



**MENINGKATAN KETERAMPILAN DASAR LEMPARAN
MELAMBUNG PERMAINAN KASTI MELALUI
PERMAINAN BOLA HOOP PADA SISWA
KELAS IV SEKOLAH DASAR
KABUPATEN BATANG**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1 untuk
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Program
Kualifikasi Guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi pada Universitas Negeri Semarang**

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Oleh :
AZKA DIAN OKATAMA
6102914001

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

ABSTRAK

Azka Dian Okatama, 2016. Meningkatkan Keterampilan Dasar Lemparan Melambung Permainan Kasti Melalui Permainan Bola Hoop Pada Siswa Kelas IV MI Salafiyah Tanjungsari Kecamatan Tersono Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2015/2016. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. H. Harry Pramono, M.Si & Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd.

Kata kunci : Lemparan melambung, permainan kasti, permainan bola hoop.

Latar belakang dari penelitian ini adalah hasil belajar yang kurang memuaskan dikarenakan proses pembelajaran permainan bola kasti yang monoton dan cenderung membosankan bagi siswa yang berdampak pada hasil belajar yang tidak memenuhi KKM. Rumusan dari masalah tersebut adalah bagaimana cara meningkatkan hasil pembelajaran lemparan melambung permainan kasti melalui permainan Bola Hoop pada siswa kelas IV A MI Salafiyah Tanjungsari Kecamatan Tersono Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2015/2016. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dasar lemparan melambung permainan kasti melalui permainan bola hoop pada siswa kelas IV A MI Salafiyah Tanjungsari, Kecamatan Tersono Kabupaten Batang.

Penelitian ini menggunakan metode PTK, penelitian ini terdiri dari dua siklus, Kegiatan setiap siklus dalam penelitian meliputi kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Metode pengumpulan yaitu metode demonstrasi dan non tes (observasi dan dokumentasi). Tiap siklus menunjukkan perkembangan proses pembelajaran pendidikan jasmani pada materi permainan bola kasti. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV A MI Salafiyah Tanjungsari pada semester genap tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 16 siswa terdiri dari 11 siswa putra dan 5 siswa putri. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil tes unjuk kerja, observasi sikap dan pemahaman materi yang ditampilkan siswa pada saat pelaksanaan tes

Hasil penelitian ini memperoleh peningkatan prosentase sebanyak 19% untuk ranah afektif yang semula 81% pada siklus pertama menjadi 100% pada siklus kedua dan 38% untuk ranah kognitif yang semula 62% pada siklus pertama menjadi 100% pada siklus kedua. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan permainan bola hoop materi permainan kasti dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas IV A MI Salafiyah Tanjungsari Kecamatan Tersono Kabupaten Batang. Hasil dari kesimpulan juga menunjukkan guru harus bisa memotivasi peserta didik dan guru juga harus bisa berpikir kreatif dalam memberikan materi pelajaran supaya minat siswa dalam kegiatan belajar tetap tinggi.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pembelajaran keterampilan dasar lemparan melambung permainan kasti melalui permainan bola hoop mampu meningkatkan hasil belajar siswa dan aktifitas siswa. Saran dari penulis adalah untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menarik dan menyenangkan guru tidaklah dituntut untuk memberikan peralatan yang mahal tetapi bagaimana suasana kelas bisa menyenangkan adalah suatu seni yang keluar dari dalam hati, bagaimana kita menyikapi sifat peserta didik yang bermacam-macam yaitu dengan sabar dan senyuman.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Azka Dian Okatama
NIM : 6102914001
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan 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 yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Batang, 28 April 2016

UNIS
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

METERAI
DESKALPEL
KETERANGAN
6000
Rp 6000,00

Peneliti
Azka
Azka Dian Okatama
NIM 6102914001

PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang oleh :

Nama : Azka Dian Okatama

NIM : 6102914001

Judul : Meningkatkan Keterampilan Dasar Lemparan Melambung Bola Kasti Melalui Permainan Bola Hoop Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Kabupaten Batang

Pada Hari : Jumat

Tanggal : 27 Mei 2016

Panitia Ujian


Endang Sri Hanani, M.Pd
NIP. 19590603 1984032 001


Drs. Endro Puji P., M.Kes.
NIP. 195903151985031003

Dewan Penguji

1. Endang Sri Hanani, M.Kes.
NIP. 19590603 1984032 001

(Ketua)

2. Dr. H. Harry Pramono, M.Si
NIP. 19591019 198503 1 001

(Anggota)

3. Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd
NIP. 19620826 200604 1 003

(Anggota)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

- ❖ Pekerjaan akan terasa ringan jika diawali dengan niat, dilaksanakan dengan ikhlas, diiringi dengan do'a, selalu berpikir positif, dan mencintai pekerjaan itu sendiri.

Persembahan

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

- ❖ Bapak dan Ibu yang telah memberikan segalanya untuk saya, mereka adalah motivasi terbesar saya.
- ❖ Kakak saya Umi Zakiyah, terimakasih atas segalanya.
- ❖ Ibu Miskiyah, Ibu Ana, Bapak Subekhi, Ibu Devi, Bapak Teguh, dan Teman-teman PKG 2014 yang telah memberikan kebersamaan, persahabatan dan kekeluargaan.
- ❖ Kepala dan dewan guru MI Salafiyah Tanjungsari.
- ❖ Bapak Hari Pramono, Bapak Agus Raharjo dan seluruh dosen yang telah membimbing saya.
- ❖ FIK Universitas Negeri Semarang, almamater tercinta pencipta guru penjas berprestasi.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-NYA sehingga penulis berhasil menyelesaikan karya ilmiah penelitian tindakan kelas yang berjudul Meningkatkan Lemparan Melambung Permainan Kasti Melalui Permainan Bola Hoop Pada Siswa Kelas IV A MI Salafiyah Tanjungsari Kecamatan Tersono Kabupaten Batang sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana di Universitas Negeri Semarang.

Sepenuh hati penulis menyadari bahwa tersusunya karya ilmiah ini bukan semata-mata karena kemampuan dan usaha penulis, tetapi juga berkat bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

- 1) Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Semarang.
- 2) Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin penelitian.
- 3) Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan arahan.
- 4) Bapak Dr. H. Harry Pramono, M.Si selaku pembimbing 1 yang dengan penuh kesabaran memberi petunjuk dan pengarahan sehingga skripsi ini bisa selesai.
- 5) Bapak Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing 2 dengan penuh kesabaran memberi pengarahan sehingga skripsi ini bisa selesai.

- 6) Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- 7) Bapak Nurudin S.Pd.I. selaku kepala MI Salafiyah Tanjungsari yang telah membantu kelancaran penulisan karya ilmiah ini.
- 8) Siswa kelas IV A MI Salafiyah Tanjungsari yang telah membantu proses penulisan karya ilmiah ini dengan menjadi subjek penelitian.
- 9) Dan semua pihak yang telah membantu penulisan karya ilmiah ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan mereka dengan kebaikan dan kebahagiaan yang lebih dari yang mereka berikan kepada penulis.

Penulis berharap semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membaca karya ilmiah ini.

Semarang, 28 Mei 2016

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	5
1.3 Perumusan Masalah	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Sumber Pemecahan Masalah.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani.....	7
2.2 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	7
2.3 Tujuan Pendidikan Jasmani	8
2.4 Pengertian Dan Karakteristik Belajar.....	9
2.5 Perkembangan Fisik Anak Besar.....	10
2.6 Pengertian Pembelajaran.....	11
2.7 Permainan Kasti	14
2.8 Permainan Bola Hoop	17
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Subyek Penelitian.....	19
3.2 Obyek Penelitian	19
3.3 Waktu Penelitian	19
3.4 Lokasi Penelitian	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.6 Siklus Penelitian	22
3.7 Instrumen Pengumpulan Data	25
3.8 Analisis Data.....	25
3.9 Metode Penelitian.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Pra Siklus	35

4.2	Hasil Penelitian Minat Respon Siswa	35
4.3	Pembahasan Siklus Pertama	36
4.4	Pembahasan Siklus Kedua.....	42
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan.....	50
5.2	Saran	51
DAFTAR PUSTAKA		52
LAMPIRAN-LAMPIRAN		53



DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Norma Kriteria Penilaian	26
4.1	Hasil Observasi Aktifitas Siswa	36
4.2	Aktifitas Siswa Dalam Mengikuti KBM.....	43
4.3	Hasil Penelitian Siklus Pertama.....	44
4.4	Perbandingan Nilai Psikomotor Siklus 1 dan 2	46
4.5	Perbandingan Nilai Afektif Kognitif Siklus 1 dan 2	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Lapangan Bola Hoop.....	18
2.1 Siklus Dalam PTK.....	22



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Hasil Pra Siklus.....	35
4.2 Aspek Gerak Siklus.....	38
4.3 Data Hasil Psikomotor Siklus.....	39
4.4 Deskripsi Hasil Afektif Pertama	40
4.5 Deskripsi Hasil Kognitif Siklus	40
4.6 Data Hasil Aktifitas Siswa Siklus	43
4.7 Deskripsi Hasil Keterampilan Siswa	45
4.8 Deskripsi Hasil Afektif & Kognitif Siswa.....	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	54
2. Silabus.....	55
3. Buku Pelajaran Penjas	57
4. Media Pembelajaran	64
5. Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) Siklus 1	68
6. Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) Siklus 2	76
7 Hasil Penilaian Psikomotorik Siklus 1	84
8. Hasil Penilaian Psikomotorik Siklus 2	86
9. Hasil Penilaian Afektif Siklus 1	88
10. Hasil Penilaian Afektif Siklus 2	91
11. Lembar Kerja Siswa.....	94
12. Foto dokumentasi	97

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa, untuk itu mata pelajaran pendidikan jasmani harus disajikan di sekolah dasar. Pendidikan jasmani merupakan bagian pokok dari upaya pendidikan secara keseluruhan. Maka sudah seharusnya mata pelajaran ini diajarkan dengan sungguh-sungguh seperti halnya mata pelajaran lainnya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah dasar merupakan sarana untuk membiasakan anak-anak untuk bergerak. Pendidikan jasmani menyajikan aktifitas fisik yang dapat dijadikan solusi untuk mengatasi masalah pada anak yang tentunya tidak diinginkan para orang tua. Tiga hal yang dapat menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, keterampilan fisik, dan terkuasainya prinsip-prinsip gerak.

Pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam dunia gerak dan penghayatan jasmani. Guru pendidikan jasmani mencoba mencapai tujuannya dengan mengajarkan dan memajukan aktifitas-aktifitas jasmani. Dirjen Dikti mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani merupakan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktifitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

Tujuan pendidikan jasmani adalah memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak baik dalam aspek fisik, mental, sosial, dan

emosional. Gabbard, Leblanc dan Lowy mengutarakan bahwa pertumbuhan dan perkembangan belajar melalui aktifitas jasmani akan mempengaruhi tiga hal, yaitu Ranah Kognitif adalah kemampuan berpikir, memahami, menyadari gerak dan penguatan akademik. Ranah Psikomotor adalah pertumbuhan biologik, kesegaran jasmani, kesehatan, keterampilan melakukan gerak, dan peningkatan keterampilan gerak. Ranah Afektif adalah perasaan senang, tanggapan yang sehat terhadap aktifitas jasmani, kemampuan menyatakan diri, menghargai diri sendiri dan konsep diri.

Pendidikan jasmani pada hakekatnya dapat dipandang sebagai perpaduan pendidikan seni dan ilmu. Sebagai seni, pembelajaran hendaknya menuntut pengembangan intuisi, kreativitas, improvisasi, dan ekspresi guru. Sebagai ilmu, pendidikan jasmani mengembangkan kemampuan yang mendasar dari gerak dasar menuju kemampuan jasmaniah yang lebih lanjut. Karenanya, pendidikan jasmani pada tingkat sekolah dasar seharusnya merupakan momentum yang akan menentukan kelanjutan dan pengembangan pendidikan jasmani serta ikut menjadi faktor penentu bagi prestasi olahraga di kemudian hari. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang disukai oleh siswa dan memegang peranan penting dalam pembangunan fisik dan karakter siswa. Oleh karena itu, perlu dikembangkan metode-metode pembelajaran yang menarik terutama hal-hal yang berhubungan dengan keterampilan siswa.

Fakta di lapangan bahwa siswa masih kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dikarenakan keterbatasan gerak, takut mencoba, malu jika salah, sampai masalah sarana dan prasarana yang kurang memadai. Khususnya dalam pembelajaran lemparan melambung dalam

permainan kasti masih banyaknya siswa yang belum menguasai teknik lemparan dan masih rendahnya nilai yang diperoleh dan tidak mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Dari jumlah siswa sebanyak 16 siswa hanya 7 siswa yang tuntas dan sebanyak 9 anak belum tuntas dari KKM yang telah ditentukan yaitu nilai 75.

MI Salafiyah Tanjungsari merupakan salah satu madrasah ibtidaiyah / sekolah dasar di Kecamatan Tersono Kabupaten Batang. Madrasah ini terletak di Desa Tanjungsari Kecamatan Tersono, Kabupaten Batang. Lokasinya yang termasuk dekat dengan kota kecamatan membuat madrasah ini sangat disorot oleh masyarakat sekitar, apa lagi madrasah ini sangat dekat dengan pasar Kecamatan Tersono. Madrasah ini memiliki permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana dalam aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani, salah satunya sarpras (sarana dan prasarana) olahraga. Dalam kegiatan pembelajaran kasti, MI Salafiyah Tanjungsari memiliki beberapa peralatan dan lapangan yang digunakan untuk proses pembelajaran merupakan dari hasil kerjasama dengan Pemerintah Desa Tanjungsari. Lokasi lapangan sendiri terletak di sebelah utara dari Madrasah, dengan jarak sekitar 1km jika melewati jalan raya. Tetapi jika melewati ladang persawahan maka jaraknya sekitar 500m. Penulis sendiri lebih sering memilih melewati jalur persawahan dengan pertimbangan menyingkat waktu dan faktor keamanan, mengingat jika melewati jalan raya akan banyak kendaraan yang berlalu lalang. Waktu yang harus ditempuh siswa untuk mencapai lapangan dari madrasah yaitu sekitar 10 – 15 menit.

MI Salafiyah Tanjungsari mempunyai 10 ruang kelas dan 1 ruang guru. Madrasah ini memiliki 13 tenaga pendidik dengan rincian 10 guru kelas, 1 guru olahraga, 1 TU dan 1 kepala sekolah. Madrasah ini memiliki masalah dengan kurangnya sarana dan prasarana yang sangat terbatas. Seperti kurangnya ruang

kelas, ruang perpustakaan, sarana penjas dan lain-lain. Pada tahun pelajaran 2015/2016 madrasah ini memiliki 213 siswa dan mempunyai beberapa kelas paralel. Penulis sendiri memilih kelas IV A dengan alasan masih banyaknya siswa yang belum memenuhi KKM atau nilai minimum yang ditetapkan oleh sekolah. Hal ini dikarenakan dalam proses pembelajaran permainan kasti, siswa banyak yang tidak menguasai teknik dasar kasti seperti dalam penguasaan teknik dasar lemparan melambung permainan kasti.

Teknik dasar permainan kasti seperti melempar, menangkap, memukul merupakan dasar permainan kasti yang perlu diajarkan di sekolah dasar dan keterampilan dasar melempar banyak siswa yang tidak bisa mengarahkan bola tepat ke teman satu tim, dimana siswa banyak yang melenceng atau bahkan tidak sampai dalam melempar bola, sehingga banyak siswa yang tidak tuntas dikarenakan nilai tidak memenuhi KKM. Penulis sering melakukan evaluasi kepada siswa, penulis sering bertanya “apa yang membuat siswa tidak bisa menguasai keterampilan dasar tersebut?” banyak jawaban yang didapat penulis dari sesi evaluasi ini diantaranya yaitu berat bola yang kurang ringan, merasa takut jika salah atau bahkan malu sampai masalah kurang tertarik dengan metode yang diberikan oleh guru dan bahkan ada yang menjawab bahwa siswa kurang bisa berkonsentrasi. Sebagian dari siswa merasa bosan dengan permainan kasti pada umumnya dan menginginkan sedikit penyegaran agar bisa melakukan permainan dengan lebih kompetitif dan dapat mencapai nilai standar KKM yang telah ditentukan. Untuk itu, penulis ingin melakukan penelitian tindakan kelas siswa kelas IV A MI Salafiyah Tanjungsari.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan dasar lemparan melambung permainan kasti melalui permainan bola hoop pada siswa kelas IV Kabupaten Batang.

1.3. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis menuangkan penelelitian tersebut dalam judul MENINGKATKAN KETERAMPILAN DASAR LEMPARAN MELAMBUNG PERMAINAN KASTI MELALUI PERMAINAN BOLA HOOP PADA SISWA KELAS IV A MI SALAFIYAH TANJUNGSARI KECAMATAN TERSONO KABUPATEN BATANG.

1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan kegunaan yang telah dikemukakan, diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat antara lain:

1. Bagi Guru : Sebagai masukan agar dapat menerapkan pembelajaran yang sesuai dengan usia dan karakteristik siswa sehingga tujuan pembelajaran permainan kasti dapat tercapai.
2. Bagi Siswa : Meningkatkan hasil pembelajaran siswa khususnya dalam permainan kasti.
3. Bagi Lembaga : Menjadikan MI Salafiyat Tanjungsari Kecamatan Tersono Kabupaten Batang semakin maju dalam pembelajaran permainan kasti.

1.5. Sumber Pemecahan Masalah

Untuk menyikapi permasalahan didalam pembelajaran penjas orkes atau PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) khususnya materi permainan kasti dalam meningkatkan keterampilan dasar lemparan melambung di Sekolah Dasar maka banyak metode yang bisa diterapkan salah satunya adalah permainan *bola hoop*.

Peneliti memilih permainan bola hoop dikarenakan permainan bola hoop bersifat kompetisi walaupun dengan peraturan yang sangat sederhana dan bisa dimodifikasi dengan kondisi sekolah / siswa yang ada. Dengan cara siswa di bagi dua kelompok dan berusaha untuk mengenai (bola berhasil ditangkap) target yang berupa teman (siswa lain) yang berdiri didalam hula hoop. Peneliti berharap dengan permainan bola hoop ini siswa lebih antusias dalam pembelajaran permainan kasti terutama dalam keterampilan dasar lemparan melambung.

Dengan alasan tersebut diatas maka diharapkan permainan bola hoop menjadi salah satu pemecahan masalah dan meningkatkan hasil belajar siswa di MI Salafitah Tangungsari Kelas IV A tahun Pelajaran 2015/2016.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, maupun mental, serta emosional.

Secara konseptual pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam peningkatan kualitas hidup peserta didik. Pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui dan dari pendidikan jasmani. Siendentop (1991) mengatakannya sebagai *“education through and of physical activities”*. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses keseluruhan proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani diharapkan dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan Indeks Pembangunan Manusia (*Human Index Development*).

2.2. Pengertian Pendidikan Jasmani

Nixom dan Cozens (1959) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani *phase* dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktifitas berat yang mencakup sistem, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktifitas tersebut. Sedangkan UNESCO berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

2.3. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani memberikan bantuan kepada siswa untuk mengenal dunianya dengan kualitas-kualitas serta tempat dirinya didalamnya, tujuan lain yang ingin dicapai dalam pendidikan jasmani antara lain :

2.3.1 Pembentukan Gerak

Pendidikan jasmani meningkatkan perasaan senang untuk bergerak, gerak yang pasti dan banyaknya variasi gerak. Siswa dapat memenuhi serta mempertahankan perasaan untuk terus bergerak, penghayatan ruang waktu dan bentuk, mengenal kemungkinan gerak sendiri, memiliki pengalaman gerak, serta siswa dapat memperkaya dan memperluas kemampuan gerak dengan melakukan pengalaman gerak.

2.3.2 Pembentukan Prestasi

Siswa dapat mengembangkan kemampuan kerja secara maksimal dengan mengajarkan ketangkasan, siswa dapat belajar mengarahkan diri pada pencapaian prestasi, siswa dapat mengendalikan emosi, belajar mengenal dan mengetahui kemampuan dan batasan diri, serta meningkatkan sikap sesuai terhadap nilai yang nyata dari tingkat dan bidang prestasi.

2.3.3 Pembentukan Sosial

Bisa mengakui dan menerima peraturan dan norma bersama, siswa ikut serta ke dalam struktur kelompok fungsional dapat belajar bekerja sama dapat menerima pimpinan dan memberikan pimpinan, pengembangan perasaan kemasyarakatan dan pengakuan oranglain sebagai pribadi, belajar bertanggung jawab terhadap orang lain, serta belajar mengenal dan mengalami bentuk pelepas lelah secara aktifitas untuk pengisian waktu senggang.

2.3.4 Pertumbuhan Badan

Peningkatan syarat-syarat yang diperlukan untuk dapat tumbuh, bersikap dan bergerak dengan baik dan untuk dapat berprestasi secara optimal. Siswa juga dapat meningkatkan keserasian jasmani dan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri dengan membiasakan cara hidup sehat.

2.4. Pengertian dan Karakteristik Belajar

Perubahan yang terjadi pada anak merupakan manifestasi (perwujudan). Untuk pemahaman yang lebih baik mengenai karakteristik proses belajar, mari kita bahas 4 (empat) karakteristik perbuatan belajar, yaitu intensional, positif, benar-benar hasil pengalaman, dan efektif.

Pertama, perubahan tersebut bersifat intensional, dapat diartikan bahwa perbuatan yang terjadi harus mempunyai tujuan, dengan kesengajaan dan dengan kesadaran diri, bukan sebuah kebetulan. Sebagai contoh, seorang anak secara tiba-tiba tingkah lakunya atau sikapnya berubah, berteriak-teriak, suaranya parau, matanya terbelalak dan meronta-ronta seperti ketakutan. Perubahan ini bukan hasil belajar, karena tidak dilakukan secara intensional. Seorang anak jalannya tampak pincang, karena kebetulan lima menit sebelumnya kakinya terkilir.

Kedua, perubahan itu baik atau *positif*, artinya bahwa perubahan belajar menuju kearah yang lebih baik atau lebih mantap sesuai dengan norma atau kreteria tertentu yang diharapkan, atau sesuai dengan norma yang disepakati bersama guru dan siswa, menurut masyarakat, menurut kurikulum dan menurut kaidah ilmu pengetahuan tertentu.

Ketiga, perubahan dalam arti belajar tersebut harus benar-benar merupakan hasil dari pengalaman, dalam arti perubahan yang ditunjukkan atau

yang dicapai oleh anak itu karena dia aktif melakukan sesuatu dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Keempat, perubahan itu bersifat efektif, artinya perubahan yang dicapai oleh anak itu fungsional atau berguna untuk anak yang bersangkutan, baik untuk memecahkan masalah pelajaran, maupun untuk memecahkan masalah sehari-hari dan untuk melanjutkan sekolah ketingkat selanjutnya. Sebagai contoh anak kelas 5 SD belajar sepeda. Dalam waktu dua hari, dia sudah bisa bersepeda dan dalam dua hari berikutnya sudah bisa menggunakan sepeda motor dengan baik. (Agus Toufik, dkk : 2012)

2.5. Perkembangan Fisik Anak Besar

Anak besar adalah anak yang berusia antara 6 sampai dengan 10 atau 12 tahun. Perkembangan fisik anak yang terjadi pada masa anak besar menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelumnya dan juga pada masa sesudahnya.

Indikator yang lebih spesifik lagi untuk memperkirakan kematangan adalah berdasarkan pertumbuhan atau perkembangan unsur-unsur yang ada pada diri seseorang, misalnya: pertumbuhan tulang, pertumbuhan gigi, pertumbuhan tanda-tanda kelamin sekunder, dan pertumbuhan ukuran tubuh sesuai dengan beberapa macam indikator tersebut, ada beberapa macam usia perkembangan kematangan fisiologis yaitu : usia skeletal, usia dental, usia sifat kelamin sekunder, dan usia morfologis.

2.5.1. Usia Skeletal

Usia skeletal adalah usia perkembangan kematangan yang didasarkan pada pertumbuhan tulang.

2.5.2. Usia dental

Usia dental adalah usia perkembangan kematangan yang didasarkan pada tumbuh dan tanggalnya gigi.

2.5.3. Usia Kelamin Sekunder

Usia Kelamin Sekunder adalah usia perkembangan yang didasarkan pada pertumbuhan dan perkembangan sifat-sifat kelamin sekunder.

2.5.4. Usia Morfologis

Usia morfologis adalah usia perkembangan kematangan yang didasarkan pada ukuran tinggi dan berat badan serta berbagai pengukuran antropometrik lainnya dalam hubungannya dengan usia kronologis.

2.6. Pengertian Pembelajaran

Banyak pendapat para ahli tentang definisi belajar seperti, Belajar adalah sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Ada juga pendapat yang lain yaitu belajar sebagai suatu perubahan yang bertahan lama dalam kehidupan individu dan tidak dibawa sejak lahir atau warisan keturunan. Pendapat lain mengatakan bahwa belajar adalah proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan yang baru sebagai pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah perubahan yang terjadi didalam diri seseorang setelah melakukan aktifitas tertentu. Dalam kegiatan pembelajaran yang diterapkan guru berarti pula penyediaan pengalaman belajar bagi siswa. Terkait hal tersebut, guru perlu memahami pola pengalaman belajar siswa dan kemungkinan hasil belajar yang dicapainya.

2.6.1. Pengertian Belajar Gerak

Dikemukakan oleh Rusli Lutan (dalam Muhammad Arif Wibowo, 2010:14) bahwa belajar gerak meliputi tiga tahap antara lain tahap orientasi yaitu penguasaan informasi, tahap pematapan gerak melalui latihan bersumber dari informasi yang telah diperoleh, tahap otomatisasi yaitu dapat melakukan gerak secara otomatis. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak merupakan suatu proses yang didalamnya terjadi penyampaian informasi, pemberian latihan dan perubahan yang terjadi akibat latihan dan akan dikuasai suatu gerak yang matang kemudian dari gerakan yang matang akan menguasai gerak yang relatif permanen dan gerak akan dikuasai secara otomatis.

2.6.2. Macam-macam Gerak

Gerak *lokomotor* adalah setiap gerak yang dilakukan dalam keadaan tubuh dipindahkan posisinya kearah mendatar (*horizontal*) atau kearah gerak (*vertikal*), dari satu titik ke titik lainnya dalam sebuah ruang. Contohnya seperti berjalan, berlari, berjingkat, melompat, meluncur dan memanjat.

Gerak *manipulatif* yang melibatkan otot-otot besar adalah aktifitas jasmani yang melibatkan upaya pengerahan gaya yang diarahkan pada suatu obyek, dan upaya menerima daya dari obyek. Contohnya seperti melempar, menendang, menangkap, memukul, menggelundung, memvoli dan memantul.

Gerak stabilitas yakni gerak dikatakan stabil, Karena badan seseorang menutup pada satu posisi. Namun, ia bergerak pada sumbu *horizontal* atau *vertikal*. Contohnya seperti membungkuk, memutar, mengayun (kategori gerak satu poros), keseimbangan tegak, berguling, berhenti (kategori posisi tubuh statis dan dinamis).

Belajar adalah segenap rangkaian kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan mengakibatkan perubahan pengetahuan atau kemahiran yang sedikit permanen. Proses belajar akan berjalan dengan baik apabila disertai dengan tujuan yang jelas. Tujuan belajar yaitu agar terjadinya perubahan tingkah laku sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya, sehingga perubahan tersebut bermakna dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan masyarakat sekitarnya. Sedangkan menurut Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 tahun 2003 menyatakan bahwa, “pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”.

Dari berbagai pendapat pengertian pembelajaran di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan yang memungkinkan guru dapat mengajar dan siswa dapat menerima materi pelajaran yang diajarkan oleh guru secara sistematis dan saling mempengaruhi dalam kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran merupakan proses komunikasi, yaitu proses penyampaian pesan dari sumber pesan melalui saluran/media tertentu ke penerima pesan. Pesan, sumber pesan, saluran / media dan penerima pesan adalah komponen-komponen proses komunikasi. Proses yang akan dikomunikasikan adalah isi ajaran ataupun didikan yang ada dalam kurikulum, sumber pesannya bisa guru, siswa, orang lain ataupun penulis buku dan media. Demikian pula kunci pokok pembelajaran ada pada guru (pengajar), tetapi bukan berarti dalam proses pembelajaran hanya guru yang aktif sedang siswa pasif.

Pembelajaran menuntut keaktifan kedua belah pihak yang sama-sama menjadi subjek pembelajaran. Jadi, jika pembelajaran ditandai oleh keaktifan guru sedangkan siswa hanya pasif, maka pada hakikatnya kegiatan itu hanya disebut mengajar. Demikian pula bila pembelajaran di mana siswa yang aktif tanpa melibatkan keaktifan guru untuk mengelolanya secara baik dan terarah, maka hanya disebut belajar. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran menuntut keaktifan guru dan siswa, sehingga akan tercipta suatu Proses Belajar Mengajar yang sesuai dengan Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan.

2.7. Permainan Kasti

2.7.1 Pengertian Permainan Kasti

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

2.7.2 Jumlah Pemain

Kasti dimainkan oleh 2 regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Permainan kasti sangat mengandalkan kerjasama pemain dalam satu regu. Lapangan dalam permainan kasti yaitu lapangan berbentuk persegi dengan panjang 60 – 70 meter, lebar 30 meter, ruang hinggap 3, ruang bebas 1.

Peralatan dalam permainan kasti yaitu pemukul terbuat dari kayu dan permainan kasti terbuat dari karet.

2.7.3 Peraturan Permainan

Peraturan permainan kasti cukup sederhana yaitu dimainkan oleh 2 regu dan jumlah pemain kasti tiap regu adalah 12 orang, dengan salah satu pemain bertindak sebagai kapten. Setiap pemain wajib mengenakan nomor dada dari 1 sampai 2. Waktu permainan atau lama permainan dilakukan dalam 2 babak. Tiap-tiap babak 20 – 30 menit. Diantara tiap babak diberikan istirahat 15 menit. Wasit dalam pertandingan kasti dipimpin oleh seorang wasit dibantu 3 orang penjaga garis dan 1 orang pencatat waktu.

2.7.4 Regu Pemukul

Setiap pemain berhak memukul satu kali, kecuali pemain terakhir berhak memukul sampai 3 kali. Sesudah memukul, alat pemukul harus diletakkan di dalam ruang pemukul. Apabila alat pemukul diletakkan di luar, maka pemain tersebut tidak mendapatkan nilai, kecuali jika ia segera meletakkannya di dalam ruang pemukul. Pukulan dinyatakan benar apabila bola yang dipukul melampaui garis pukul, tidak jatuh di ruang bebas, dan tidak mengenai tangan pemukul.

2.7.5 Regu Penjaga

Regu penjaga bertugas mematikan lawan dengan cara melemparkan bola ke pemukul atau menangkap langsung bola yang dipukul melambung oleh regu pemukul. Membakar ruang bebas dengan cara menempati ruang bebas jika kosong.

2.7.6 Pelambung

Pelambung bertugas melambungkan bola sesuai permintaan pemukul jika bola yang dilambungkan oleh pelambung tidak sesuai dengan permintaan

pemukul, maka pemukul boleh untuk tidak memukulnya. Jika ini terjadi sampai 3 kali berturut-turut maka pemukul dapat berlari bebas ke tiang pemberhentian pertama.

2.7.7 Pergantian Tempat

Pergantian tempat antara regu pemukul dan regu penjaga terjadi apabila salah seorang regu pemukul terkena lemparan bola, bola pukulan regu pemukul ditangkap langsung oleh regu penjaga sebanyak 3 kali berturut-turut.

2.7.8 Cara Mendapatkan Nilai

Pemain berhasil memukul bola, kemudian lari ke pemberhentian I, II, III, dan ruang bebas secara bertahap, mendapat nilai 1. Pemain berhasil berlari melewati tiang-tiang pemberhentian dan kembali ke ruang bebas atas pukulannya sendiri, mendapat nilai 2. Regu penjaga menangkap langsung bola lambung yang dipukul oleh regu pemukul, mendapat nilai 1. Regu yang mendapatkan nilai paling banyak dinyatakan sebagai pemenang.

2.7.9 Cara Bermain Kasti

Setelah menguasai beberapa teknik dasar permainan kasti dan memahami peraturan permainannya, selanjutnya adalah mempraktikkan bagaimana cara bermain kasti dengan benar. Dalam bermain kasti dibutuhkan kerjasama tim dan rasa tanggung jawab. Selain itu yang paling penting adalah sikap untuk selalu menjaga sportifitas. Sebelum memulai bermain kasti, hendaknya ditentukan dulu dua regu yang akan bermain. Tiap-tiap regu berjumlah 12 pemain. Bagi siswa yang belum mendapatkan giliran bermain, hendaknya melihat di sisi lapangan sambil mempelajari kejadian-kejadian di lapangan.

2.8. Permainan Bola Hoop

2.8.1. Pengertian

Permainan Bola hoop adalah permainan 2 regu yang masing-masing regu terdiri dari 4 siswa atau lebih, dan permainan ini bersifat kompetisi. Permainan bola hoop merupakan modifikasi pembelajaran melempar dalam permainan kasti dengan menggunakan media simpai. Rule of game (peraturan) dari permainan bola hoop ini sangatlah sederhana dan mampu menumbuhkan minat belajar siswa pada pembelajaran keterampilan dasar lemparan melambung pada permainan kasti, karena objek penelitian dari PTK ini adalah kelas 4 maka penulis memikirkan cara yang mudah dan sederhana supaya anak mampu mengikuti aturan dari permainan ini. Guru berusaha menuntun supaya siswa mau mengikuti tata cara dalam permainan ini tanpa meninggalkan teknik dasar dalam permainan permainan kasti terutama lemparan melambung, tanpa ada rasa takut, malu, dan menumbuhkan rasa ingin belajar dengan media dan permainan yang menyenangkan. Siswa bagi 2 tim, yang terdiri dari 4 anak atau lebih tergantung dari jumlah siswa pada kelas tersebut. Permainan ini terdiri dari regu penjaga dan regu pelempar

2.8.2. Peraturan Permainan.

Terbagi atas 2 regu dan satu regu terdiri dari 4 anak atau lebih, cara melempar dengan satu tangan, yaitu lemparan melambung, regu penyerang berada di belakang garis serang dan masing-masing regu penjaga menempati hula hoop yang disusun di dalam area lapangan, kemudian regu penyerang berbaris berurutan kebelakang dan siswa yang berada dibarisan terdepan melemparkan bola kearah regu penjaga. Setiap bola yang berhasil ditangkap regu penjaga maka akan mendapatkan poin 1 dan simpai yang ditempati oleh

penjaga yang menangkap bola dibawa ke area garis serang. Pelempar sendiri melempar menggunakan tangan kanan dan kiri secara bergantian. Melempar dengan tangan kiri akan mendapatkan poin 2 jika tepat sasaran mengingat kesulitan yang dihadapi ketika menggunakan tangan kiri. Pergantian regu penjaga dilakukan setiap 3 menit atau lebih menyesuaikan anggota dari masing-masing regu. Waktu bermain yaitu 4 x pergantian tempat. Pemenang yaitu regu yang berhasil mengumpulkan poin. Regu mendapatkan 1 poin apabila berhasil melempar tepat sasaran menggunakan tangan kanan, dan 2 poin apabila berhasil melempar dengan menggunakan tangan kiri tepat pada sasaran. Sarana dan Prasarana yaitu permainan kasti, cone, tiang bendera, hula hoop, peluit, alat tulis.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan tindakan, penelitian tindakan kelas yang berjudul Upaya Peningkatkan Keterampilan Dasar Lemparan Melambung Permainan kasti Melalui Permainan Bola Hoop Permainan Pada Siswa Kelas IV A MI Salafiyah Tanjungsari Kecamatan Tersono Kabupaten Batang, memperoleh kesimpulan sebagai berikut :

5.1.1. Aktifitas Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran

Aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran keterampilan dasar lemparan melambung permainan permainan kasti pada siklus pertama siswa kelas IV MI Salafiyah Tanjungsari mencapai 56%, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan modifikasi atau perubahan peraturan permainan, aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran mencapai 94%. Hal ini berarti ada kenaikan sebesar 38% pada pelaksanaan siklus kedua. Hasil dari praktik menangkap bola dapat mencapai ketuntasan pada siklus pertama sebesar 35% dengan kategori tuntas (75%), sedangkan pada siklus kedua tingkat keberhasilan belajar gerak mencapai 100% dengan kategori tuntas.

Berdasarkan dari hasil data yang diperoleh melalui lembar observasi siswa setelah pembelajaran pada siklus kedua terlaksana, siswa merasa senang dengan adanya pembelajaran permainan kasti melalui bermain bola hoop ini, siswa juga sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran serta hasil belajar gerak siswa dalam materi lemparan melambung permainan permainan kasti khususnya melempar dan menangkap bola lebih baik dibandingkan

pembelajaran yang sebelumnya. Siswa juga dapat berpikir kritis dalam menentukan strategi dalam pembelajaran ini, siswa dapat melaksanakan tugas dengan baik didalam ketatnya permainan bola hoop dan siswa juga bisa saling memotivasi sesama anggota kelompok.

5.2. Saran

5.2.1 Bagi siswa

Meningkatkan semangat belajar siswa dalam situasi dan kondisi apapun, ingat bahwa belajar itu sangat menyenangkan selagi ada kesempatan dan menjadikan diri siswa lebih berprestasi, serta kembangkanlah potensi dan keterampilanmu sesuai dengan apa yang disukai meskipun dengan sarana yang terbatas.

5.3.1 Bagi Guru

Munculkan ide-ide dan inovasi yang kreatif untuk meningkatkan kualitas belajar mengajar, bertanya karena bertanya tidak berarti kita bodoh atau tidak tahu, munculkan pembelajaran yang praktis, aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan serta berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Kristiyanto. 2010. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga. Sebelas Maret University Press.

Eko Suwarso dan Sumarya. 2010. *PenjasOrkes*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional: BSE

FIK. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*. Semarang: UNNES.

Sofia Hartati. 2005. *Perkembangan Belajar Pada Anak Usia Dini* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pajak Tinggi Direktorat Pembinaan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.

Supriyanti. 2010. *Bermain Kasti*. Aneka Ilmu

Sumiati dan Asra, 2009. *Metode Pembelajaran*. Bandung: Wacana Prima

Tim Bina Karya Guru. 2004 *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga

Toto Subroto. 2008. *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Negeri Terbuka



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG