



**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PERMAINAN KASTI  
DENGAN MEDIA PULBAR PADA SISWA KELAS IV  
SDN 01 KARANGASEM KECAMATAN TALUN  
KABUPATEN PEKALONGAN  
TAHUN PELAJARAN  
2015/2016**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Oleh  
Aliyah  
6102914084

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

## ABSTRAK

Aliyah, 2016. "Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Kasti Dengan Media Pulbar Pada Siswa Kelas IV SDN 01 Karangasem Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016". Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: (1) Drs. Tri Rustiadi, M.Kes. (2) Moh. Annas, S.Pd, M. Pd.

Kata kunci: Hasil belajar dan Permainan bola kasti dengan pemukul lebar

Latar belakang dalam penelitian ialah: kurang ketepatan siswa dalam menukul bola sehingga siswa kurang tertarik dalam mengikuti pembelajaran permainan bola kasti. Adapun permasalahan penelitian ini dirumuskan: "Apakah media pulbar dapat meningkatkan hasil belajar bola kasti pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Karangasem Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan tahun pelajaran 2015/2016". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar bola kasti pada siswa kelas IV SD negeri 01 Karangasem Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan.

Metode Penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari 2 siklus. Data yang digunakan adalah diskriptif kuantitatif. Tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Penelitian dilakukan di SD Negeri 01 Karangasem Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan, dengan subjek siswa kelas IV yang berjumlah 20, yang terdiri 7 perempuan dan 13 laki-laki, dan penelitian dilaksanakan pada bulan Februari-Maret tahun 2016. Instrumen yang digunakan yaitu instrumen pembelajaran terdiri dari silabus dan rpp dan instrumen evaluasi terdiri dari lembar observasi minat siswa, lembar observasi motivasi siswa, respon siswa dan tes praktik. Teknik analisis data dilakukan diskriptif dengan perhitungan rumus yang sudah ditentukan. Penelitian dikatakan berhasil jika siswa mencapai ketuntasan dari hasil belajar siswa.

Hasil penelitian dari penerapan pembelajaran bola kasti dengan media pulbar pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Karangasem Kecamatan talun Kabupaten pekalongan mengalami peningkatan keseluruhan dari siklus I dan siklus II sebesar 7,03% dari 75,01%(siklus I) menjadi 82,04%(siklus II) dan ketuntasan belajar mengalami peningkatan 30% dari 70%(siklus I) menjadi 90%(siklus II)

Adapun simpulan dari penelitian ini adalah dengan menggunakan pemukul modifikasi mempunyai dampak positif, meningkatkan hasil belajar bola kasti. Dari simpulan diatas peneliti mengajukan saran sebagai berikut: (1) Guru setidaknya berusaha terus untuk meningkatkan kemampuan menyampaikan materi dan mengelola kelas, sehingga pembelajaran terus meningkat (2) Guru hendaknya lebih inovatif dalam menyampaikan materi pembelajaran (3) Guru yang belum mengembangkan model pembelajaran kasti hendaknya mencoba dengan media pulbar (4) Siswa hendaknya lebih rajin lagi dalam pembelajaran bola kasti disekolah dan jangan takut untuk mencoba.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya :

Nama : Aliyah

NIM : 6102914084

Jurusan/Prodi : PJKR, S1 (PGPJSD)

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Meningkatkan hasil belajar Bola kasti dengan media pulbar pada Siswa kelas IV SD Negeri 01 Karangasem kecamatan Talun, kabupaten pekalongan tahun pelajaran 2015-2016.

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

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

**UNNES**  
Semarang,  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Yang menyatakan,

*Aliyah*  
Aliyah

NIM. 6102914084

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Aliyah NIM 6102914084 Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Judul Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Kasti Dengan Media Pulbar Pada Siswa Kelas IV SDN Karangasem Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Sabtu tanggal 28 Mei 2016

Panitia Ujian



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196610320 198403 2 001



PANITIA UJIAN SKRIPSI  
Sekretaris  
JURUSAN JKR - FIK  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

Dewan Penguji

1. Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes (Ketua)  
NIP. 19590315 198503 1 003

2. Drs. Tri Rustiadi, M.Pd (Anggota)  
NIP. 19641023 199002 1 002

3. Moh. Annas, S.Pd, M.Pd (Anggota)  
NIP. 19751105 200501 1 002

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

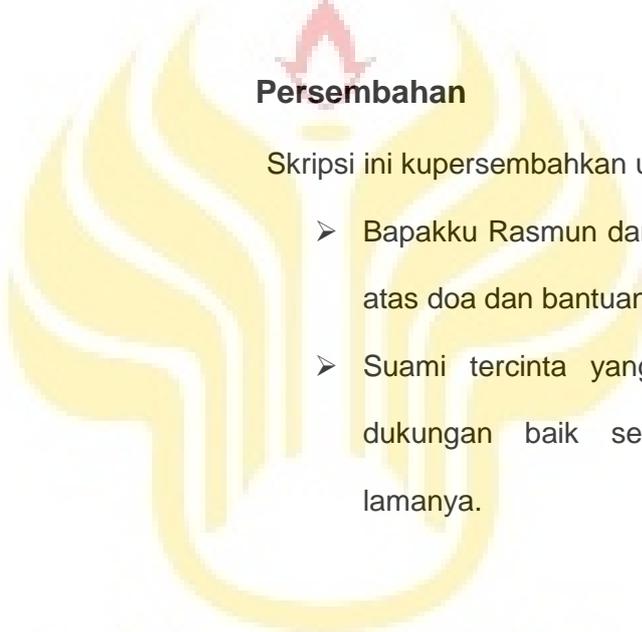
### Motto

1. Tak ada perjuangan yang sia-sia, kalau dilakukan dengan penuh keiklasan dan tanggung jawab.(dalam skripsi wagiyah:2009)
2. Hidupadalah pilihan, berusaha dan tanggung jawab merupakan konsekuensi atas pilihan.(dalam skripsi wagiyah:2009)

### Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

- Bapakku Rasmun dan simakku Sri Harti atas doa dan bantuannya selama ini.
- Suami tercinta yang selalu memberi dukungan baik selama dua tahun lamanya.



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : “Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Kasti Dengan Media Pulbar Pada Siswa Kelas IV SDN 01 Karangasem Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016 dapat terselesaikan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa hal ini tidak akan berhasil tanpa bantuan dan bimbingan orang lain baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

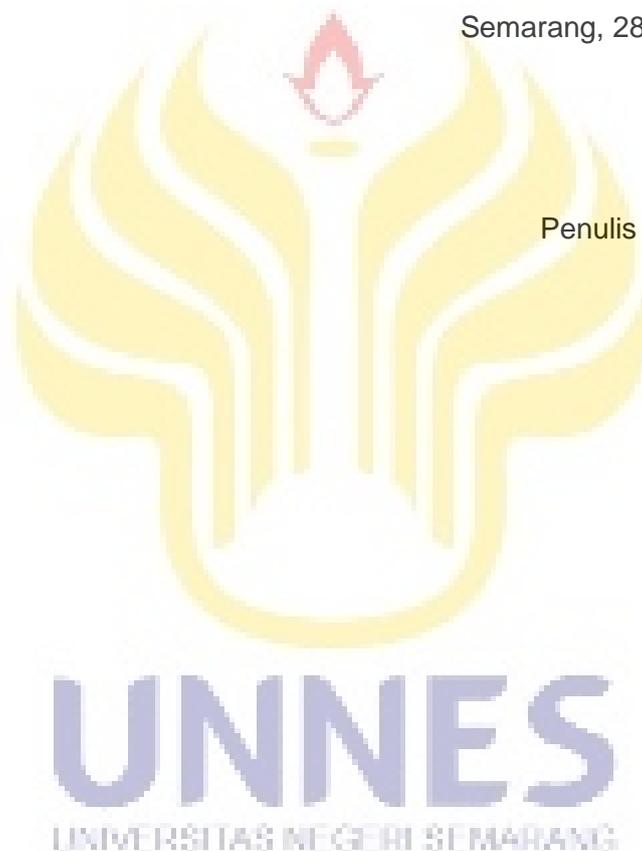
1. Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmanidan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
4. Bapak Drs. Tri Rustiadi, M. Kes selaku pembimbing I yang tak henti-hentinya memberikan motivasi selama pembuatan skripsi.
5. Bapak Moh. Annas, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan dan arahnya demi kemudahan pembuatan skripsi.
6. Kepala Sekolah SD Negeri 01 Karangasem, Kecamatan Talun yang telah memberi izin kepada kami untuk melakukan penelitian.
7. Suami tercinta, dua putri kecilku tersayang, serta teman-teman yang telah memberi dukungan dan bantuan baik material maupun spiritual.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas kerjasamanya dan bantuannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah melimpahkan berkah dan hidayah-Nya atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis baik materiil maupun spiritual.

Akhirnya, tak ada gading yang tak retak. Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Kritik dan saran demi lebih baiknya skripsi ini sangat kami harapkan.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberi manfaat bagi diri peneliti sendiri maupun orang lain. Amin.

Semarang, 28 Mei 2016



## DAFTAR ISI

Daftar	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Perumusan Masalah .....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.4. Kegunaan Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS</b>	
2.1. Kajian Pustaka .....	6
2.1.1. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	6
2.1.2. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	8
2.1.3. Pengertian Belajar.....	9
2.1.4. Pengertian Hasil Belajar .....	9
2.1.5. Pengertian belajar gerak .....	10
2.1.6. Gerak Dasar.....	11
2.1.7. Pengertian Bermain.....	11
2.1.8. Pengertian Model Pembelajaran .....	12
2.1.9. Pengertian Media Pembelajaran .....	15
2.1.10. Jenis-jenis Media Pembelajaran.....	17
2.1.11. Permainan Bola Kasti Dengan Media Pulbar.....	18
2.1.12. Kerangka Berfikir.....	28
2.2. Hipotesis .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Subyek Penelitian.....	30
3.2. Objek Penelitian .....	30
3.3. Waktu Penelitian .....	30
3.4. Lokasi Penelitian .....	31
3.5. Perencanaan Tindakan Per Siklus .....	31
3.6. Teknik Pengumpulan Data .....	35
3.7. Instrumen Pengumpulan Data.....	36
3.8. Analisis Data .....	36

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Hasil Penelitian .....	40
4.1.1. Diskripsi Pra Siklus.....	40
4.1.2. Diskripsi Siklus I.....	41
4.1.3. Diskripsi Siklus II.....	46
4.1.4. Analisis Data Angket .....	51
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	54
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan .....	55
5.2. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>59</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kriteria Tingkat Keberhasilan Belajar Siswa.....	38
4.1 Hasil Belajar Pra Siklus.....	40
4.2 Lembar Observasi Siklus I .....	43
4.3 Hasil Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I.....	44
4.4 Perolehan Nilai Pra Siklus dan Siklus I .....	46
4.5 Lembar Observasi Siklus II .....	48
4.6 Hasil Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II.....	49
5.1 Perolehan Hasil Belajar Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II .....	51
5.2 Rekapitulasi Angket Minat Siswa .....	51
5.3 Rekapitulasi Angket Motivasi Siswa.....	53



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Kasti.....	21
2.2 Modifikasi Pemukul Kasti .....	22
2.3 Teknik Melempar Bola Melambung.....	23
2.4 Teknik Melempar Bola Datar.....	24
2.5 Teknik Melempar Bola Bawah.....	24
2.6 Teknik Menangkap Bola Bawah.....	25
2.7 Teknik Menangkap Bola Datar.....	25
2.8 Teknik Menangkap Bola Melambung .....	26
2.9 Teknik Memukul Bola Datar .....	27
2.10 Teknik Memukul Bola Bawah.....	28
2.11 Teknik Memukul Bola Melambung .....	28
3.1 Modifikasi Alur Siklus Dalam Penelitian .....	32



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Penetapan Dosen Pembimbing.....	60
2. Ijin Penelitian Dari Fakultas.....	61
3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian .....	62
4. Daftar Siswa Kelas IV .....	63
5. Silabus.....	64
6. RPP Siklus I.....	65
7. Angket Minat Siswa .....	68
8. Angket Motivasi Siswa.....	69
9. Lembar Penilaian Kognitif Siklus I.....	71
10. Lembar Penilaian Afektif Siklus I.....	73
11. Lembar Penilaian Psikomotor Siklus I.....	77
12. Hasil Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I.....	78
13. RPP Siklus II.....	79
14. Lembar Penilaian Kognitif Siklus II.....	85
15. Lembar Penilaian Afektif Siklus II.....	87
16. Lembar Penilaian Psikomotor Siklus II.....	91
17. Hasil Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II.....	92
18. Dokumentasi Peralatan Kasti.....	93
19. Dokumentasi Siklus I .....	95
20. Dokumentasi Siklus II .....	100



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dalam sistem pendidikan secara keseluruhan, mempunyai tujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung selamanya atau seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani sangat penting, untuk memberikan peluang kepada siswa agar terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilaksanakan secara sistematis. Pendidikan Jasmani adalah alat untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan penerapan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. (Ega Trisna Rahayu.2013:1)

Tujuan pembelajaran penjasokes dapat tercapai perlu adanya Penerapan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah. Adapun yang menjadi masalah adalah sarana yang digunakan dalam pembelajaran penjasokes kurang sesuai dengan kondisi siswa yang ada sehingga menjadi kendala dalam pembelajaran .

Proses pembelajaran yang efektif diciptakan agar prestasi belajar siswa lebih maksimal, maka diperlukan usaha dari guru untuk memotivasi seluruh siswa untuk belajar dan saling membantu satu sama lain, menyusun kegiatan

kelas secara matang sehingga siswa dapat memahami ide, konsep, dan ketrampilan yang di berikan. Proses pembelajaran penjaskes kelas IV SD Negeri 01 Karangasem Kecamatan Talun dalam materi permainan bola kasti kurang berhasil disebabkan kurang ketepatan siswa dalam memukul bola terbukti pada proses pembelajaran bola kasti, bola dibiarkan jatuh atau lewat begitu saja disaat ada bola yang datang. Hal itu dikarenakan alat pemukul dalam permainan bola kasti kurang lebar sehingga ketepatan dalam memukul bola kasti kurang maksimal. Sehingga membuat siswa kurang tertarik dengan mengikuti pembelajaran bola kasti.

Dari hasil pengamatan oleh peneliti saat melakukan pembelajaran penjaskes, materi bola kasti pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Karangasem Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan. Pada semester 2 tahun 2014 – 2015 yang memperoleh nilai dibawah KKM 15 siswa dan pada semester 2 tahun 2015 – 2016 dari hasil ulangan ketrampilan olahraga yang peneliti lakukan hanya 9 siswa yang mendapat nilai 75 keatas, 11 siswa mendapat nilai dibawah KKM. Kondisi ini tentunya sangat memprihatinkan, sehingga perlu dicari solusinya agar proses pembelajaran penjaskes berhasil dalam materi permainan bola kasti.

Permasalahan ini bisa diselesaikan dengan cara meneliti model pembelajaran penjaskes dengan memodifikasi alat yang digunakan dalam pembelajaran penjaskes. Hal ini peneliti mengambil materi permainan bola kasti dengan memodifikasi alat pemukul. Karena dengan memodifikasi alat pemukul yang lebih lebar penampangnya mempunyai peluang besar untuk ketepatan memukul bola, dibanding dengan alat pemukul sebenarnya yang hanya memiliki luas penampang yang tidak lebar, sehingga peluang ketepatan memukul bola kecil. Dengan peluang ketepatan memukul bola kecil otomatis berdampak dengan

nilai keterampilan siswa yang rendah, maka berpengaruh pula dengan nilai KKM. Nilai KKM rendah berhubungan dari beberapa segi baik segi afektif, kognitif dan psikomotor, untuk itu dalam pembelajaran bola kasti perlu adanya modifikasi agar minat siswa tumbuh dan tertarik pada pembelajaran ini, dengan tertariknya siswa dapat dikatakan pembelajaran bola kasti berhasil dan dapat mempengaruhi nilai KKM meningkat. Menggunakan alat pemukul yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa .

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti mencoba mengadakan penelitian pembelajaran permainan bola kasti dengan judul "Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Kasti Dengan Media PULBAR Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Karangasem Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016 "

Peneliti mempunyai alasan dalam mengambil judul ini adalah karena dengan memodifikasi alat pemukul pada permainan bola kasti siswa mempunyai peluang besar dalam mengenai sasaran sehinggga siswa merasa senang dalam pembelajaran permainan bola kasti, sehingga proses pembelajaran penjaskes materi bola kasti dapat dikatakan berhasil.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang diatas adalah "Apakah Media Pulbar dapat meningkatkan hasil belajar Permainan Bola Kasti Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Karangasem Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016 ?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian tindakan kelas adalah untuk meningkatkan hasil belajar permainan kasti pada siswa IV SD Negeri 01 Karangasem Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan.

### 1.4 Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian dibedakan menjadi 3 kelompok yaitu : kegunaan bagi siswa, kegunaan bagi guru dan kegunaan bagi sekolah.

#### 1.4.1 Kegunaan bagi siswa

- 1) Memberikan pengalaman gerak pada anak sehingga semakin banyak jenis dan bentuk permainan yang dilakukan anak maka anak semakin kaya pengalaman geraknya.
- 2) Merangsang dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak.
- 3) Memanfaatkan waktu senggang pengalaman
- 4) Memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani.
- 5) Mengembangkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor.
- 6) Menanamkan kerjasama, rasa social dan saling tolong menolong.
- 7) Menyalurkan tenaga kepada anak.
- 8) Meningkatkan pengetahuan dan wawasan pada anak, terutama untuk memenuhi rasa ingin tahu pada anak.
- 9) Menciptakan prestasi anak dalam pertandingan.

#### 1.4.2 Kegunaan bagi guru

- 1) Memberi alternatif baru dalam metode pembelajaran permainan bola kasti dengan media pulbar.
- 2) Menciptakan kondisi pembelajaran yang menyenangkan.

- 3) Memberi wawasan baru permainan bola kasti dengan media pulbar.
- 4) Sebagai wawasan baru untuk memperoleh informasi tentang inovasi model pembelajaran penjasorkes di SD.

#### **1.4.3 Kegunaan bagi sekolah**

- 1) Meningkatkan kualitas sekolah dengan meningkatnya hasil belajar siswa.
- 2) Sebagai masukan positif belajar mengajar di masa mendatang.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Kajian Pustaka

##### 2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani berasal dari Amerika Serikat berawal dari istilah gymnastics, hygiene, dan physical culture sidentop (1972) adapun pengertian menurut para ahli:

Nixon dan cozens (1963:51) berpendapat bahwa pendidikan jasmani didefinisikan sebagai fase dari semua proses pendidikan yang berkaitan dengan aktifitas dan respon otot yang giat berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan individu dari respon tersebut.

Daure dan pangrazi (1989:1) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan secara menyeluruh yang memberi kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk seluruh siswa. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilakukan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proposional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Bucher (1979) Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang di pilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, social dan emosional.

Siedentop (1991) Mengatakan pendidikan jasmani dapat di terima secara luas sebagai model Pendidikan melalui aktivitas jasmani”, yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya telaah pendidikan gerak pada akhir abad ke 20 ini, dan menekankan kepada kebugaran jasmani penguasaan ketrampilan,pengetahuan dan perkembangan social. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa : “ Pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani “ .

Jesse Feiring Williams (1999; dalam Freeman,2001) Pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang di inginkan.

Rink (1985) Mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai “pendidikan melalui fisik”, seperti “Kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan adalaah perkembangan tubuh secara menyeluruh melalui aktivitas jasmani.

James A.Baley dan David A.Field(2001; dalam Freeman,2001) Pendidikan jasmani adalah proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.

Menurut WHO Pendidikan jasmani dalah pendidikan yang diselenggarakan untuk menjadi media bagian kegiatan pendidikan, pendidikan merupakan proses mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan spiritual.

Zandra Dwanita Widodo Pendidikan jasmani dapat diartiakn sebagai bagaian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk megembangkan dan meningkatkan kemampuan

organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional melalui kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kematangan dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan pancasila. (Ega Trisna Rahayu:2013, 1-70)

Dari pendapat para ahli dapat di simpulkan bahwa pengertian dari pendidikan jasmani adalah program pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perspektual, kongnitif dan emosional.

### **2.1.2 Tujuan pendidikan jasmani**

- 1) Sebagai landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap social dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis.
- 4) Mengembangkan keterampilan gerak dan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktifitas jasmani.
- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.

- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani. (Ega Trisna Rahayu.2013:19)

### **2.1.3 Pengertian Belajar**

Menurut Gage belajar adalah proses dimana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat dan pengalaman. Sedangkan Henry E. Garret berpendapat bahwa belajar merupakan proses yang berlangsung dalam jangka waktu lama melalui latihan maupun pengalaman yang membawa kepada perubahan diri dan perubahan cara mereaksi terhadap suatu perangsang tertentu. Menurut Lester D. Crowm mengemukakan belajar ialah upaya untuk memperoleh kebiasaan, pengetahuan, dan sikap. Menurut Hilgard dan Marquis belajar merupakan proses mencari ilmu yang terjadi dalam diri seseorang melalui latihan, pembelajaran sehingga terjadi perubahan dalam diri. James L. Mursell mengemukakan belajar adalah upaya yang dilakukan dengan mengalami sendiri, menjelajahi, menelusuri, dan memperoleh sendiri. Skinner belajar suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan perilaku hidup dari tidak mengerti menjadi mengerti dan dari mengerti menjadi lebih mengerti. (Saiful Sagala.2014:13-17)

### **2.1.4 Pengertian Hasil Belajar**

Pengertian hasil belajar menurut Hemalik (dalam, Dwi Ardisusilo:2013) yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa, yang dapat diamati dan diukur

melalui perubahan sikap dan ketrampilan. Perubahan bisa diartikan terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dibanding sebelumnya.

Gagne berpendapat, hasil belajar terdiri dari lima kategori yaitu: informasi verbal, kecakapan intelektual, strategi kognitif, sikap dan ketrampilan. Adapun belum terungkap tiga tujuan pengajaran yang merupakan kemampuan seseorang yang harus dicapai dan merupakan hasil belajar ialah: kognitif, afektif, dan psikomotor Sudjana (dalam Dwi Ardisusilo:2013,10).

Hasil belajar menurut Sudjana(dalam Dwi Ardisusilo:2013,10) ialah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar ialah kemampuan atau ketrampilan yang dimiliki siswa setelah mengalami aktivitas belajar.

### **2.1.5 Pengertian Belajar Gerak**

Menurut Fitts dan Posner bahwa belajar gerak ada tiga fase, yang pertama fase kognitif, karena pada tahap ini siswa terfokus pada pemrosesan suatu gerakan kedua fase asosiatif yaitu siswa lebih konsentrasi dinamika ketrampilan dan koordinasi gerakan agar lebih lancar dan halus ketiga fase otomatis yaitu siswa tidak berkonsentrasi pada suatu ketrampilan, respons gerakan tidak memerlukan perhatian dari siswa. (Ega Trisna Rahayu.2013:171)

Menurut Adam bahwa belajar gerak terjadi dalam dua fase, pertama fase gerak verbal yaitu fase belajar gerak di mana gerak yang di pelajari masih berada dalam pikiran, kedua fase gerak yaitu penguasaan gerak sudah baik dan tidak memikirkan gerakan yang sedang dilakukan.( Sugiyanto,2007:9.8-9.9)

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan belajar gerak adalah tahapan belajar gerak dari mulai diperintah sampai tahapan belajar gerak otomatis.

### 2.1.6 Gerak Dasar

Gallahue (1978) mengemukakan bahwa ada tiga pola gerak dasar yang terjadi pada manusia, yaitu *non-lokomotor*, *lokomotor*, dan manipulatif (Herman Subarja, 2007:2.3). Gerak *non-lokomotor* adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu keadaan dalam keadaan statis, atau seimbang walaupun walaupun dalam posisi yang tidak sesuai. Posisi stabil merupakan dasar gerak yang berkenaan dengan kemampuan untuk mempertahankan suatu keseimbangan dalam hubungannya dengan kekuatan dan daya tarik bumi. Kestabilan merupakan dasar gerak yang paling mendasar untuk melakukan gerakan dan aktivitas fisik. Hal ini karena stabilisasi tubuh merupakan dasar acuan untuk melakukan gerak *lokomotor* dan manipulatif. Pola gerak dasar *non-lokomotor* diantaranya: memekuk, meregang, memilin, memutar, mengayun. Gerak *lokomotor* yaitu gerakan yang ditandai oleh adanya perubahan posisi tubuh dari satu titik ke titik yang lain, atau gerakan berpindah dari posisi tertentu ke arah tertentu. Yang termasuk gerak lokomotor misalnya: merayap, merangkak, berjalan, dan berlari. (Sugiyanto, 2003:1.7). Gerak manipulative merupakan gerakan yang berkaitan dengan pemberian tenaga pada objek dan menarik tenaga dari suatu objek dengan mempergunakan tangan dan kaki, misalnya: melempar bola, menangkap dan memukul.

### 2.1.7 .Pengertian Bermain

Menurut Johan Huizinga, bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan, dan tak sungguh dalam batas waktu, tanpa ikatan peraturan. Namun bersamaan dengan ciri itu bermain menyerap ikhtiar yang sungguh-sungguh dari permainanya disertai dengan ketegangan dan kesukaan untuk mencapai tujuan yang berada dalam kegiatan

itu sendiri dan tidak berkaitan dengan perolehan material. (Herman Subarja, 2007:1.3-1.5). Peristiwa bermain itu merupakan peristiwa yang bersungguh-sungguh, namun bermain bukanlah suatu kesungguhan. Maksud dari kata kesungguhan di sini ialah merupakan kegiatan untuk memperoleh penghidupan, atau bermain untuk memperoleh uang. Bila bermain bertujuan untuk memperoleh uang itu bukanlah permainan Bigot, Kohnstsm dan Palland(1950:272), (Sukintaka:1992:2). Dapat disimpulkan bahwa bermain adalah kegiatan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, tapi bermain bukanlah suatu kesungguhan.

### **2.1.8 Pengertian Model Pembelajaran**

#### **2.1.8.1 Model**

Dalam pengembangan pembelajaran, model mendapat perhatian khusus. Secara umum istilah "model" diartikan sebagai pedoman atau acuan dalam melakukan suatu kegiatan. Fred Percipal dalam Hamalik (2000:2) menyatakan bahwa, "*model a physical or conceptual representation of an odjek or system, incorporating certain specific features of the original.*" Maksud pernyataan tersebut, model adalah penyajian fisik atau konseptual dari suatu obyek atau system yang kombinasikan dari bagian-bagian khusus dari aslinya. (Ega Trisna Rahayu, 2013:188).

Briggs, (1978 dalam Harjanto 2006:110) Menjelaskan bahwa, "model adalah seperangkat prosedur yang berurutan untuk mewujudkan suatu proses, seperti penelitian kebutuhan, pemilihan media, dan evaluasi." Harjanto (2006:55) menjelaskan bahwa, model merupakan kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman atau rujukan dalam melakukan suatu kegiatan." Ledih lanjut Rogers dalam Hamalik (2002:2) menjelaskan, "...*the models maybe conceptual*

*and consist of word description of drawing...physical models that consist of real object that process some of the characteristics of the real thing.” (Ega Trisna Rahayu,2013:188-189).*

Model diartikan kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan. Model dapat dipahami sebagai: 1) suatu tipe atau desain 2) suatu diskripsi atau analogi yang dipergunakan untuk membantu proses visualisasi sesuatu yang tidak dapat langsung diamati 3) suatu system asumsi-asumsi, data-data, dan inferensi-inferensi yang dipakai untuk menggambarkan secara matematis suatu objek atau peristiwa 4) suatu desain yang disederhanakan dari suatu system kerja, suatu terjemahan realitas yang disederhanakan 5) suatu diskripsi dari suatu system yang mungkin atau imajiner, dan 6) penyajian yang diperkecil agar dapat menunjukkan dan menjelaskan sifat bentuk aslinya, Komarudin (2000:152). (Syaiful Sagala, 2014:175).

Dari pendapatn di atas dapat disimpulkan bahwa model adala pedoman untuk melakukan kegiatan demi terwujudkan suatu proses.

#### **2.1.8.2 Kegunaan model**

Model digunakan untuk membantu memperjelas prosedur hubungan, serta keadaan keseluruhan dari apa yang didisain. Ada beberapa kegunan model:

- 1) Dengan adanya model, maka hubungan fungsional diantara berbagai komponen, unsur atau elemen system tertentu dapat diperjelaskan.
- 2) Dengan adanya model, maka prosedur yang akan ditempuh dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan dapat diidentifikasi secara tepat
- 3) Dengan adanya model maka berbagai kegiatan yang dicakupnya dapat di kendalikan.

- 4) Dengan adanya model, mempermudah para administrator untuk mengidentifikasi komponen, elemen yang mengalami hambatan, jika kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan terasa adanya ketidakefektifan atau tidakproduktifan.
- 5) Dengan adanya model, maka dapat diidentifikasi secara tepat cara untuk mengadakan perubahan jika terdapat ketidaksesuaian dari apa yang telah dirumuskan. (Ega Trisna Rahayu, 2013:189-190)

### 2.1.8.3 Model pembelajaran

Oliva (1992:413) menjelaskan mengenai model pembelajaran yaitu, "*models of teaching are strategies based on theories (and often the research) of educators, psychologists, philosophers, and others who question how individuals learn.*" Maksudnya bahwa model-model pembelajaran harus mengandung suatu rasional yang didasarkan pada teori, yang berisi serangkaian langkah strategi yang dilakukan oleh guru ataupun siswa, serta didukung oleh sistem penunjang atau fasilitas pembelajaran dan metode untuk mengevaluasi kemajuan belajar siswa.

Linblom (1991) menjelaskan bahwa model pembelajaran (*the models of teaching*) yakni sebagai suatu pedoman yang berisi tentang skenario guna merealisasikan tujuan pembelajaran di dalam kelas.

Winkel (1991) dalam Didaktologi dalam ilmu Didaktik, menjelaskan bahwa model pembelajaran yaitu: "...suatu pegangan praktis dalam pengelolaan pembelajaran di dalam kelas. Model ini mencakup semua komponen pokok yang harus dipertimbangkan dan diatur oleh tenaga pengajar."

Boughton (1996) menjelaskan bahwa model pembelajaran merupakan suatu acuan penyampaian materi pendidikan guna mencapai tujuan pembelajaran.

Joyce and Weil (1980:1) menjelaskan bahwa model pembelajaran yaitu, "A model of teaching is plan or pattern that can be used to shape curriculums (long-term courses of studies), to the design instructional materials, and to guide instruction in the classroom and other setting." Maksudnya adalah suatu rencana atau pola yang digunakan dalam menyusun kurikulum, mengatur materi Pembelajaran dan member petunjuk kepada pengajar di dalam mengatur Pembelajaran ataupun mengatur yang lainnya. Adapun kriteria model Pembelajaran diantaranya terdapat: (1) Tujuan (*aims*) (2) Langkah-langkah kegiatan (*syntax*) (3) Peranan guru dan siswa (*the social system*) (4) Prinsip-prinsip reaksi seperti membimbing dan menggunakan berbagai metode (*principles of reaction*) (5) Dukungan system, sebagai alat bantu (*support system*) (6) Evaluasi (*evaluation*).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa model Pembelajaran merupakan perencanaan yang berisi langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang dijadikan pedoman dalam Pembelajaran, agar tujuan pembelajaran dapat dicapai, dalam model pembelajaran terdapat tujuan, metode, strategi dan langkah-langkah pembelajaran serta evaluasi (Ega Trisna Rahayu, 2013:192-193).

### **2.1.9 Pengertian Media Pembelajaran**

Menurut harfiah, media berarti perantara atau pengantar. *Association for Education Communication Technology* yang artinya media sebagai segala bentuk yang dipergunakan untuk proses penyaluran informasi. *National Education Association* didefinisikan media sebagai segala hal yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca, atau dibicarakan beserta pirantinya untuk kegiatan tersebut. Secara umum dapat dikatakan bahwa media sering juga

disebut perangkat lunak atau materi, maksudnya adalah segala hal yang memuat pesan atau bahan ajar untuk ditransmisikan melalui suatu alat tertentu.

R. Raharjo (1984:48) menyatakan bahwa media merupakan wadah dari pesan yang oleh sumber atau penyaluran ingin diteruskan kepada sasaran atau penerima pesan. Dinyatakan bahwa media yang ingin disampaikan adalah pesan pembelajaran, dan tujuan yang ingin dicapai ialah proses belajar. Dengan kata lain kedudukan media dalam proses pembelajaran menjadi penting sama penting dengan guru. Menurut AECT (1997:88) mengategorikan menjadi empat tipe pola proses belajar-mengajar, yaitu: 1) Pola tradisional yaitu merupakan hubungan antara siswa dengan guru. Guru merupakan satu-satunya sumber belajar. 2) Pola guru dengan media adalah guru merupakan sumber utama proses belajar-mengajar sedangkan sumber yang lain seperti media, teknik dan lingkungan hanya penunjang saja. 3) Pola guru dan media berbagai tanggung jawab yaitu guru dan media menjadi sumber utama proses belajar-mengajar. Guru melibatkan diri dengan system Pembelajaran yang dimediasi dan guru pun bertanggung jawab dengan media. 4) Pola Pembelajaran per media tanpa guru adalah Pembelajaran yang dimediasi bahwa satu-satunya sumber utama proses belajar-mengajar ialah media.

Menurut R. Raharjo (1984:51) media mempunyai kemampuan yang lebih luas diantaranya yaitu:

1. Membuat kongkrit konsep yang abstrak, misalnya untuk menjelaskan system peredaran darah.
2. Membawa objek yang berbahaya atau sukar didapat kedalam lingkungan belajar.

3. Menampilkan objek yang terlalu besar, misalnya lapangan bola, lapangan basket dan sebagainya.
4. Mengamati gerak yang terlalu cepat, misalnya dengan slowmotion.
5. Memungkinkan siswa berinteraksi dengan lingkungannya.
6. Memungkinkan keseragaman pengamatan dan persepsi bagi pengalaman belajar siswa.
7. Membangkitkan motivasi.
8. Memberi kesan perhatian individual untuk seluruh anggota kelompok belajar.
9. Menyajikan informasi belajar secara konsisten dan dapat diulang maupun disimpam menurut kebutuhan.
10. Menyajikan pesan atau informasi belajar secara serempak, mengatasi batasan waktu dan ruang, dan mengontrol arah maupun kecepatan belajar siswa.

#### **2.1.10 Jenis-jenis Media Pembelajaran**

Perkembangan teknologi pendidikan dan komunikasi yang pesat, maka jenis mediaupun bermacam-macam baik dari kualitas atau jenis pembelajaran. Adapun jenisnya yaitu: Papan tulis, papan pameran, media cetak, media grafis, media kaset, media film, media slide, media televise, media video, media mekanik yang khusus sebagai alat bantu ketrampilan gerak.

Jenis-jenis media menurut Rudy Bretz yang dikemukakan R.Raharjo (1984:53) digolongkan menjadi tujuh kelompok yaitu:

1. Media audio visual gerak merupakan media yang paling lengkap yang menggunakan kemampuan audio visual gerak

2. Media audio visual diam media kedua dari segi kelengkapan kemampuannya karena ia memiliki semua kemampuan yang ada pada golongan sebelumnya kecuali penampilan gerak.
3. Media audio semi gerak memiliki kemampuan menampilkan suara disertai gerakan inti secara linier, jadi tidak dapat menampilkan gerakan nyata secara utuh.
4. Media visual gerak memiliki kemampuan seperti golongan pertama kecuali penampilan suara.
5. Media visual diam mempunyai kemampuan menyampaikan informasi secara visual tetapi tidak bisa menampilkan suara maupun gerak.
6. Media audio adalah media yang hanya memanipulasikan kemampuan suara semata-mata.
7. Media cetak merupakan media-media yang hanya mampu menampilkan informasi berupa huruf dan angka simbol-simbol verbal tertentu.

### **2.1.11 Permainan Bola Kasti dengan Media Pulbar**

#### **2.1.11.1 Peraturan permainan Bola Kasti**

Permainan kasti dimainkan oleh dua regu, tiap regu terdiri dari 12 orang. Salah seorang bertindak sebagai ketua regu. Ada beberapa aturan dalam permainan Kasti yaitu dimainkan oleh 2 regu berjumlah 12 orang. Regu yang main disebut regu pemukul regu yang jaga disebut regu penjaga. Tiang pertolongan terbuat dari bahan yang tidak mudah patah, seperti kayu. Tiang pertolongan ditancapkan ditengah lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan tinggi tiang pertolongan dari tanah ialah 1,5 meter, jarak tiang pertolongan dengan garis pemukul adalah 5 meter dan jarak dari garis samping 5 meter, Permainan

berlangsung dalam dua babak. Tiap babak berlangsung selama 20 menit. Tiap babak deselingi istirahat 5 menit.

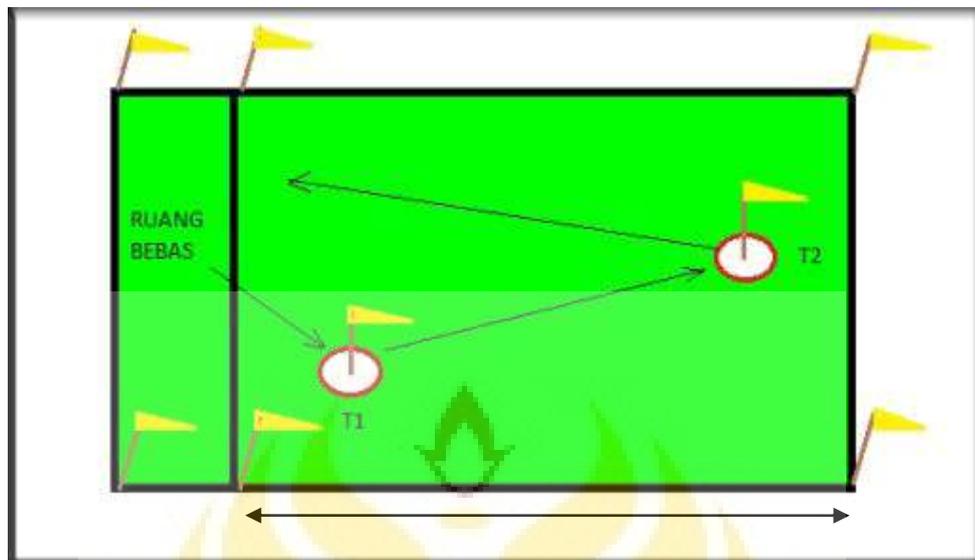
Seorang pemain dari regu pemukul dinyatakan mati apabila regu penjaga berhasil melemparkan bola pada lawan yang berada ditengah lapangan permainan selama perjalanan pelari, Bola mati adalah bola yang sudah tidak bisa dimainkan kembali di dalam permainan atau lapangan. Adapun beberapa bola yang dianggap mati antara lain: Bola dipegang pelambung dan pelambung berdiri pada tempatnya, apabila pada pukulan salah atau tidak kena dan apabila bola hilang sehingga dicari tidak ketemu serta terjadi pergantian bebas. Penjaga berhasil menangkap bola pukulan dari lawan tanpa terjatuh terlebih dahulu ketanah mendapatkan point satu, apabila regu penjaga sudah mengumpulkan 3 point hasil dari mematikan lawan ataupun tangkapan bola hasil pukulan lawan. Setiap pemain berhak satu kali memukul, kecuali pemain terakhir berhak memukul sebanyak tiga kali pukulan, sesudah pemukul. Apabila alat itu berada diluar, pemain tersebut tidak mendapa nilai, kecuali ia segera membetulkannya kembali, Pukulan dinyatakan benar apabila Bola setelah dipukul lewat garis pemukul dan jatuh berada didalam lapangan permainan, Bola setelah di pukul melewati garis pemukul dan jatuh atau mengenai di luar lapangan setelah melewati bendera atau pembatas lapangan permainan.

Regu penjaga bertugas Mematikan lawan, menangkap langsung bola yang dipukul, Pelambung bertugas melambungkan bola secara wajar sesuai dengan permintaan pemukul, Jika bola yang dilambungkan tidak terpukul si pelambung harus mengulan lagi, Jika sampai tiga kali berturut-turut bola tidak terpukul, si pemukul dapat lari bebas ke tiang perhentian I. Perhitungan Nilai, Pemain pemukul berhasil berlari ketempat tiang pertolongan, tiang bebas dan kembali

masuk home/ruang bebas secara bertahap, Pukulan dilakukan dengan benar dan dapat kembali masuk home/ruang bebas tanpa berhenti pada tiang pertolongan dan daerah bebas, mendapatkan nilai dua, Regu penjaga berhasil menangkap langsung bola yang dipukul (bola tangkap), mendapatkan poin satu, Pemenang adalah regu yang berhasil mengumpulkan angka atau nilai terbanyak.

#### **2.1.11.2 Lapangan Kasti**

Lapangan permainan Kasti berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran luasnya adalah lebih kurang panjang 60 dan lebar 30 Meter (tidak mutlak). 5 Meter dari panjang lapangan dipergunakan untuk ruangan tempat penjaga belakang, tempat pemukul, tempat pelambung, dan tempat pemain pemukul. Lapangan dilengkapi dengan tiang pertolongan yang diletakan dengan jaraknya 5 Meter dari garis pemukul dan 5 Meter dari garis samping. Sedangkan tiang hingga pada 2 buah yang masing-masing diletakan berjarak 10 Meter dari tiang yang lainnya, 10 Meter dari garis belakang dan juga 5 meter dari garis samping bagian pangkal lapangan terdapat ruangan atau petak pemukul juga 5 x 5 Meter dari garis samping. Sedangkan tiang hingga ada dua buah yang masing-masing berjarak 10 meter dari tiang yang lainnya 10 Meter dari garis belakang dan juga 5 Meter dari garis samping.



**Gambar 2.1 Lapangan Kasti**  
**Sumber Heman Subarja,(2007:5.5)**

Keterangan :

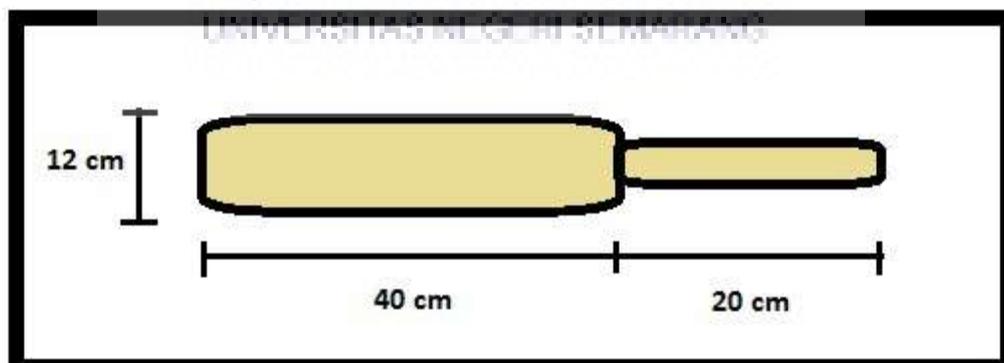
T1 : Tiang Pertolongan pertama

T2 : Tiang dua

Home : Ruang bebas (terdiri tempat pemukul, pelambung dan penjaga Belakan

### 2.1.11.3. peralatan bola kasti dengan media pulbar

Peralatan kayu pemukul bola, bola kecil, bendera, lapangan, corn, peluit, papan skor, tali, pasak.



**Gambar 2.2 Pemukul Modifikasi**

Peralatan Kasti dengan media pulbar:

Alat pemukul adalah kayu yang bentuknya persegi panjang dimodifikasi yang panjangnya 60 cm dengan lebar bidang untuk memukul bola adalah 12 Cm sedangkan tebal kayu pegangan 2 Cm. Bola yang digunakan adalah bola tenis lapangan.

#### **2.1.11.4. Teknik Dasar Permainan Bola Kasti**

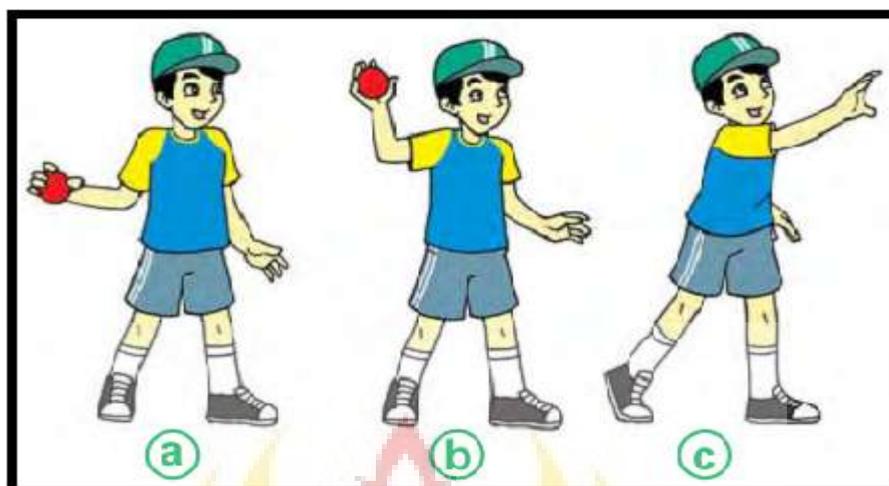
Dalam bermain kasti terdapat beberapa teknik dasar dan teknik perorangan yang perlu dikuasai sama halnya seperti permainan bola kecil lainnya, teknik ketrampilan dasar yang perlu dipelajari dan dikuasai diantaranya adalah melempar bola, menangkap bola, memukul bola, jalan dan lari. Cara bermain kasti, Anak-anak yang sudah menguasai ketrampilan dalam memukul bola dan berlari dengan kecepatan tinggi akan mudah dalam membuat angka untuk regunya.

##### **1) Teknik melempar Bola**

Lemparan merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola kasti, ada beberapa teknik melempar bola yaitu:

##### **(1) Cara Melempar Bola Lambung**

Melempar bola melambung merupakan tehnik mengoper bola dengan jarak yang jauh. Lemparan melambung sering digunakan pelambung untuk mengoper bola kepada pemain sesuai dengan permintaan pemukul.

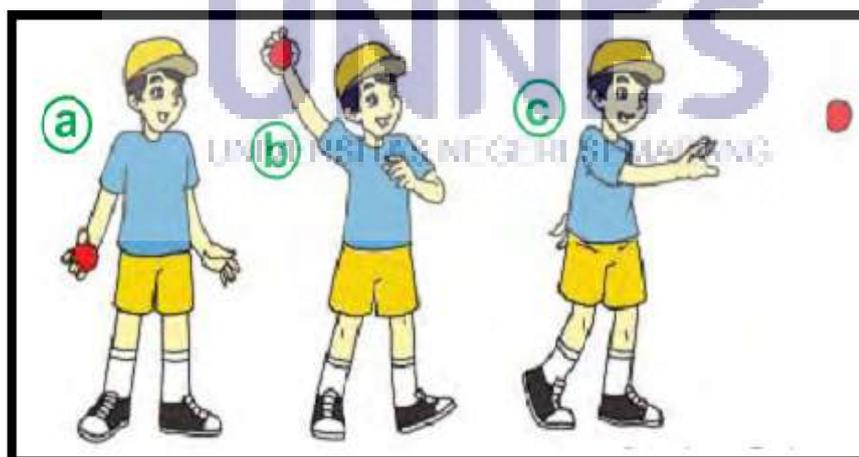


**Gambar 2.3 Melempar bola lambung**  
**Sumber Sindhu Cindar Bumi, dkk (2010:6)**

Caranya melempar bola Melambung yaitu :Pegang bola kasti dengan tangan kanan, Pandangan diarahkan kesasaran lemparan, Badan sedikit condong kebelakang, kemudian lemparkan bola keatas sehingga bola melambung. (Deni Kurniadi dan Suro Prapanca:2010,71)

#### (2) Cara Melempar Bola Mendatar

Melempar bola dengan cara ini digunakan untuk melempar lawan yang berlari atau mematikan lawan. Sasaran yang dituju adalah punggung dan pantat

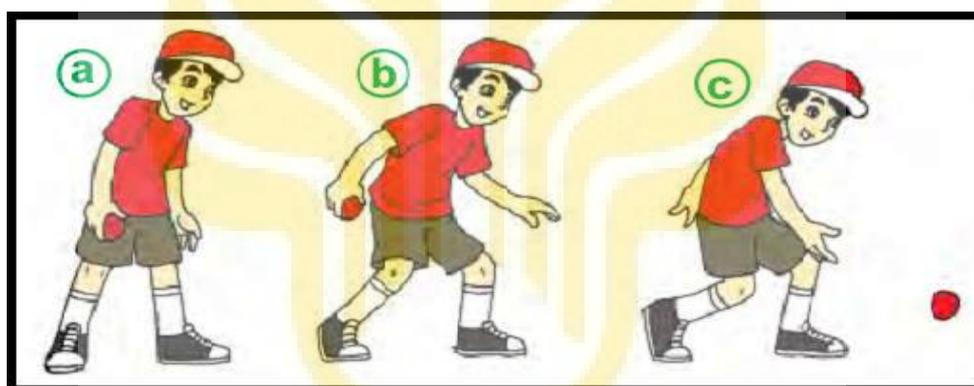


**Gambar 2.4 Tehnik Melempar Bola Datar**  
**Sumber Sindhu Cindar Bumi, dkk (2010:7)**

Caramelempar bola mendatar ialah: Sikap berdiri menyamping, kaki kiri didepan dan kedua kaki dibuka lebar, tangan kanan memegang bola dan siku dibengkokkan sekitar 90 derajat, pandangan kearah sasaran yang dituju kemudian bola dilemparkan sejajar dengan kepala sehingga jalan bola sejajar dengan tinggi dada.

### (3) Cara Melempar Bola Bawah

Pada permainan kasti, melempar bola dengan cara ini digunakan untuk mengoper bola kepada teman yang terdekat. Saat melempar posisi badan agak sedikit membungkuk



**Gambar 2.5 Tehnik Melempar Bola Bawah**  
 Sumber Sindhu Cindar Bumi, dkk (2010:7)

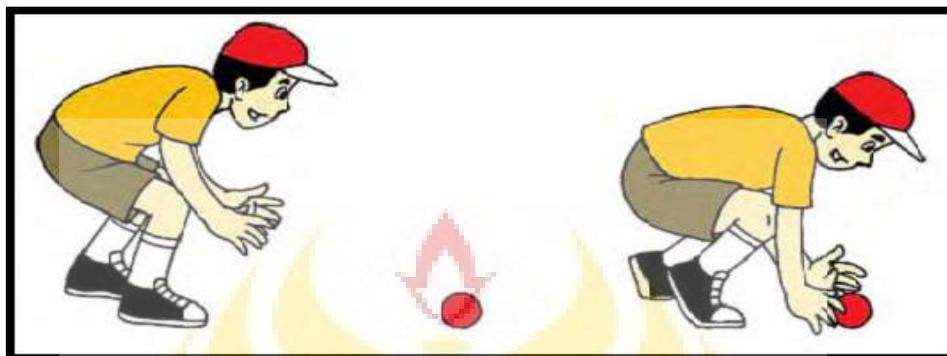
Cara melempar bola bawah ialah: Sikap berdiri menyamping, kaki kiri didepan dan kedua kaki dibuka lebar, posisi badan ketika melempar sedikit membungkuk, tangan memegang bola, tangan simpan dibawah dan agak dibengkokkan, pandangan kearah sasaran yang dituju kemudian Bola dilemparkan menyusuri tanah sehingga jalanya bola akan sejajar dengan tanah.

## 2) Teknik Menangkap Bola

Selain melempar boal juga ada teknik menangkap bola diantaranya yaitu:

### (1) Menangkap Bola Bawah

Cara menangkap bola bawah yaitu: Posisi badan agak jongkok, jari-jari kedua tangan dibuka lebarkemudian Salah satu kaki ditekuk menahan tangan sehingga bola akan tertahan ketika tidak tertangkap oleh tangan.



**Gambar 2.6 Menangkap Bola Bawah**  
Sumber Sindhu Cindar Bumi, dkk (2010:8)

### (2) Menangkap Bola Lurus

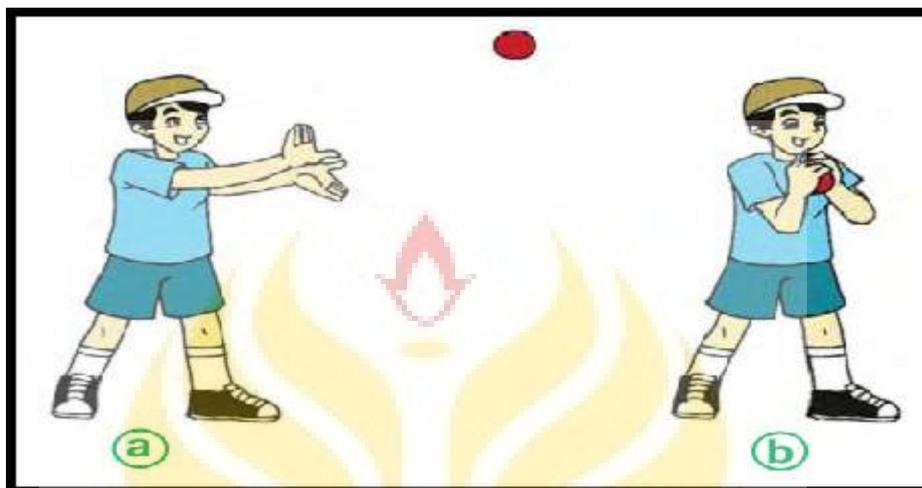
Cara menangkap bola lurus harus sesuai dengan arah datangnya bola, Lemparan bola lurus harus dapat dikuasai oleh setiap pemain yang menjaga base atau tiang-tiang pemberhentian, Hal ini dapat memudahkan pemain menangkap bola dari teman dan dapat mematikan lawan.



**Gambar 2.7 Menangkap bola lurus atau datar**  
Sumber Sindhu Cindar Bumi, dkk (2010:9)

### (3) Menangkap Bola Lambung

Cara menangkap bola lambung yaitu:Badan tegak lurus dan kedua jari dirapatkan kemudian bola yang datang tidak ditahan, tetapi terlebih dahulu direndam dan ditempelkan kearah dada.



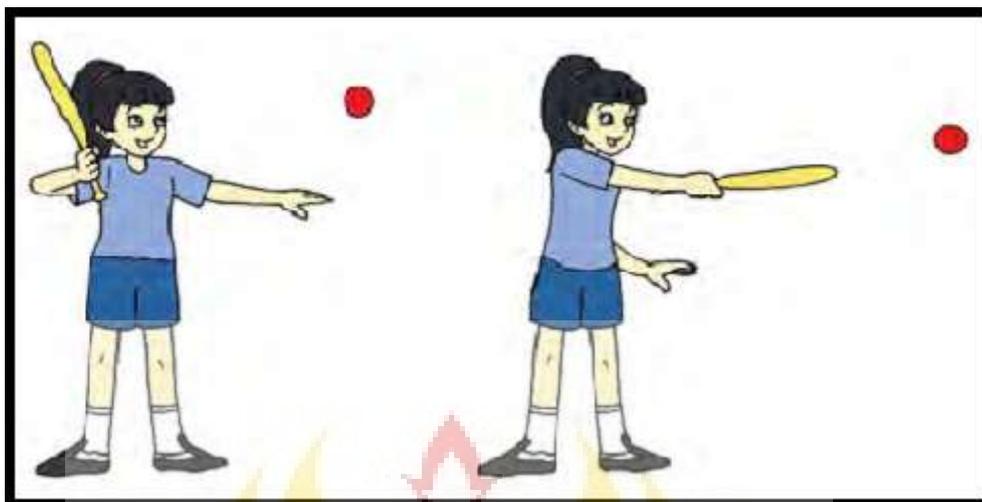
**Gambar 2.8 Menangkap Bola Lambung**  
Sumber Sindhu Cindar Bumi, dkk (2010:9)

### 3) Teknik Memukul Bola

Pada permainan bola kasti setiap pemain kasti harus dapat memukul bola dengan berbagai cara, Diperlukan teknik yang tepat dalam memukul bola kasti, Tujuan memukul bola pada permainan kasti adalah untuk menghasilkan pukulan yang jauh, sehingga, bola tidak dapat dikuasai oleh lawan dan menghasilkan nilai maksimal. Pada akhirnya tim kamu dapat memenangkan permainan.

#### (1) Memukul Bola Lurus

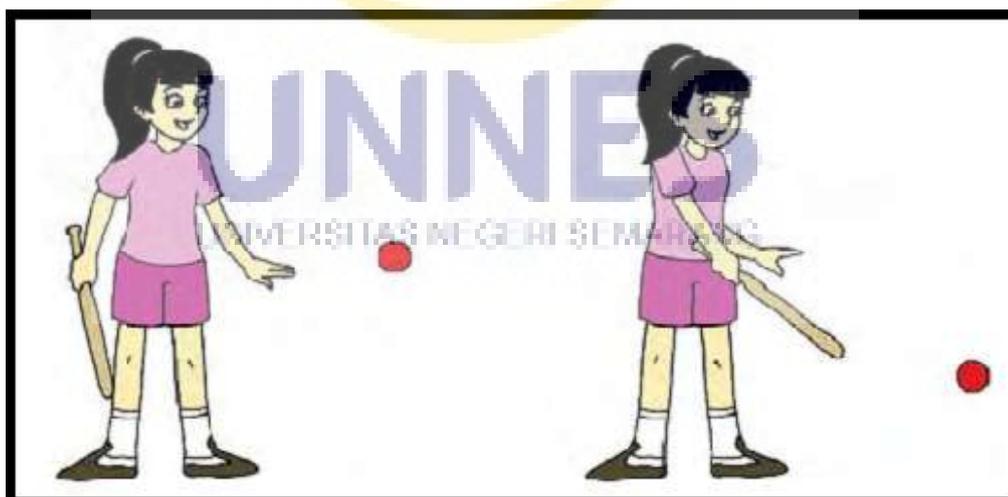
Teknik memukul bola lurus sering digunakan oleh pemain kasti karena teknik ini sangat mudah dilakukan. Untuk melakukan teknik pukulan bola lurus harus dengan tenaga yang kuat sehingga bola akan melambung jauh ke depan dan tidak dapat ditangkap oleh lawan.



**Gambar 2.9 Memukul Bola Lurus**  
**Sumber Sindhu Cindar Bumi, dkk (2010:10)**

(2) Memukul Bola Bawah

Cara memukul dengan teknik bola bawah sering digunakan untuk mengecoh lawan. caranya ialah: sikap awal berdiri tegak, kaki kiri kedepan dan pegangan pemukul dengan tangan kananmu, perhatikan arah datangnya bolakemudian pukul bola kearah bawah.(Deni K dan Suro Prapanca, 2010:75)



**Gambar 2.10 Memukul Bola Bawah**  
**Sumber Sindhu Cindar Bumi, dkk (2010:11)**

### (3) Memukul Bola Lambung

Pada permainan kasti, terdapat beberapa cara memukul bola lambung. Cara dalam memukul bola lambung biasanya digunakan oleh pemain yang sudah mahir dan dapat menguasai bola.



**Gambar 2.11 Memukul Bola Lambung**  
**Sumber Sindhu Cindar Bumi, dkk (2010:11)**

Cara melakukannya yaitu: Sikap awal berdiri tegak, kaki kiri didepan dan pegangan pemukul dengan tangan kanan pandangan mengarah datangnya bola kemudian pukul bola kearah melambung.

#### 2.1.12 Kerangka Berfikir

Pembelajaran yang berhasil yang mampu melibatkan siswa dalam proses pembelajaran. Siswadiarahkan untuk menyelesaikan masalah dalam pembelajaran. Permasalahan yang sering ada dalam pembelajaran yaitu sarana prasarana dan kurang aktif siswa. Selain itu proses pembelajaran kurang memaksimalkan penggunaan modifikasi pembelajaran yang dapat menancing keaktifan siswa.

Memodifikasi adalah suatu cara atau usaha yang dilakukan guru berupa rancangan model pembelajaran baru yang bervareatif untuk menarik siswa agar berperan aktif dalam pembelajaran. Penggunaan modifikasi dalam pembelajaran

ini seperti: dalam penelitian memukul bola kasti dengan pemukul lebar anak lebih senang dan bergairah serta aktif dalam proses pembelajaran karena menggunakan alat yang menarik.

## 2.2 Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah disusun, maka diajukan hipotesis terhadap penelitian sebagai berikut : “Dengan menggunakan alat pemukul lebar hasil belajar siswa kelas IV di SD Negeri 01 Karangasem Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan pada materi bola Kasti dapat meningkat.”



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Dari hasil pembahasan penelitian dengan media pulbar dapat meningkatkan hasil belajar permainan bola kasti di SD Negeri 01 Karangasem, peningkatan belajar siswa yaitu terbukti dari hasil peningkatan ketuntasan siswa setiap siklusnya: yaitu dari siklus I 75,01% dan siklus II 82,04%.

Pembelajaran bola kasti dengan menggunakan pemukul yang dimodifikasi menunjukkan dampak positif dalam menumbuhkan motivasi dan minat belajar siswa, hal itu dapat ditunjukkan dari rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat pada pembelajaran permainan kasti sehingga anak menjadi suka, tertarik dan termotivasi dalam belajar. Hal ini tunjukan dengan 66% anak menjawab sangat setuju dan 34% yang menjawab setuju pada angket motivasi siswa terhadap pembelajaran bola kasti dengan menggunakan pemukul modifikasi dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa. Dengan ketertarikan, suka dan termotivasinya siswa terhadap pembelajaran permainan bola kasti dapat dikatakan berhasil.

#### 5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas agar proses pembelajaran lebih efektif dan meningkatkan hasil belajar siswa, maka peneliti sampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru

- Guru sebaiknya menggunakan modifikasi alat dalam pembelajaran penjasorkes karena dengan memodifikasi alat dapat meningkatkan hasil belajar siswa
- Guru hendaknya merubah ukuran berat pemukul pada permainan bola kasti yang dirasa masih keberatan untuk menghasilkan pukulan anak lebih
- Guru hendaknya menambah tiang hinggap yang tadinya 2 tiang menjadi 3 tiang agar anak tidak takut dalam pembelajaran bola kasti

## 2. Bagi Siswa

- Siswa sebaiknya jangan takut mencoba permainan kasti dengan media pulbar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Deni, K dan Suro Prapanca. 2010. *Penjasorkes Kelas IV*. Jakarta: CV. Turisna
- Dwi Ardi Susilo. 2013. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Kasti Menggunakan Permainan Kasbol Pada Siswa Kelas IV SDN Margandana 8 Kota Tegal*. FIK UNNES
- Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Herman Subraja. 2007. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sugiyanto. 2003. *Perkembangan Gerak dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- . 2007. *Perkembangan Gerak dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Depdikbud
- Syaiful Sagala. 2014. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Sindu Sindarbumi. 2010. *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas IV*. Jakarta: Pribumi Mekar