



JURNAL LOCOMOTOR ILMU KEOLAHRAGAAN

VOLUME IX NOMOR 9 OKTOBER 2022

p-ISSN: 2443-3993, e-ISSN : 28279026

locomotor.untan.ac.id



**PENINGKATAN PEMBELAJARAN PERMAINAN LEMPAR TANGKAP
BOLA KASTI DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA KELAS 4 DI
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 SAKABULIN**

Sulis Tiwati, Taridi, Ismiyati

stiwati5@gmail.com, taridisdn27@gmail.com, ismiyati05082pp21@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan Pembelajaran Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti Dengan Pendekatan Bermain Pada Kelas 4 Di Sekolah Dasar Negeri 1 Sakabulin tergolong perlu perhatian khusus dan masih banyak belum faham serta tidak mampu melakukan passing bawah dengan pola gerak secara betul dan berkelanjutan pada saat pembelajaran lempar tangkap bola dengan adanya peserta didik lebih efektif dan mampu melakukan secara baik guna untuk meningkatkan proses pembelajaran yang lebih kualitas Metode dan bentuk penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas olahraga dari subyek 21 peserta didik pada saat melakukan pembelajaran dimana hasil penelitian yang bisa di klasifikasikan terdiri dari siklus I terdapat peserta didik sudah tuntas berjumlah 15 dengan persentasi 71 % tahap siklus II dan jumlah speserta didik 21 tuntas 100 % permainan bola kasti sangat di sukai dan di sennagi oleh peserta didik saat belajar dengan pendekatan bermain.

Kata Kunci: Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola kasti, , Bermain

PENDAHULUAN

Peningkatan Pembelajaran Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti Dengan Pendekatan Bermain Pada Kelas 4 Di Sekolah Dasar Negeri 1 Sakabulin Olahraga ini mengumpulkan aneka macam emosi dan sikap, berdebar, kesetiakawanan, ketangkasan, dan kegembiraan. Lantas, apa saja yang bisa kita gali tentang permainan tradisional ini? Yuk Grameds, kita gali bersama. Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena dengan pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan potensi secara alami dan yang ada di dalam dirinya. Pendidikan dilaksanakan pada jalur formal dan informal serta memiliki jenjang yang dimulai dari tingkat dasar sampai ke tingkat pendidikan perguruan tinggi. Permainan ini juga disebut sebagai gebokan. Bola yang digunakan adalah bola tenis. Dengan demikian, permainan ini masuk ke dalam kategori permainan bola kecil. Dalam Bahasa Inggris, permainan yang dimainkan oleh 12 pemain di setiap regunya ini bernama *rounders*. Permainan bola kasti merupakan permainan tradisional yang mengutamakan kerjasama antar pemain, kekompakan, ketangkasan serta kesenangan. Permainan bola kasti dimainkan oleh 2 regu yaitu regu pemukul serta regu penjaga. Regu penjaga akan berusaha menangkap bola yang dipukul oleh regu pemukul. Bola yang berhasil ditangkap akan dimainkan sehingga bola dapat ditembakkan ke anggota regu pemukul yang sedang berlari untuk melakukan perpindahan pos. Perpindahan pos bertujuan agar pemain regu pemukul dapat kembali “pulang ke rumah” atau yang dinamakan ruang bebas. Jika di tengah *on the way* “pulang” bola mengenai pemain regu pemukul yang berlari, maka pemain dinyatakan mati. Akibatnya, terjadi pergantian regu. Regu yang awalnya berjaga menjadi regu pemukul dan regu yang awalnya memukul berganti menjadi regu penjaga.

Permainan bola kasti sehingga hasil belajar gerak dasar melempar dan menangkap bola dapat meningkat secara signifikan. Secara tidak sadar pada saat siswa melakukan aktivitas tersebut siswa telah melakukan serta mempraktekkan tujuan dari pembelajaran gerak dasar melempar dan menangkap bola. Diharapkan anak tidak mudah merasa bosan dan tertarik dalam mengikuti proses pembelajaran penjas khususnya dalam permainan bola kasti. Permainan bola kasti salah satu permainan yang didalamnya terdapat unsur-unsur pendidikan keseluruhan dan melibatkan aktivitas jasmani serta pembinaan mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Untuk mendapatkan itu semua, perlu dilakukan interaksi dan proses Peningkatan Pembelajaran Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti Dengan Pendekatan Bermain Pada Kelas 4 Di Sekolah Dasar Negeri 1 Sakabulin pada saat belajar peserta didik masih pada mengalami kebingungan dan keraguan pada saat melempar dan menangkap bola.

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, bahkan pada pendidikan tinggi. Tujuan Pendidikan Jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. , Sebagai mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan, mata pelajaran Pendidikan Jasmani wajib diberikan pada peserta didik. Hakikat Kemampuan Melempar Bola Kemampuan sering dianggap sebagai suatu hal yang mendasari terbentuknya keterampilan dari seseorang. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda antara satu dengan yang lain. Menurut Tisnowati dan Moekarto (2005: 1.24) kemampuan kematangan berkaitan dengan perkembangan dari psikologis, sesuai dengan urutan bertambahnya umur seseorang. Dengan bertambahnya umur pasti diikuti dengan semakin sempurnanya fungsi organ-organ tubuh

Pendidikan jasmani mempunyai dampak yang luas oleh karena itu harus terus diupayakan sebagai kegiatan prioritas dalam pendidikan, secara jelas karena pendidikan jasmani dapat mengembangkan dan meningkatkan sumber daya manusia yang pada jaman sekarang ini sangat diperlukan. Pendidikan jasmani dan olah raga menyiapkan dan meningkatkan mutu sumber daya manusia yang tangguh dan tanggap menghadapi kehidupan yang modern yang banyak perubahan, persaingan dan kompleksitas. Pendidikan jasmani dan olah raga meningkatkan disiplin, ketrampilan berkomunikasi, kerja sama, kecerdasan dan kreativitas, kepribadian yang sehat, moral dan etika, kepemimpinan dan pengembangan kecerdasan emosional. Pendidikan jasmani akan sangat melengkapi tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan, karena guru pendidikan jasmani diharapkan mampu melakukan berbagai pengembangan strategi pembelajaran, karena pembelajaran pendidikan berlangsung di luar kelas sehingga tidak hanya dibatasi oleh bidang dinding hanya gerak yang dapat dilakukan.

Dalam hubungannya dengan olahraga dan aktivitas fisik sangat diperlukan kecakapan tubuh. Salah satu contoh adalah kemampuan melempar. Jika kemampuan melempar seseorang sangat baik maka akan dapat melakukan gerakan melempar yang baik pula. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, melempar adalah membuang jauh-jauh. Sedangkan menurut Mochamad Djumidar A. Widya (2004 : 121) lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan/ ke atas. Pada saat melakukan lemparan pasti memiliki maksud dan tujuan tertentu. Tujuan tersebut dapat berupa ingin memindahkan tempat dan

membuang benda. Menurut Tomoliyus dan Rumpis (1996 : 20) tujuan pokok dalam melempar adalah memindahkan /meneruskan momentum dari tubuh ke bola. Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa melempar adalah suatu gerakan yang sifatnya menyalurkan tenaga pada suatu benda yang bertujuan untuk membuang jauh, memindahkan suatu benda kearah depan atau atas. Setiap permainan memiliki teknik dasar yang harus dikuasai agar dapat memainkan permainan tersebut dengan baik dan lancar. Begitu juga dalam permainan kasti memiliki teknik dasar yang harus dikuasai.

Teknik dasar dalam permainan kasti salah satunya adalah teknik melempar bola Teknik melempar bola kasti berdasarkan tujuannya dibedakan menjadi tiga yaitu lemparan untuk operan (passing), melempar kepada pemukul (melambungkan bola), dan lemparan kearah badan pelari (sasaran). Menurut Imam Soejoedi (1979:134) cara melempar bola ada 3 macam, yaitu : melambung, mendatar dan menyusur tanah. Sedangkan menurut Tisnowati Tamat dan Moekarto Minnan (2005: 4.78) atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola, lemparan dibagi menjadi dua, yaitu : a. Lemparan bola melambung tinggi, gunanya untuk operan jarak jauh. b. Lemparan bola datar gunanya untuk operan jarak pendek dan menembakkan bola kearah badan lawan. 1) Lemparan Bola Melambung Lemparan melambung dilahirkan pada saat pemain yang bertugas sebagai pelambung memberikan bola kepada pemukul. cara melakukan lemparan melambung adalah bola dipegang dengan tangan kanan (tangan kiri jika kidal), dengan pandangan kearah sasaran. Sikap badan condong ke belakang dengan tangan kanan berada di belakang atas kepala. Ayunkan bola dari belakang menuju ke depan atas. Gerakan diakhiri dengan lecutan tangan dan jari-jari tangan. Hal yang perlu diperhatikan, bahwa lemparan melambung bukan berarti lemparan yang tinggi ke atas melainkan lemparan yang semakin dekat dengan sasaran kecepatan bola semakin lambat. Diusahakan agar lengkungan bola (parabol) sekecil mungkin

Dalam permainan kasti, lemparan mendatar dilakukan saat melakukan operan kepada kawan dan juga untuk mematikan lawan. Teknik dalam melakukan lemparan mendatar hampir sama dengan lemparan melambung. Yang membedakan adalah pada waktu melempar bola berada didepan sedangkan pada lemparan melambung arah lemparan ke depan atas. Dibanding dengan lemparan melambung, lemparan datar jalannya bola lebih cepat tetapi arah bola kesasaran lebih sulit.

Hal ini sesuai dengan pendapat Sudjana (2000: 86) “sumber belajar untuk tujuan pengajaran yaitu untuk mendukung kegiatan belajar mengajar”. Kriteria ini paling umum dipakai oleh guru dengan maksud untuk memperluas bahan pelajaran, melengkapi berbagai kekurangan bahan, sebagai kerangka mengajar

yang sistematis. Pendidikan jasmani pada intinya adalah belajar bergerak yang dilakukan secara benar pada guru yang memang ahlinya, keteraturan pembelajaran pendidikan jasmani telah disusun oleh beberapa ahli pendidikan jasmani hal ini dikuatkan dengan pernyataan Nana Sudjana sebagai berikut: Belajar keterampilan motorik banyak berhubungan dengan kesanggupan menggunakan gerakan badan sehingga memiliki rangkaian urutan gerakan relative teratur, luwes, tepat, cepat, dan lancar. Jadi pendidikan jasmani ternyata memiliki dampak dan pengaruh yang luas bagi proses pendidikan secara menyeluruh. Pendidikan jasmani jika pembelajarannya telah berjalan dengan benar, hal ini seperti yang dinyatakan

Belajar merupakan suatu kewajiban bagi seorang siswa. Menurut Burton dalam Giri Wiarto (2015: 26) merumuskan pengertian belajar adalah perubahan tingkah laku pada diri individu berkat adanya interaksi antar individu dengan individu dan individu dengan lingkungannya sehingga mereka mampu berinteraksi dengan lingkungannya. Kemudian Menurut Abdillah dalam Giri Wiarto (2015: 26) belajar adalah suatu usaha sadar dilakukan oleh individu dalam perubahan tingkah laku baik melalui latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek-aspek kognitif, afektif, dan psikomotor untuk memperoleh tujuan tertentu. Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan proses yang bisa mengubah tingkah laku seseorang disebabkan adanya reaksi terhadap suatu situasi tertentu atau adanya proses internal yang terjadi di dalam diri seseorang. Dari beberapa pengertian belajar yang telah dikemukakan terdapat beberapa perumusan yang berbeda, tetapi secara umum dapat

Setiap lemparan dalam permainan kasti memiliki tujuan yang berbeda-beda. Dapat sebagai operan, pelambung sebelum dipukul dan juga untuk mematikan lawan. Pada prinsipnya perbedaan saat melakukan lemparan hanya pada saat pelepasan bola. Pada lemparan melambung arah pelepasan bola yaitu kearah depan atas, sedangkan lemparan datar pelepasan bola kearah depan dan lemparan rendah pelepasan bola pada arah depan bawah.

Menangkap bola merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh regu penjaga agar dapat menguasai bola dengan menggunakan tangan dari hasil pukulan lawan atau lemparan teman. Menangkap bola dalam permainan kasti merupakan teknik yang harus dikuasai pemain regu lapangan, terutama untuk memperoleh nilai “tangkap bola” dari pukulan lawan

METODE PENELITIAN

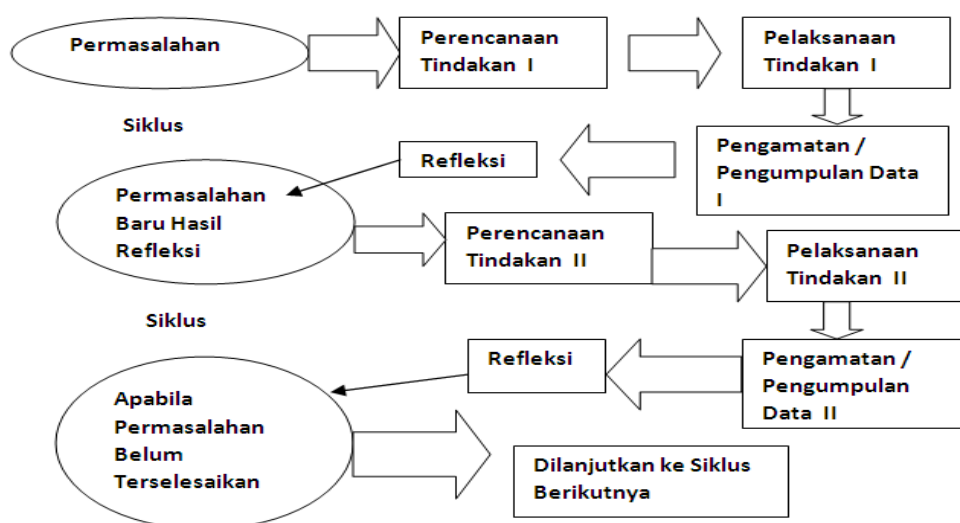
Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “PTK istilah dalam bahasa Inggris *Classroom Action Research* (CAR) yang artinya sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas”. Kata kelas yang kemudian membentuk istilah PTK memang berasal dari barat yang dikenal dengan istilah CAR. Ada tiga hal terpenting dalam PTK yakni:

1. PTK merupakan penelitian yang mengikutsertakan secara aktif peran guru dan siswa dalam berbagai tindakan,
2. Kegiatan refleksi (perenungan, pemikiran, dan evaluasi) dilakukan berdasarkan pertimbangan rasional (menggunakan konsep teori) yang mantap dan valid guna melakukan perbaikan tindakan dalam upaya memecahkan masalah yang terjadi,
3. Tindakan perbaikan terhadap situasi dan kondisi pembelajaran dilakukan dengan segera dan dilakukan secara praktis (dapat dilakukan dalam praktik pembelajaran).

Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran setiap siklusnya. Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “ada empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi”. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut Melalui pengamatan penulis sebagai guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan kurangnya meningkatnya siswa terhadap lempar tangkap bola

Gambar 1

Desain Penelitian Tindakan Kelas



Sumber : Suharsimi Ari Kunto, Suhardjono, dan Supardi (2012)

Hasil Penelitian

Siklus I

Pada tahap siklus I yang telah di laksanakan di Peningkatan Pembelajaran Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti Dengan Pendekatan Bermain Pada Kelas 4 Di Sekolah Dasar Negeri 1 Sakabulin Suhaid pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	5	23 %	TUNTAS
B	80-89	5	23 %	TUNTAS
C	75-79	5	23 %	TUNTAS
D	<75	6	28 %	TIDAK TUNTAS

Dari jumlah peserta didik yang berjumlah 21 lulus 15 peserta didik dengan persentasi 69% maka di lanjutkan ke tahap siklus II

Tabel 2. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	7	25 %	TUNTAS
B	80-89	10	37 %	TUNTAS
C	75-79	10	37 %	TUNTAS
D	<75	0	5 %	TIDAK TUNTAS

Pada pengamatan terhadap hasil belajar di siklus II terdapat orang peserta didik lainnya dinyatakan tuntas 100 %

PEMBAHASAN

Dalam memegang bola, anak-anak mempunyai kebiasaan dengan menggenggam bola, padahal cara ini sangat merugikan karena bola yang digenggam sukar untuk segera dilepaskan. Cara memegang bola yang benar adalah menggunakan tiga jari atau dengan empat jari. Pegangan dengan tiga jari caranya ialah bola diletakkan pada pangkal-pangkal ruas jari tangan yaitu jari tengah, jari telunjuk dan ibu jari sedangkan jari kelingking hanya melekat secara wajar pada bola. Ketiga jari tersebut di atas agak merenggang, Pegangan dengan empat jari lebih mudah dilakukan oleh anakanak, caranya ialah bola diletakkan

pada pangkal ruas jari telunjuk, jari tengah dan jari manis, sedangkan ketiga jari tersebut bersama-sama dengan ibu jari memegang bola dan jari kelingking hanya melekat di bawah jari manis. Keempat jari yang memegang bola saling merenggang dan diantara bola dan telapak tangan masih ada rongga., Berdiri menghadap ke arah sasaran yang akan dilempar dengan kedua kaki kangkang muka belakang dan kaki kiri berada di depan kaki kanan dengan jarak 1,5 – 2 panjang kaki. Berat badan berada di kedua kaki. Ujung jari kaki kiri dan pandangan mata menghadap ke arah lemparan, sedangkan ujung jari kaki kanan menghadap ke kanan disertai kemampuan secara maksimal oleh peserta didik Peningkatan Pembelajaran Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti Dengan Pendekatan Bermain Pada Kelas 4 Di Sekolah Dasar Negeri 1 Sakabulin

Untuk mengarahkan benda atau bola yang Anda lempar, Anda mengayunkan tangan dengan cara tertentu. Kekuatan tangan dan lengan diperlukan, serta koordinasi dengan bagian tubuh lainnya, untuk melakukan tugas ini. Beberapa komponen ini harus disinkronkan agar dapat melakukan manuver ini dengan benar. Misalnya, melepaskan benda yang dicengkeram pada waktu yang tepat memerlukan koordinasi tangan dan jari yang tepat

Koordinasi mata-tangan diperlukan bagi seorang anak muda untuk melempar dan menangkap bola. Mempelajari cara melempar dan menangkap bola memerlukan pengembangan koordinasi mata-tangan. Menangkap dan melempar bola dalam permainan ini memerlukan suatu derajat koordinasi yang dapat diamati pada kemampuan gerak yang bervariasi dalam olahraga bola seperti menangkap dan melempar bola (Sumantri, 2005). Anak-anak di RA Sekolah Alam Gaharu bermain menangkap dan melempar dengan bola ringan dalam penelitian ini agar mereka tidak merasakan beratnya. Bola-bola ini dimanfaatkan dalam pengembangan kemampuan motorik kasar anak serta sebagai sarana untuk menarik mereka kedalam kegiatan rekreasi. Sebagai contoh, ia mengamati bahwa koordinasi mata dan tangan anak masih kurang, yang mengakibatkan anak kesulitan untuk melempar dan menangkap bola, serta tidak adanya media dalam kegiatan belajar dan tingkat aktivitas yang rendah selama inkuirinya. Bakat motorik kasar anak, khususnya koordinasi mata-tangan, dapat ditingkatkan melalui latihan motorik kasar yang merupakan salah satu bentuk permainan rekreasi

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2012. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Ajang, dkk. (2010) Permainan Bola Kecil. PJKR .FPOK. UPI.

- Deni K & Suro Prapanca. (2010). Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas II. Jakarta. Kemendiknas.
- Eko Suwarso dan Sumarya. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Kemendiknas.
- Faisal Rizal. (2013) Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar SDN 2 Kayuambon. Skripsi UPI.
- Hundarta, J.S & Saputra, Yudha M. (2001). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta : Depdiknas Dirjen Dikdasmen Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) tahun 2006. Depdiknas.
- Kurikulum Depdiknas. (2004). Kurikulum 2013. Depdiknas. Lutan, (1980:305). Perkembangan Belajar Gerak Buku 1. Jakarta :
- Depdikbud. Lutan. (2001). Asas-asas Pendidikan Jasmani. Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Dirjen Olahraga. Depdiknas.
- Lutan. (2005), Teori Belajar Keterampilan Motorik Konsep dan Penerapannya. Program Pasca Sarjana. UPI. Depdiknas. Lutan, dkk. (2001), Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi. Pembinaan Disepanjang Hayat, Dirjen Olahraga. Depdiknas