	Subyek Penelitian .....	31
3.3	Obyek Penelitian.....	31
3.4	Waktu Penelitian .....	31
3.5	Lokasi Penelitian.....	32
3.6	Perencanaan Penelitian .....	32
3.6.1	Siklus I .....	32
3.6.2	Siklus II .....	34
3.7	Teknik Pengumpulan Data .....	35
3.7.1	Sumber Data .....	35
3.7.2	Teknik dan Alat Pengumpulan data .....	35
3.8	Instrumen Pengumpulan Data .....	36
3.9	Analisis Data .....	37
3.9.1	Analisis Nilai Tes .....	39
3.9.2	Analisis Ketuntasan Siswa .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>		
4.1	Deskripsi Kondisi Awal.....	40
4.2	Hasil Penelitian .....	41
4.2.1	Hasil Siklus I .....	41
4.2.1.1	Perencanaan Tindakan I .....	41
4.2.1.2	Pelaksanaan Tindakan I .....	41
4.2.1.3	Obsrevasi .....	43
4.2.1.4	Refleksi .....	48
4.2.2	Hasil Siklus II .....	49
4.2.2.1	Perencanaan Tindakan II .....	50
4.2.2.2	Pelaksanaan Tindakan II .....	50
4.2.2.3	Obsrevasi .....	52
4.2.2.4	Refleksi .....	57
4.3	Pembahasan.....	58
4.3.1	Siklus I .....	58
4.3.2	Siklus II .....	60
<b>BAB IV SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan .....	64
5.2	Saran .....	64
DAFTAR PUSTAKA .....		66
LAMPIRAN.....		68

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Skala Penilaian .....	38
4.1 Hasil Belajar Sebelum penelitian .....	40
4.2 Uraian Kegiatan Siklus I .....	42
4.3 Hasil Pembelajaran Pada Siklus I Aspek Kognitif .....	44
4.4 Hasil Pembelajaran Pada Siklus I Aspek Afektif .....	45
4.5 Hasil Pembelajaran Pada Siklus I Aspek Psikomotor .....	46
4.6 Rekapitulasi Hasil Pembelajaran Pada Siklus I Aspek Kognitif Afektif dan Psikomotor .....	47
4.7 Uraian Kegiatan Siklus II .....	51
4.8 Hasil Pembelajaran Pada Siklus II Aspek Kognitif .....	52
4.9 Hasil Pembelajaran Pada Siklus II Aspek Afektif .....	53
4.10 Hasil Pembelajaran Pada Siklus II Aspek Psikomotor .....	54
4.11 Rekapitulasi Hasil Pembelajaran Pada Siklus II Aspek Kognitif Afektif dan Psikomotor .....	55
4.12 Perbandingan hasil Siklus I dengan Siklus II .....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Kasti .....	20
2.2 Teknik Melempar Melambung.....	22
2.3 Teknik melempar bola mendatar .....	23
2.4 Teknik melempar bola menyusur Tanah.....	24
2.4 Macam-macam cara menangkap bola .....	25
2.5 Macam-macam cara memukul bola .....	26
2.6 Lapangan dan bentuk permainan baloteli .....	28
3.1 Penelitian Tindakan Kelas .....	32
4.1 Diagram Hasil Pembelajaran Pada Siklus I Aspek Kognitif .....	44
4.2 Diagram Hasil Pembelajaran Pada Siklus I Aspek Afektif .....	45
4.3 Diagram Hasil Pembelajaran Pada Siklus I Aspek psikomotor .....	46
4.4 Diagram Hasil Pembelajaran Pada Siklus I Aspek Kognitif Afektif dan Psikomotor.....	47
4.5 Diagram Hasil Pembelajaran Pada Siklus II Aspek Kognitif .....	53
4.6 Diagram Hasil Pembelajaran Pada Siklus II Aspek Afektif .....	54
4.7 Diagram Hasil Pembelajaran Pada Siklus II Aspek psikomotor ....	55
4.8 Diagram Hasil Pembelajaran Pada Siklus II Aspek Kognitif, Afektif dan psikomotor .....	56



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing.....	68
2. Surat Ijin Penelitian .....	69
3. Surat Keterangan Kepala Sekolah .....	70
4. Surat Keterangan Teman Sejawat .....	71
5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I .....	72
6. Instrumen Penilaian Siklus I .....	78
7. Nilai Siklus I .....	82
8. Rekapitulasi Nilai Siklus I .....	85
9. Evaluasi Kolaborator Siklus I .....	86
10. Foto Dokumen Kegiatan Siklus I .....	90
11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II .....	93
12. Instrumen Penilaian Siklus II .....	99
13. Nilai Siklus II .....	103
14. Rekapitulasi Nilai Siklus II .....	106
15. Evaluasi Kolaborator Siklus II .....	107
16. Foto Dokumen Kegiatan Siklus II .....	111



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan, berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Aktivitas yang diberikan dalam pembelajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pembelajaran. (Ega Trisna Rahayu, 2013 : 2)

Akan tetapi dalam mewujudkan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidaklah semudah yang dibayangkan. Muncul berbagai permasalahan-permasalahan di dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Baik terkait sarana prasarana, metode pembelajaran maupun keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran.

Sebagaimana yang terjadi pada siswa kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko kecamatan Kangkung kabupaten Kendal. Salah satu permasalahan yang

ditemukan yaitu di dalam pembelajaran permainan kasti. Pada permainan kasti terdapat beberapa teknik dasar yang diajarkan seperti teknik dasar melempar, menangkap, memukul dan menghindar. Di dalam teknik dasar melempar inilah ditemukan permasalahan pada siswa.

Penggunaan metode pembelajaran yang monoton, sarana yang seadanya dan orientasi siswa akan pelajaran pendidikan jasmani menyebabkan siswa kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Selama ini teknik yang diberikan guru pendidikan jasmani dalam mengajar teknik melempar pada permainan kasti menggunakan metode resiprokal (berpasangan). Setiap anak berpasangan melakukan lempar tangkap sesuai dengan teknik dasar yang sudah dijelaskan. Di sinilah permasalahan muncul. Ketika pembelajaran berlangsung siswa terlihat kurang bersemangat dengan materi yang diajarkan. Siswa merasa bahwa melempar itu sesuatu yang mudah dan mereka bisa melakukannya. Padahal lemparan yang mereka lakukan cenderung asal melempar tanpa memperhatikan bagaimana seharusnya sikap kaki, sikap tangan dan ayunan tangan saat melakukan lemparan.

Orientasi atau pandangan siswa tentang pelajaran pendidikan jasmani juga menjadi masalah tersendiri. Selama ini siswa beranggapan bahwa pelajaran penjasorkes selalu identik dengan kegiatan olahraga yang mereka senangi, yaitu sepak bola. Siswa merasa seakan-akan setiap pelajaran penjasorkes harus bermain sepak bola. Ibarat kata tiada penjas tanpa sepak bola. sehingga ketika diberikan materi pembelajaran yang lain siswa terkesan malas malasan dan menyepelekan materi yang di ajarkan. Di dalam pikiran mereka hanya ingin segera bermain sepak bola.

Hal yang sama juga terjadi ketika pembelajaran dibuat dengan model permainan. Siswa merasa permainan-permainan yang ada sudah sering mereka lakukan sehingga mereka merasa bosan. Keaktifan siswa terlihat begitu kurang dalam pembelajaran tersebut.

Permasalahan lain juga muncul khususnya pada siswa putri. Permasalahan tersebut ada pada teknik dasar, kekuatan dan akurasi dalam melakukan lemparan. Dari 25 siswa, hanya 5 siswa putri dan 10 siswa putra atau 60 % siswa yang mampu melakukan lemparan dengan teknik dasar, tenaga dan akurasi yang bagus. Sisanya mereka belum bisa melakukan lemparan dengan kekuatan dan akurasi yang bagus. Akibatnya ketika siswa melakukan lempar tangkap, lemparan tersebut tidak sampai kepada pasangan di depannya. Demikian halnya arah lemparan. Tidak sedikit yang arah lemparan siswa tidak tepat pada pasangannya. Tentu saja hal ini membuat siswa harus mengambil bola (yang tidak sampai ke pasangan ataupun yang meleset) kemudian kembali ke tempat semula untuk melempar bola kembali kepada pasangannya. Hal ini membuat siswa menjadi capek karena mengambil bola bukan karena kegiatan melempar tangkap bola itu sendiri. Jika sudah terjadi demikian, beberapa siswa menjadi tidak bersemangat lagi dalam mengikuti pembelajaran.

Sarana dan prasarana yang ada juga menjadi sebuah permasalahan. Siswa kelas IV A SD IT Muhammadiyah Truko berjumlah 25 orang. Sementara jumlah bola kasti (bola tenis) yang ada terbatas hanya berjumlah 4 buah. Hal ini tentu saja membuat anak harus menunggu giliran untuk melakukan lempar tangkap. Tak jarang siswa menjadi bosan karena harus menunggu siswa lain menyelesaikan lempar tangkap.



Kondisi demikian apabila dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa. Hal tersebut menunjukkan adanya suatu permasalahan yang harus dicari jalan keluarnya.

Maka dari itu diperlukan sebuah langkah kreatif, inovatif dan pendekatan lain dalam proses pembelajaran teknik melempar dalam permainan kasti pada siswa kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko. Sehingga dengan hal ini bisa menyelesaikan sekaligus masalah-masalah diatas baik keaktifan siswa, keefisienan pembelajaran ataupun keterbatasan sarana dan prasarana.

Tindakan tersebut adalah peningkatan hasil belajar teknik melempar pada kasti melalui pendekatan permainan baloteli (bermain bola tembak bertali) pada siswa kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko. Baloteli adalah modifikasi permainan bola tembak dimana bola yang digunakan diikat dengan tali elastis sehingga bola yang dilempar bisa kembali kepada pelempar tanpa harus mengambil terlalu jauh. Tujuan dari permainan ini yaitu untuk merangsang atau melatih kekuatan dan akurasi lemparan siswa serta menjadikan pembelajaran lebih menarik dan menyenangkan. Penggunaan modifikasi alat dan bentuk permainan diharapkan mampu meningkatkan kemampuan teknik melempar pada permainan kasti serta meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

## **1.2 Rumusan Masalah :**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut:

“Apakah melalui pendekatan permainan baloteli dapat meningkatkan hasil belajar teknik melempar permainan kasti pada siswa kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko ?”

### 1.3 Tujuan Penelitian:

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar teknik melempar kasti melalui pendekatan permainan baloteli pada siswa kelas 4 SD IT Muhammadiyah Truko kecamatan Kangkung kabupaten Kendal. Serta upaya meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi guru, dapat meningkatkan dan memperbaiki kemampuan mengajar permainan kasti khususnya teknik melempar.
2. Bagi siswa, dapat meningkatkan hasil belajar teknik melempar permainan kasti.
3. Bagi sekolah, turut berperan serta dalam meningkatkan kualitas pendidikan melalui proses pembelajaran yang inovatif, kreatif, menyenangkan, gembira dan berbobot.

## **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 yang 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.

Menurut WHO Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual, dan bahkan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera Rohani (melalui kegiatan jasmani), yang dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani.

Dari beberapa definisi para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan dengan berfokus pada aktivitas gerak jasmani yang dilakukan dengan terencana dan sistematis bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan individu secara utuh baik secara kognitif, afektif dan psikomotor dalam kerangka pendidikan nasional.

### **2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani**

Ada beberapa ahli berpendapat dan merumuskan tujuan Pendidikan Jasmani seperti halnya ( Ega Trisna Rahayu, 2013 : 19 )

1. Meletakkan landasan karakter 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 berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, 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.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Menurut (Adang Suherman,2000 : 23) secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu :

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

2. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna (*skillful*).
3. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

### 2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani ditekankan untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani baik mental, emosional, maupun sosial. Oleh karena itu ruang lingkup penjas mencakup usaha untuk memacu pertumbuhan anak diantaranya (BNSP. KTSP 2006)

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan *lokomotor non-lokomotor*, dan *manipulatif*, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya

5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

#### **2.1.4 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Pada masa keserasian bersekolah anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Terdapat dua fase yaitu : a) Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6-7 tahun sampai 9-10 tahun dan, b) masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar kira-kira umur 9-10 sampai kira-kira umur 11-12 tahun ( Syaiful Bahri Djamaroh, 2008:124). Permulaan pendidikan formal bukan hanya menambah kesempatan untuk meningkatkan perkembangan sosialnya, tetapi juga akan menimbulkan kemampuan gerakan untuk menyesuaikan diri, sehingga dapat mendorong untuk bertingkah laku sesuai dengan yang diinginkan oleh masyarakat salah satu jalan pemecahannya terletak pada bimbingan guru yang terampil dan simpatik, pada saat anak-anak menginjak kelas pertengahan atau kelas 4, ukuran anggota kelompoknya akan bertambah, yaitu kira-kira 6-8 anak, sudah ada pemisahan jenis kelamin, anak



laki-laki biasanya digerakkan oleh minat dan hobi yang sama seperti olahraga, petualangan, dan lain- lain, sedangkan anak perempuan lebih berminat dengan urusan rumah tangga.

Sifat-sifat khas yang dimiliki anak sekolah dasar dalam merencanakan program sekolah yang akan diberikan kepada mereka perlu dipertimbangkan masak-masak. Sejak berumur 9-11 tahun anak harus dibimbing atau dibantu untuk ikut serta mengambil bagian dalam kerja kelompok agar dapat bekerjasama dengan teman- temannya dengan baik. Lagipula dengan pengalaman yang diperolehnya, rasa ingin tahunya akan bertambah, oleh sebab itu anak pada masa ini juga harus diberi kesempatan untuk melatih pengarahannya sendiri menurut minat dan perhatiannya, pada periode ini anak umumnya dituntut untuk dapat mengerjakan atau menyelesaikan dengan baik dan sempurna. Dari hal demikian akan timbul rasa kepercayaan dan kecakapan menyelesaikan suatu tugas. Apabila individu tersebut tidak mampu maka lahir bibit perasaan rendah diri (*inferiority*) yang akan dibawanya pada tahap hidup selanjutnya.

Beberapa sifat khas anak- anak pada masa ini adalah sebagai berikut :

a) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari- hari yang kongkrit, hal ini akan menimbulkan kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan- pekerjaan yang praktis, b) Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar, c) Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli ditafsirkan sebagai mulai menonjolkan faktor- faktor, d) sampai umur kira-kira 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya, setelah kira-kira umur 11 tahun pada umumnya anak-anak menghadapi tugas- tugasnya dengan beban

dan berusaha menyelesaikan sendiri, e) Anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah, f) Gemar membentuk kelompok sebaya. Melihat sifat- sifat khas anak seperti dikemukakan di atas, maka memang beralasan bahwa anak-anak umur 7-12 tahun dimasukkan oleh para ahli sebagai dalam tahap perkembangan intelektual. Perkembangan intelektual anak sudah dapat berfikir atau mencapai hubungan antar kesan secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang dihubungkannya secara logis. Dengan berkembangnya fungsi pikiran anak, maka anak sudah dapat menerima pendidikan dan pengajaran. ( Dalam Skripsi Arif Thoha, 2013 : 26.28)

### **2.1.5 Pengertian Belajar**

Pengertian belajar menurut Anthony Robbins senada dengan apa yang dikemukakan oleh Jeremo Brunner dalam (Romberg & Kaput, 1999) adalah suatu proses aktif di mana siswa membangun (mengkonstruksi) pengetahuan baru berdasarkan pada pengalaman/pengetahuan yang sudah dimilikinya.

### **2.1.6 Motivasi Belajar**

#### **2.1.6.1 Pengertian Motivasi Belajar**

Motivasi adalah daya penggerak/pendorong untuk melakukan sesuatu pekerjaan, yang bisa berasal dari dalam diri dan juga dari luar (Dalyono, 2005: 55).

Dalam bukunya Ngalim Purwanto, Sartain mengatakan bahwa motivasi adalah suatu pernyataan yang kompleks di dalam suatu organisme yang mengarahkan tingkah laku terhadap suatu tujuan (*goal*) atau perangsang (*incentive*). Tujuan

adalah yang membatasi/menentukan tingkah laku organisme itu. (Ngalim Purwanto, 2007 : 61).

Dengan demikian motivasi dalam proses pembelajaran sangat dibutuhkan untuk terjadinya percepatan dalam mencapai tujuan pendidikan dan pembelajaran secara khusus.

### **2.1.6.2 Jenis-jenis Motivasi Belajar**

Berbicara tentang jenis dan macam motivasi dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Sardiman mengatakan bahwa motivasi itu sangat bervariasi yaitu:

1. Motivasi dilihat dari dasar pembentukannya
  - 1) Motif-motif bawaan adalah motif yang dibawa sejak lahir
  - 2) Motif-motif yang dipelajari artinya motif yang timbul karena dipelajari.
2. Motivasi menurut pembagian dari woodworth dan marquis dalam sardiman:
  - 1) Motif atau kebutuhan organis misalnya, kebutuhan minum, makan, bernafas, seksual, dan lain-lain.
  - 2) Motif-motif darurat misalnya, menyelamatkan diri, dorongan untuk membalas, dan sebagainya.
  - 3) Motif-motif objektif
3. Motivasi jasmani dan rohani
  - 1) Motivasi jasmani, seperti, rileks, insting otomatis, napas dan sebagainya.
  - 2) Motivasi rohani, seperti kemauan atau minat.

#### 4. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik

- 1) Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang terjadi aktif atau berfungsi tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.
- 2) Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. (Sardiman, 1996: 90).

### **2.1.7 Hasil Belajar**

#### **2.1.7.1 Pengertian Hasil Belajar**

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh peserta didik setelah mengalami kegiatan belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada apa yang dipelajari oleh peserta didik. Oleh karena itu apabila peserta didik mempelajari pengetahuan tentang konsep, maka perubahan perilaku yang diperoleh adalah berupa penguasaan konsep. Dalam peserta didikan, perubahan perilaku yang harus dicapai oleh peserta didik setelah melaksanakan kegiatan belajar dirumuskan dalam tujuan peserta didikan. Tujuan peserta didikan merupakan deskripsi tentang perubahan perilaku yang diinginkan atau deskripsi produk yang menunjukkan bahwa belajar telah terjadi (Achmad Rifa'i dan Catharina Tri Anni, 2009:85).

#### **2.1.7.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar**

Faktor-faktor yang memberikan kontribusi terhadap proses dan hasil belajar adalah kondisi internal dan eksternal peserta didik. Kondisi internal mencakup kondisi fisik, seperti kesehatan organ tubuh; kondisi psikis, seperti kemampuan intelektual, emosional; dan kondisi sosial, seperti kemampuan

bersosialisasi dengan teman. Beberapa faktor eksternal seperti variasi dan tingkat kesulitan materi belajar (stimulus) yang dipelajari (direspon), tempat belajar, iklim, suasana lingkungan, dan budaya belajar masyarakat akan mempengaruhi kesiapan, proses, dan hasil belajar.

### **2.1.8 Belajar Keterampilan Gerak**

Pada dasarnya keterampilan gerak diperlukan dalam banyak hal, misalnya gerak berjalan merupakan keterampilan yang bersifat berkembang, sehingga semua siswa bisa menguasainya sebagai akibat kesiapan dalam menghadapi kondisi lingkungan yang mendorong perkembangan mereka.

Menurut Fitts dan Posner (dalam buku Ega Trisna Rahayu, 2013 : 170) ada 3 tahapan keterampilan gerak

#### **1. Fase Pertama**

Fase ini disebut fase kognitif karena pada tahap ini siswa sangat terfokus pada pemrosesan bagaimana suatu gerak harus dilakukan.

#### **2. Fase Kedua**

Fase kedua disebut juga fase asosiatif, pada tahapan belajar ini siswa lebih berkonsentrasi pada suatu dinamika keterampilan, penguasaan timing, keterampilan dan koordinasi gerakan dari bagian-bagian keterampilan untuk menghasilkan kelancaran dan kehalusan gerak.

#### **3. Fase Ketiga**

Fase ini disebut fase otomatis karena siswa tidak berkonsentrasi pada suatu keterampilan, dimana seseorang bebas berkonsentrasi pada sesuatu yang lain.

### 2.1.9 Pengertian Bermain

Bermain adalah suatu kegiatan yang menarik, menantang dan menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang ataupun lebih, yang dilakukan oleh anak-anak ataupun orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan (Syamsir Aziz, 2006 : 1.4).

Beberapa pendidik mengatakan bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Anak-anak bermain di dalam daerah lingkungannya serta benda-benda yang terdapat di daerah itu. Dengan bermain mereka akan mengenal ciri-ciri dan sifat setiap benda yang digunakan untuk bermain. Anak-anak tidak lepas dari dalam naluri yang tidak dapat di tekan-tekan lagi. Dengan bermain, anak-anak dapat memperlihatkan kemampuan, minat, sikap, dan responnya terhadap semua itu. Bermain merupakan sarana yang dapat mengembangkan anak secara optimal dan mencapai pertumbuhan anak. Nilai-nilai yang terkandung di dalam bermain dan berekreasi hampir sama. Kegiatan anak-anak biasanya dianggap bermain, sedangkan kegiatan orang dewasa dikategorikan sebagai rekreasi atau mengisi waktu luang. Ada beberapa pakar pendidikan yang mengatakan bermain adalah kegiatan yang membantu anak berkembang menjadi manusia. Ada pula yang mengatakan bahwa bermain adalah bahasa alami seorang anak. Pakar yang lain mengatakan bahwa dalam bermain, anak-anak dapat memperlihatkan kemampuannya, minat, dan sikapnya, kedewasaannya dan responnya terhadap semua itu. Ada pendapat lain lagi yang mengatakan bahwa bermain merupakan bumbu-bumbu yang sangat vital dalam pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, mental maupun sosial anak (Soemitro, 1992:4).

Kegiatan bermain pada anak hendaknya memiliki karakteristik sebagai berikut (Sofia Hartati, 2005:91):

1. Bermain dilakukan karena kesukarelaan, bukan paksaan,
2. Bermain merupakan kegiatan untuk dinikmati, selalu menyenangkan, mengasikan, dan menggairahkan,
3. Bermain dilakukan tanpa “iming-iming” apapun, kegiatan bermain sendiri itu sudah menyenangkan,
4. Bermain lebih mengutamakan aktivitas daripada tujuan. Tujuan bermain adalah aktivitas itu sendiri,
5. Bermain menuntut partisipasi aktif, baik secara fisik maupun secara psikis,
6. Bermain itu bebas, bahkan tidak harus selaras dengan kenyataan. Anak bebas membuat aturan sendiri dan mengoperasikan fantasinya,
7. Bermain itu sifatnya spontan, sesuai dengan yang diinginkannya saat itu,

Makna dan kesenangan bermain sepenuhnya ditentukan si pelaku, yaitu anak itu sendiri yang sedang bermain

## **2.1.10 Permainan Kasti**

### **2.1.10.1 Pengertian Kasti**

Kasti adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 12 orang. Permainan kasti sudah dikenal sejak dulu. Bahkan sejak zaman penjajahan Belanda dan Jepang. Permainan tersebut dimainkan oleh anak-anak (Deni Kurniadi, Suro Prapanca, BSE, Penjasorkes Kelas IV, 2000 : 3)

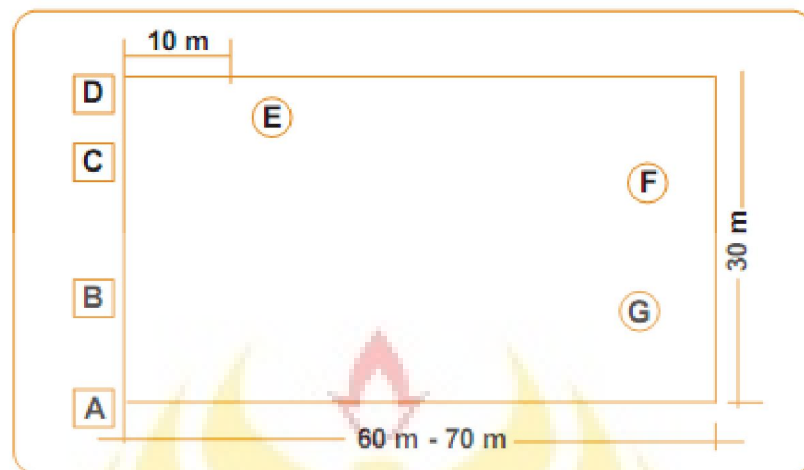
Permainan kasti sangat digemari anak-anak, terutama anak-anak Sekolah Dasar. Waktu bermain kasti anak-anak gembira sekali sehingga anak-

anak merasa puas. Permainan kasti merupakan olahraga yang sangat menyenangkan. Semua anak di seluruh Indonesia sudah mengenal permainan kasti. Permainan mudah dipelajari dan biasa dimainkan oleh sekelas atau permainnya banyak. Tepatlah bahwa permainan kasti ini diajarkan di Sekolah Dasar. Permainan kasti termasuk dalam permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Permainan dinyatakan menang apabila salah satu regu mengumpulkan poin lebih banyak.

#### **2.1.10.2 Lapangan Permainan Kasti**

Lapangan permainan kasti berbentuk persegi panjang dengan ukuran luasnya adalah lebih kurang 65 x 30 meter (tidak mutlak). Lima meter dari panjang lapangan dipergunakan untuk ruangan tempat penjaga belakang, tempat pemukul, tempat pelambung, dan tempat pemain pemukul. Lapangan dilengkapi dengan tiang penyelamat yang diletakkan dengan jarak 5 meter dari garis pemukul dan 5 meter dari garis samping. Sedangkan tiang hinggap ada dua buah yang masing-masingnya diletakkan berjarak 10 meter dari tiang yang lainnya 10 meter dari garis belakang dan juga 5 meter dari garis samping. Bagian pangkal lapangan terdapat ruang petak pemukul 5 x 5 meter, petak penjaga belakang di belakang pemukul juga 5 x 5 meter. Sedangkan ruang bebas adalah tempat regu pemukul yang luasnya 5 x 15 meter (Syamsir Azis, 2006: 6.4).





Gambar 2.1 Lapangan Kasti

(Sumber : Deni Kurniadi, Suro Prapanca, BSE, Penjasorkes Kelas IV, 2000 : 3)

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     |                               |

### 2.1.10.3 Peralatan Permainan Kasti

Selain menggunakan lapangan, peralatan dalam bermain bola kasti juga diperlukan agar proses dalam permainan bola kasti dapat berjalan.

Peralatan yang digunakan adalah :

1. Karya pemukul, bergaris tengah 3,5 - 5 cm dan panjang 50-60 cm
2. Bola kecil, keliling 19 - 21 cm, berat 70 - 80 gram
3. Tiang hinggap tinggi 150 cm di atas tanah
4. Patok tali
5. Nomor dada berukuran 25 x 25 cm, berwarna putih

#### 2.1.10.4 Teknik Dasar Permainan Kasti

Sebelum mulai dengan bermain kasti anak-anak tentu harus telah cukup cakap dalam melempar, menangkap dan memukul bola. Karena itu guru janganlah tergesa-gesa dengan permainan kasti, hendaklah anak-anak dilatih dahulu dalam teknik permainan itu, yaitu: melempar, menangkap dan memukul bola. Bagaimana dalam bentuk melempar, menangkap dan memukul. Semata-mata tetapi harus dilakukan secara permainan yang menarik sehingga tidak membosankan anak. Teknik permainan kasti :

##### 1. Memegang bola

Cara memegang bola kasti dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Bola dipegang dengan seluruh jari jari tangan.
- 2) Jari-jari tangan terbuka menghadap ke atas
- 3) Bola dipegang erat-erat agar bola tidak terlepas dari genggamannya.

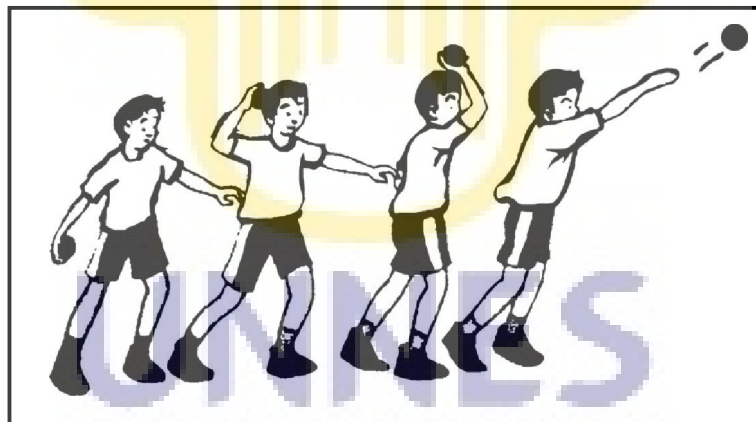
##### 2. Melempar bola

Ada beberapa cara melempar bola kasti, antara lain lemparan melambung dan lemparan lurus atau datar.

##### 1) Cara melempar bola melambung

Lemparan dengan cara melambung dimaksudkan untuk mengoperkan bola kepada teman yang agak jauh jaraknya dari kita. Lemparan ini digunakan oleh seorang pelambung. Jika kamu menjadi seorang pelambung. Jika kamu menjadi seorang pelambung maka kamu harus dapat melambungkan bola ke arah pukulan sesuai permintaannya. Lambungan yang benar adalah posisi bola antara pusar dan dada pemukul. Cara melempar bola melambung di antaranya adalah (Muhajir,2004 : 73):

- (1) Mula-mula lakukan posisi berdiri menyamping (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang)
- (2) Bukalah kakimu dengan lebar (lutut kaki kiri diluruskan dan lutut kaki kanan dibengkokkan)
- (3) Peganglah bola dengan tangan kananmu dan letakkan tanganmu lurus disamping badan.
- (4) Letakkan tangan kiri di depan badan dan lurus sejajar dengan bahu.
- (5) Pandangan mata lurus ke arah depan
- (6) Bola dilemparkan dari atas kepala hingga jalannya bola akan melambung tinggi
- (7) Setelah bola dilemparkan arahkan tangan mengikuti arah jalannya bola
- (8) Lakukan gerakan dengan berulang-ulang agar terampil.



Gambar 2.2 Teknik melempar bola melambung  
(sumber : Muharji, bugar jasmaniku, 2004:3)

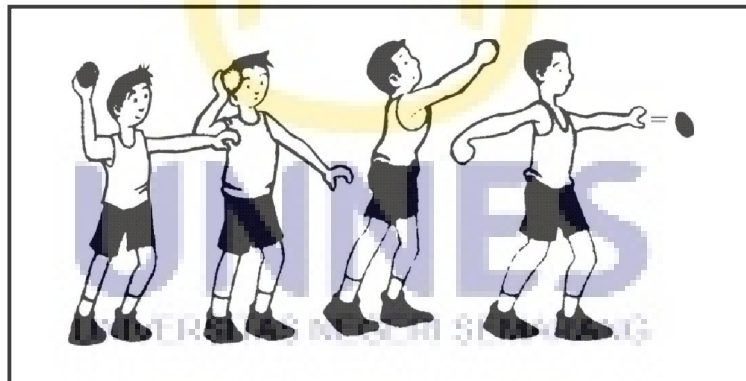
## 2) Cara melempar bola lurus atau datar

Lemparan bola lurus digunakan untuk melempar pelari atau purnukul. Ketika mengarahkan bola kita perlu mengatur arah dan kecepatannya dengan tepat. Sasaran pukulan pemain yang dituju adalah punggung atau pantatnya.

Dilarang memukul ke arah bagian dada ke atas karena akan sangat berbahaya.

Cara melempar bola lurus/datar adalah sebagai berikut :

1. Mula-mula lakukan posisi berdiri menyamping (kaki kiri di. depan dan kaki kanan berada di belakang)
2. Buka kakimu dengan lebar (lutut kaki dibengkokkan dan lutu( kaki kanan diluruskan)
3. Pegang bola dengan tangan kananmu dan bengkokkan sikutmu 90 derajat
4. Letakkan tangan kirimu di depan dan lurus sejajar bahu
5. Pandangan mata ke arah depan
6. Lemparkan bola sejajar sehingga arah jalannya bola akan sejajar dengan dada
7. Setelah bola dilemparkan arahkan tangan mengikuti arah jalannya bola
8. Agar lebih terampil melambungkan bola dengan cara lurus atau datar, lakukan latihan ini berulang-ulang.

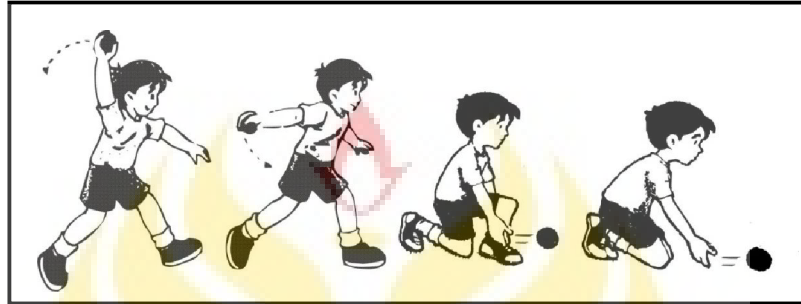


Gambar 2.3 Teknik melempar bola mendatar  
(sumber : Muharji, bugar jasmaniku, 2004:4)

### 3) Cara melempar bola menyusur tanah

Lemparan dengan menyusur tanah dimaksudkan untuk mengoperkan bola kepada teman yang agak jauh jaraknya dari kita. Cara melempar bola menyusur tanah adalah sebagai berikut :

1. Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan
2. Posisi badan membungkuk
3. Ayunan lengan belakang ke depan melalui bawah Bola dilempar menyusur tanah ke sasaran



Gambar 2.3 Teknik melempar bola menyusur Tanah  
(sumber : Muharji, bugar jasmaniku, 2004:4)

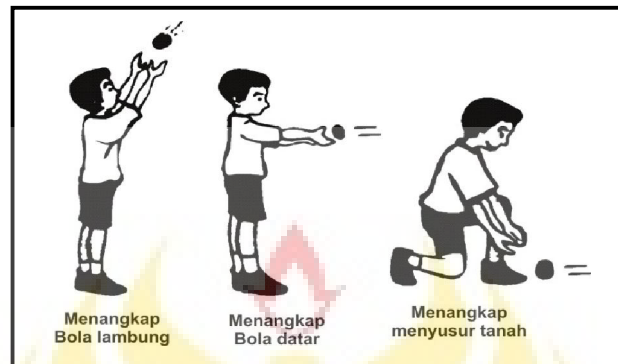
### 3. Menangkap bola

Setelah kamu mahir melakukan gerakan melempar bola, sekarang mari latihan menangkap bola. Cara menangkap bola kasti sangatlah bervariasi. Berdasarkan arah datangnya bola, cara menangkap bola kasti dapat dilakukan dengan menangkap bola melambung tinggi, menangkap bola mendatar (setinggi dada), menangkap bola rendah (antara lutut dan pinggang), menangkap bola bergulir di tanah.

Cara menangkap bola adalah sebagai berikut :

1. Mula-mula berdiri tegak kedua kaki agak dibuka dan lutut sedikit ditekuk
2. Condongkan sedikit badanmu ke arah depan
3. Pandangan mata tertuju ke arah datangnya bola
4. Bengkokkan siku dan tempatkan kedua tanganmu di depan Dada
5. Renggangkan kedua telapak tangan serta jari-jarinya dengan lemas
6. Segera jemput bola dengan kedua tanganmu ketika boladatang menghampiri kita

7. Setelah bola ditangan kita
8. Tarik kearah dada dan pegang erat-erat bola tersebut



Gambar 2.4 macam-macam cara menangkap bola  
(sumber : Muharji, bugar jasmaniku, 2004:5)

#### 4. Memukul bola

Apabila telah memahami cara melempar dan menangkap, maka dilanjutkan dengan cara memukul bola. Bola dipukul dengan berbagai variasi sesuai dengan arah pukulan yaitu :

##### 1) Pukulan melambung

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Kaki kiri berada di depan, dan kaki kanan berada di belakang
- (2) Tangan kanan yang memegang pemukul diserongkan 45 derajat ke bawah
- (3) Pukulan dilakukan dengan seikap rileks. Hal itu agar saat bola mengenai pemukul ayunan, tangan kanan bisa bebas mencapai samping kiri atas
- (4) Dengan posisi seperti ini pukulan akan melambung jauh

##### 2) Pukulan Mendatar

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

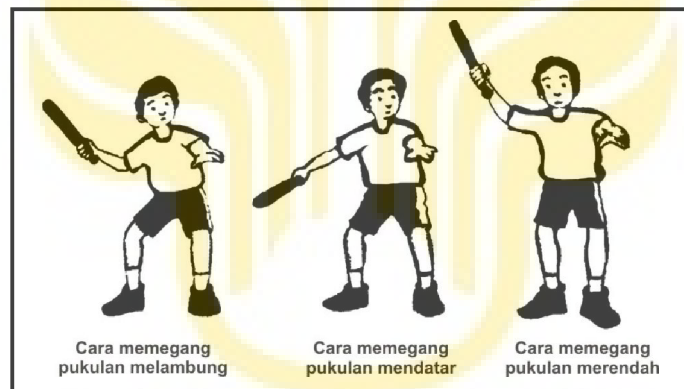
- (1) Kaki kiri berada di depan, dan kaki kanan berada di belakang
- (2) Posisi pemukul sejajar dengan bahu

(3) Pukulan ini akan menghasilkan gerak bola sangat cepat melesat ke depan

### 3) Pukulan merendah

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Kaki kiri berada di depan, dan kaki kanan berada di belakang
- (2) Tangan kanan yang memegang pemukul ditarik ke atas belakang
- (3) Pukulan dilakukan dengan mengayunkan pemukul dari atas ke arah bawah
- (4) Dengan posisi seperti ini pukulan arah jalannya bola akan cepat dan memantul tanah.



Gambar 2.5 macam-macam cara memukul bola  
(sumber : Muharji, bugar jasmaniku, 2004:7)

#### 2.1.7 Karakteristik Permainan Baloteli

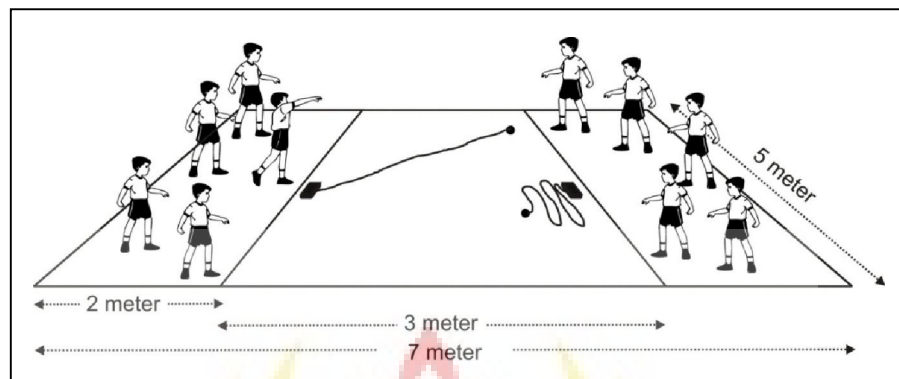
Permainan baloteli ( bermain bola tembak bertali ) merupakan modifikasi pembelajaran untuk memudahkan penyampaian materi melempar pada permainan kasti terhadap anak usia sekolah dasar. Permainan ini adalah bentuk modifikasi dari permainan bola tembak yang sudah sering dimainkan oleh anak-anak. Permainan baloteli pada dasarnya sama dengan permainan bola tembak. Akan tetapi yang membedakan permainan baloteli dengan permainan bola

tembak yaitu terletak pada bolanya. Jika permainan bola tembak menggunakan bola tenis sedangkan baloteli menggunakan bola yang digunakan dalam permainan "*man to man*" yang diciptakan oleh Tri Nurharsono, M.Pd dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Bola tersebut berupa bola tenis yang dimodifikasi dengan dipasang tali elastis. Tali akan memanjang jika bola dipukul dan akan kembali seperti semula dengan sendirinya.

Tujuan dari permainan ini adalah membiasakan dan meningkatkan frekuensi anak melakukan teknik dasar dalam permainan kasti yaitu melempar. Dalam permainan baloteli anak dituntut melakukan lemparan dengan tenaga yang kuat dan akurasi yang tepat. Tenaga yang kuat sangat dibutuhkan karena laju bola tertahan oleh tali dan ketepatan dibutuhkan untuk mengenai lawan agar mendapatkan poin. Kedua hal tersebut dapat ditumbuhkan dari permainan baloteli ini. Dan teknik melempar yang dipelajari dari permainan ini dapat diterapkan pada permainan kasti yang sesungguhnya.

Permainan baloteli menggunakan lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran lapangan 7 x 5 meter (tidak mutlak/menyesuaikan tempat). Lapangan dibagi menjadi 3 bagian. 2 bagian untuk pemain dan 1 bagian lagi untuk area lemparan. Bola menggunakan bola tenis dan di pasang tali elastis sepanjang 3 meter. Pada ujung tali diikat pada benda berat seperti batu bata atau blok paving agar ketika bola dilempar maka akan tertahan dan bola kembali ke tempat pelempar.





Gambar 2.6 Lapangan dan bentuk permainan baloteli  
(sumber : Heru Nugroho : 2016 )

Cara melakukan permainan baloteli adalah sebagai berikut :

1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan setiap kelompok pemain diurutkan dari nomor satu sampai terakhir (sesuai jumlah pemain)
2. Masing-masing kelompok menempati tempat untuk pemain
3. Lakukan undian untuk menentukan siapa yang memulai permainan terlebih dahulu
4. Kelompok yang menang melakukan lemparan terlebih dahulu
5. Lemparan dilakukan bergantian dari masing-masing kelompok
6. Pada masing-masing kelompok, lemparan dilakukan berdasarkan urutan pemain yang sudah ditentukan di awal. Sehingga permainan dapat berjalan tertib, tidak berebut melempar.
7. Pemain yang dilempar diperbolehkan bergerak untuk menghindar
8. Menghindar hanya boleh dilakukan di dalam area tempat pemain, tidak boleh keluar garis
9. Penilaian permainan sebagai berikut :

- 1) Jika lemparan mengenai pemain lawan maka 1 poin untuk tim pelempar dan pemain yang terkena lemparan tetap di tempat ( tidak keluar permainan)
- 2) Lemparan dikatakan mengenai lawan jika bola langsung mengenai anggota badan.
- 3) Jika ada pemain yang keluar garis maka dihitung sebagai pelanggaran
- 4) Setiap pelanggaran akan mengurangi 1 poin yang didapat.
- 5) Pemenang ditentukan berdasarkan akumulasi perolehan poin dikurangi pelanggaran

## 2.2 Kerangka Berpikir

Kasti merupakan permainan yang sudah dikenal dan digemari oleh anak-anak. Dalam permainan ini terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu memukul, melempar, menangkap, berlari dan menghindar. Dari teknik dasar yang sudah disebutkan, melempar adalah teknik dasar yang paling banyak dilakukan di dalam permainan kasti. Melempar merupakan sesuatu yang terlihat mudah dilakukan. Akan tetapi dalam permainan kasti dibutuhkan teknik atau cara tertentu dalam melakukan lemparan sehingga hasil lemparan bisa keras dan tepat sasaran.

Teknik dasar melempar inilah yang kurang dipahami dan dikuasai oleh para siswa terutama siswa putri. Hal tersebut dikarenakan berbagai faktor seperti kekuatan dan keakuratan. Kekuatan (*strength*) yaitu sebagian kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat, mendorong, menarik atau menahan suatu beban. Dalam melempar dibutuhkan adanya kekuatan agar benda yang dilempar tersebut sampai ke sasaran. Sedangkan akurasi diartikan

sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan volunter untuk suatu tujuan. Gerakan volunter dimaksudkan disini adalah gerakan merubah arah untuk menempatkan posisi yang pas sehingga sasaran yang diharapkan tercapai. Sama halnya dengan kekuatan, keakuratan juga dibutuhkan dalam melakukan lemparan. Lemparan akan tepat sasaran jika akurasinya baik. Dalam melakukan lemparan, Siswa terlihat seperti hanya sekedar melempar saja. Tidak terlihat adanya kekuatan ataupun keakuratan yang muncul sehingga hasil lemparannya cenderung lemah dan tidak tepat sasaran. Untuk itu agar masalah ini dapat teratasi maka penulis berupaya melakukan berbagai cara yang relevan untuk meningkatkan teknik melempar dalam permainan kasti pada siswa melalui modifikasi permainan baloteli (bermain bola tembak bertali).

### **2.3 Hipotesis Tindakan**

Dari kerangka berpikir diatas maka dapat disimpulkan hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah : Pengembangan metode pembelajaran melalui permainan baloteli dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar melempar siswa kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko Kecamatan Kangkung kabupaten Kendal.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko kecamatan Kangkung kabupaten Kendal maka penulis mengambil kesimpulan bahwa: melelu permainan baloteli dalam pembelajaran melempar pada kasti dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD IT Muhammadiyah Truko tahun pelajaran 2015/2016. Hal ini dapat dibuktikan dari ketuntasan hasil belajar siswa meningkat 20% dari ketuntasan pada siklus I 72 % atau 18 dari 25 siswa meningkat pada siklus II menjadi 92 % atau 23 dari 25 siswa yang ada. Ketercapaian penelitian ini menjadi bukti bahwa pembelajaran melempar pada kasti melalui permainan baloteli memperoleh keberhasilan.

#### **5.2 Saran**

Atas dasar kesimpulan di atas, penulis yang juga seagai peneliti menyarankan kepada siswa, guru dan lembaga sekolah berupa hal sebagai berikut:

1. Bagi siswa, Pemanfaatan permainan baloteli dapat diterapkan sebagai langkah pembelajaran salah satu tehnik dasar permainan kasti yaitu melempar karena di dalam permainan baloteli terdapat komponen gerak dasar melempar mulai dari sikap awal, ayunan sampai dengan gerak lanjut sehingga harapannya dapat dikembangkan dalam permainan kasti yang sebenarnya.

2. Bagi Guru, Pembelajaran yang mengusung konsep Paikem Gembrot dapat diterapkan pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di tingkat sekolah dasar. Yang kedua, untuk memecahkan masalah dalam proses pengajaran guru dapat mengembangkan strategi dan metode pembelajaran. Selanjutnya kepedulian guru kepada peserta didik perlu lebih ditingkatkan dalam menciptakan generasi yang lebih baik, karena pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan wadah dalam pembentukan karakter peserta didik.
3. Bagi sekolah, sudah selayaknya pihak lembaga sekolah memberikan ruang dan waktu serta saran dan prasarana yang dibutuhkan guru sekolah pada umumnya dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas. Karena melalui penelitian tindakan kelas suatu permasalahan dalam proses pembelajaran dapat dipecahkan sehingga dapat meningkatkan prestasi dan kualitas pendidikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Achmad Rifa'i & Catharina Tri Anni. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Semarang : Universitas Negeri Semarang Press
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta : Depdiknas
- A.M. Sardiman, 2005, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Arif Thoha. 2013. *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Melalui Permainan Bentengan dan Hitam Hijau*. Semarang : Skripsi program Sarjana
- BNSP. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud
- Dalyono. 2005. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Deni Kurniadi dan Suro Prapanca. 2010. *Penjasorkes*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta
- Eko Suwarso dan Sumarya. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Kusmardiko Sugiantoro. 2014. *Modifikasi Pembelajaran Passing Atas Melalui Permainan Passar Pada Siswa Kelas V SDN 1 Lebosari Kabupaten Kendal Tahun 2014*. Semarang : Skripsi Program Sarjana
- Mufid dan Najib Sulhan. 2010. *Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Muhajir. 2004. *Bugar Jasmaniku Untuk Sekolah Dasar Kelas IV*. Jakarta : Ganeca exact
- Purwanto Ngalm, 2002, *Administrasi Dan Supervisi Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Rusli Lutan. 2002. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Rusli Lutan. 2002. *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta : Depdiknas

Sofia Hartati. 2005. *Perkembangan Belajar Pada Anak Usia Dini*. Jakarta : Depdiknas

Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Syamsir Azis. 2006. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG