

MENINGKATKAN KEMAMPUAN MEMUKUL BOLA KASTI MELALUI PELATIHAN MEMUKUL BOLA DENGAN BEBAN DI TANGAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI SONRAEN KABUPATEN KUPANG

Jemris Muni Baitanu^a, Gregorius G. Jado^b, Paulus N. Nggaa^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: jemrisbaitanu647@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: gordianusjado@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: paulusnatalisnggaa88@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 3 Nov 2024

Direvisi: 10 Nov 2024

Disetujui: 15 Nov 2024

Keywords:

Bola kasti, bola gantung

Abstrak

Permainan Kasti memiliki beberapa keterampilan atau tehnik dasar yaitu: melempar, menangkap, dan memukul bola dan lain-lain. Bermain Kasti sungguh-Pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar guru pendidikan jasmani cenderung mengajar olahraga Terbatasnya sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah Masih kurangnya penggunaan media pembelajaran yang tidak dimodifikasi Siswa belum termotivasi untuk bermain Kasti. sungguh menarik kalau beberapa aspek tersebut mampu dilakukan oleh siswa ketika sedang bermain, karena permainan ini tidak ada melempar bola ke pemain untuk mematikan yang menjadi momok bagi siswa dalam bermain karena hal ini akan kelihatan menyakitkan seperti pada permainan kasti atau kippers, sementara indikator-indikator yang diharapkan adalah siswa mampu memukul bola Kasti dan jatuh di antara garis salah, siswa mampu menangkap bola Kasti dengan jarak tertentu, siswa mampu melempar bola pada jarak tertentu. berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah masalah dalam penelitian ini sebagai berikut. Pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar guru pendidikan jasmani cenderung mengajar olahraga, terbatasnya sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah, masih kurangnya pengguna media pembelajaran yang tidak dimodifikasi dan siswa belum termotifasi untuk bermain kasti. Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan memukul bola siswa pada permainan Kasti dengan menerapkan modifikasi bola gantung sebagai pengganti pelambung siswa kelas IV SD Negeri Sonraen Kabupaten Kupang. Metode Penelitian : Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Hasil Penelitian: Hasil t-hitung selanjutnya di bandingkan dengan $t_{df, N-1}(14)$ dalam tabel taraf signifikansi 1,761 (0,005%) maka didapat $t_{hitung} = 15,50 > 1,761$, Kesimpulan : Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan metode media bola gantung yang dilakukan satu minggu 3 kali selama 6 minggu dapat meningkatkan kekuatan memukul bola kasti sebesar 17 %..

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran atau pelatihan agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya. Melalui pendidikan akan terjadi proses pendewasaan diri sehingga di dalam proses pengambilan keputusan terhadap suatu masalah yang dihadapi selalu disertai dengan rasa tanggung jawab yang besar. Sardes Silaban (2014) dalam skripsinya menulis “Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, panalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Atifitas fisik dalam bentuk permainan yang sering dilaksanakan disekolah dasar adalah kasti, kippers, Kasti,sepakbola, volleyball, basket ball. Diantara permainan-permainan tersebut yang sering terabaikan oleh peserta didik dan beberapa guru adalah permainan Kasti. Entah mengapa permainan ini tidak begitu dikenal dikalangan peserta didik ataupun pendidik di sekolah dasar, padahal permainan ini termasuk dalam kategori permainan kecil yang boleh diajarkan di sekolah-sekolah. Tujuan permainan Kasti dalam pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan fungsi tubuh, meningkatkan sikap sportivitas antar pemain atau teman, meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktifitas yang terorganisasi, menjalin hubungan persahabatan dan kerjasama yang baik, belajar berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain, memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreatifitas, mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktifitas suatu permainan dan untuk mendapatkan olahraga yang murah meriah dan tidak menakutkan peserta didik. Bermain Kasti memiliki banyak pengaruh bagi individu bila berolahraga dengan sikap dan cara yang baik, cukup menyenangkan, menggairahkan dan memberi banyak pesona, banyak keuntungan yang diperoleh dari bermain Kasti. Konsentrasi, keteguhan hati, dan keyakinan akan menjadi modal besar yang dapat membantu dalam permainan Kasti. Mempelajari keterampilan Kasti dapat meningkatkan kekuatan, kelincahan,kecepatan dan lain sebagainya.

Permainan Kasti memiliki beberapa keterampilan atau tehnik dasar yaitu: melempar, menangkap, dan memukul bola dan lain-lain. Bermain Kasti sungguh-sungguh menarik kalau beberapa aspek tersebut mampu dilakukan oleh siswa ketika sedang bermain, karena permainan ini tidak ada melempar bola ke pemain untuk mematikan yang menjadi momok bagi siswa dalam bermain karena hal ini akan kelihatan menyakitkan seperti pada permainan kasti atau kippers, sementara indikator-indikator yang diharapkan adalah siswa mampu memukul bola Kasti dan jatuh di antara garis salah, siswa mampu menangkap bola Kasti dengan jarak tertentu, siswa mampu melempar bola pada jarak tertentu . Namun pada kenyataannya banyak siswa yang tidak dapat dan mampu untuk melakukan aspek-aspek tersebut khususnya dalam hal memukul bola betul (bola dipukul kena dan jatuh diantara home base dengan base kedua dan home dengan base kelima dan kepanjangannya). Berdasarkan hasil observasi peneliti di SD Negeri Sonraen Kabupaten Kupang.

Diperoleh kesimpulan bahwa kemampuan siswa dalam memukul betul masih sangat sedikit terbukti dari tahun ke tahun masih kecil prosentase memukul betul, rendahnya kemampuan memukul yang betul dalam permainan Kasti tersebut, karena dalam pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar disekolah tersebut pada umumnya guru pendidikan jasmani

cenderung memakai gaya klasik atau guru penjas masih berorientasi mengajar olahraga dan langsung bermain Kasti tanpa memperhatikan gerak dasar kurangnya penggunaan media pembelajaran yang tidak dimodifikasi. terbatasnya sarana dan prasarana olahraga yang tersedia disekolah, motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran belum tinggi. kemampuan memukul siswa masih kurang, hal ini diakibatkan oleh tidak baiknya hasil lambungan dari pelambung. bola gantung belum pernah diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar. Jadi karena hal tersebut menjadikan guru sepenuhnya mengambil peran dalam kegiatan belajar mengajar, siswa hanya mengikuti petunjuk dan melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru dan dengan penjelasan, demonstrasi, dan kemudian siswa bermain Kasti. Biasanya pembelajaran ini dimulai dengan penjelasan tentang teknik dan taktik kemudian siswa mencontoh dan melakukannya dalam bermain Kasti. Sangat banyak siswa sewaktu melakukan pukulan bola dan hasil pukulannya salah, terlebih-lebih dalam perkenaan bola sewaktu memukul, hal ini diakibatkan oleh ayunan lengan yang kurang tepat waktunya dan kurangnya kesempatan siswa melakukan pukulan sehingga mempengaruhi perkenaan bola, serta sulitnya seorang siswa menjadi pelambung saat bertugas melambungkan bola supaya bola dalam keadaan strike supaya mudah dan harus dipukul oleh pemukul. Dalam hal ini siswa memerlukan latihan-latihan yang memerlukan pengganti pelambung supaya bola menjadi mudah untuk sasaran pukulan, dan pengganti pelambung untuk sasaran pukulan yang paling tepat adalah bola gantung.

Meningkatkan kemampuan siswa melakukan keterampilan atau tehnik dasar permainan perlu dilakukan guru ,khususnya dalam meningkatkan kemampuan siswa melakukan pukulan bola .Siswa yang gagal dalam melakukan pukulan bola cenderung malu kepada siswa-siswa lainnya, Sehingga dengan kegagalannya tersebut siswa merasa kurang percaya diri dalam melakukan pukulan-pukulan berikutnya, hal ini menjadikan permainan Kasti bagi sebagian siswa kurang menguntungkan, padahal sebetulnya permainan ini termasuk disukai dan menyenangkan peserta didik. Guru dalam fungsinya sebagai fasilitator memfasilitasi siswa selama proses pembelajaran yang berlangsung di dalam kelas ataupun dilapangan, guru merancang Rencana Pelaksanaan Pembelajaran(RPP) sesuai dengan kondisi siswa dan berusaha mengarahkan siswa untuk berperan aktif dan bertanggung jawab terhadap proses serta hasil pembelajaran. Sedangkan guru sebagai motivator bertindak untuk membantu siswa menemukan kekuatan, talenta dan kelebihan mereka. Guru sebagai pembimbing harus mampu menumbuhkan dan mengembangkan rasa cinta siswa akan proses pembelajaran serta membantu siswa untuk mengerti cara belajar yang optimal.

Banyak cara mengajar yang dapat digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan salah satunya adalah dengan modifikasi penggunaan media pembelajaran. Penggunaan media sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar adalah suatu kenyataan yang tidak dapat dipungkiri, karena fungsi utama media pembelajaran adalah sebagai alat bantu mengajar yang turut mempengaruhi iklim, kondisi, dan lingkungan belajar yang ditata dan diciptakan oleh guru. Selain membangkitkan motivasi dan minat siswa, media pembelajaran juga dapat membantu meningkatkan keterampilan siswa. Dalam hal inilah sangat diperlukan peran guru dalam pemanfaatan media. Menurut Djamarah, Zain (2015) dari Sardes Silaban “Guru yang pandai menggunakan media adalah guru yang bisa memanipulasi media sebagai sumber belajar dan sebagai penyalur informasi dari bahan yang disampaikan kepada anak didik dalam proses belajar mengajar”. Melihat perlunya penggunaan media dalam Proses Belajar Mengajar maka peneliti merancang media yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa memukul bola pada permainan Kasti adalah dengan menggunakan media bola gantung. Alasan peneliti menggunakan media bola gantung untuk meningkatkan kemampuan memukul bola pada siswa kelas IV di SD Negeri Sonraen Kabupaten Kupang adalah karena pada kenyataannya kemampuan memukul bola

Kasti siswa di SD Negeri Sonraen Kabupaten Kupang belum baik sehingga peneliti menggunakan media bola gantung untuk meningkatkan kemampuan memukul siswa. Karena media bola gantung pada pembelajaran adalah media yang dianggap paling tepat digunakan untuk memperbaiki kemampuan memukul siswa, dengan menggunakan media pembelajaran ini siswa dapat belajar memukul bola secara tepat dengan sasaran bola gantung yang tersedia. Dengan siswa belajar dan bermain Kasti menggunakan media bola gantung sebagai pengganti pelambung diharapkan dapat meningkatkan kemampuan memukul siswa dan permainan Kasti lebih dikenal dan disukai oleh peserta didik. Berdasarkan uraian maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul, “MENINGKATKAN KEMAMPUAN MEMUKUL BOLA KASTI MELALUI PELATIHAN MEMUKUL BOLA DENGAN BEBAN DI TANGAN PADA SISWA KELAS IV DI SD NEGERI SONRAEN KABUPATEN KUPANG”

Dari batasan masalah dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Apakah melalui modifikasi bola gantung dapat meningkatkan kemampuan memukul bola siswa kelas IV pada permainan Kasti SD Negeri Sonraen Kabupaten Kupang?”

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan memukul bola siswa pada permainan Kasti dengan menerapkan modifikasi bola gantung sebagai pengganti pelambung siswa kelas IV SD Negeri Sonraen Kabupaten Kupang.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu. Pratama (2022) Karena melalui perlakuan yang diberikan dalam suatu penelitian, seorang peneliti akan melihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari latihan atau perlakuan yang diberikan oleh peneliti terhadap para sampel. Desain ini dilakukan tes sebanyak 2 kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan” (Fajar, M. 2020). Perbedaan antara pre-test dan post-test ini diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Tempat penelitian dilakukan di SD Negeri Sonraen Kelurahan sonraen kecamatan amarasi selatan kabupaten kupang. Waktu penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah 6 minggu, 3 kali dalam seminggu dan dimulai pukul 16.00 WITA sampai selesai. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri Sonraen sebanyak 30 orang. Berdasarkan jumlah populasi yang diambil 2 kelas A dan B terdiri dari 30 siswa, maka sampel dalam penelitian ini diambil yaitu berjumlah 15 orang Siswa Putera kelas IV SD Negeri Sonraen. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data pre-test dan post-test kemampuan memukul. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah peluit, bola, roll meter, alat tulis, tiang penyangga, tiang hinggap dan bendera. 2. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu siswa dikumpulkan/ dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, pemanasan lalu selesai pemanasan. Siswa diinstruksikan untuk melakukan tes memukul bola kasti sebanyak tiga kali percobaan dan hasil terbaik yang akan di ambil, Data yang diperoleh kemudian dicatat secara sistematis.

Terdapat peningkatan kemampuan memukul bola kasti melalui modifikasi bola gantung berdasarkan uraian pada penjelasan diatas maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah: 1). Ho : Tidak ada peningkatan kemampuan memukul bola kasti melalui modifikasi bola gantung pada siswa Kelas IV Negeri Sonraen. 2). Ha : Ada peningkatan kualitas kemampuan memukul bola kasti melalui modifikasi bola gantung pada siswa Kelas IV Negeri Sonraen. Sugiyono, (2017), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek kegiatan atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini, yaitu variable independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1). Variabel bebas(independen) dalam penelitian ini yaitu Modifikasi bola gantung pada siswa kelas IV SD Negeri Sonraen. 2). Variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini yaitu Kemampuan memukul bola kasti. Kegiatan dalam analisis data merupakan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis kuantitatif yang di olah menggunakan rumus t-tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tes Awal

Data hasil tes kemampuan memukul pada siswa kelas IV SD Negeri Sonraen. Prosedur pelaksanaan tes dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan pukulan secara tepat. Tes awal dilakukan satu hari sebelum sampel diberikan perlakuan permainan bola kasti selama 6 minggu.

Tabel 1 Data Hasil Awal Guling Depan

NO	NAMA	SKOR	KESEMPATAN			Hasil Akhir
			1	2	3	
1	Brayen	1	1	25	60	
2	Nego	1	1	25	60	
3	Josua	1	1	30	75	
4	Remi	0	1	26	81	
5	Davin	1	1	27	70	
6	Leon	1	0	30	101	
7	Marten	1	1	34	76	
8	Edo	1	1	35	85	
9	Dio	2	0	30	74	
10	Haikel	3	0	24	58	
11	Regen	0	0	30	79	
12	Gio	3	1	20	50	
13	Rendi	1	1	35	89	
14	Fano	0	1	16	52	
15	Rion	1	0	27	81	

Tahap Perlakuan/Pelatihan

Pada tahap ini sampel diberikan perlakuan latihan memukul bola selama 6 minggu dengan 3 kali perlakuan dalam seminggu, lalu siswa diberi arahan sebelum melakukan latihan memukul

dan diberi beban pada tangan berupa pasir Seberat 250 gram sehingga dengan latihan beban ini mampu meningkatkan kekuatan memukul sampel.

Tahap Pelaksanaan Tes Akhir

Setelah sampel melakukan latihan memukul bola untuk meningkatkan kemampuan memukul bola melalui modifikasi bola gantung pada siswa kelas IV SD Negeri Sonraen selama 6 minggu, maka selanjutnya peneliti melakukan tes akhir untuk mengetahui kemampuan memukul sampel yang sudah melakukan latihan selama 6 minggu. Tes akhir dilakukan 1 (satu) hari setelah sampel menyelesaikan program latihannya.

Tabel 2 Data Tes Akhir Guling Depan

NO	NAMA	SKOR			Hasil Akhir
		KESEMPATAN			
		1	2	3	
1	Brayen	3	3	30	75
2	Nego	1	3	30	77
3	Josua	2	3	32	89
4	Remi	2	2	40	99
5	Davin	3	3	30	77
6	Leon	3	3	40	112
7	Marten	3	2	35	84
8	Edo	3	1	33	89
9	Dio	2	1	35	90
10	Haikel	1	3	30	72
11	Regen	1	2	31	76
12	Gio	3	3	29	69
13	Rendi	3	2	37	97
14	Fano	2	3	22	67
15	Rion	3	3	30	87

Pengolah Data

Berdasarkan data tes awal dan tes akhir yang diperoleh, selanjutnya akan digunakan rumus analisis dengan T-test dengan rumus:

$$T = \frac{\sum D}{\frac{\sqrt{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}}{N - 1}}$$

N : Jumlah sampel

Σ: Sikma

T : Test

D: perbedaan setiap pasangan score tes awal dan tes akhir

Tabel 3 Data Hasil Tes Awal dan Akhir memukul Bola Kasti pada siswa kelas IV SD Negeri Sonraen. Data hasil tes awal dan tes akhir guling depan.

NO	NAMA	Tes Awal	Tes Akhir	D	D2
1	Brayen	3	9	6	36
2	Nego	3	7	4	16
3	Josua	3	8	5	25

NO	NAMA	Tes Awal	Tes Akhir	D	D2
4	Remi	3	6	3	9
5	Davin	3	8	5	25
6	Leon	4	9	5	25
7	Marten	3	7	4	16
8	Edo	4	7	3	9
9	Dio	3	6	3	9
10	Haikel	4	7	3	9
11	Regen	3	6	3	9
12	Gio	4	8	4	16
13	Rendi	4	7	3	9
14	Fano	4	8	4	16
15	Rion	3	8	5	25
Σ	51	111	60	254	
M	3,4	7,4	4	16,93	

Rumus T-test= $t = \frac{\Sigma D}{\frac{\sqrt{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}}{N-1}}$

$$t = \frac{193}{\frac{\sqrt{20 \cdot 2227 - (193)^2}}{20-1}}$$

$$t = \frac{193}{\frac{\sqrt{44540 - 37249}}{19}}$$

$$t = \frac{193}{\frac{\sqrt{7291}}{19}}$$

$$t = \frac{193}{\sqrt{383,73}}$$

$$t = \frac{193}{19,58}$$

$t = 9,85\%$

Hasil t-hitung selanjutnya di bandingkan dengan df.N-1(14) dalam tabel taraf signifikasi 1,761 (0,005%) maka didapat t-hitung = 15,50 > 1,761, sehingga dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Alternatif Diterima dan Hipotesis Nol Ditolak yang artinya ada peningkatan kekuatan memukul bola kasti melalui media bola gantung pada siswa kelas IV SD Negeri Sonraen Maka dari hasil diatas peningkatan dapat diketahui dengan menggunakan rumus sebagai berikut

$$P = \frac{MD}{Mpre} \times 100 \%$$

$$P = \frac{MD}{Mpre} \times 100 \%$$

$$P = \frac{4}{34} \times 100 \%$$

$$P = 0,17 \times 100\%$$

$$P = 17 \%$$

Akhirnya setelah melakukan metode media bola gantung pada siswa SD Negeri Sonraen terdapat peningkatan secara signifikan yaitu sebesar 17 %.

Pembahasan

Data observasi dalam penelitian ini yang ditransformasikan menjadi data kuantitatif agar memudahkan dalam menganalisis. Data observasi dianalisis dengan deskriptif kuantitatif. Untuk menentukan dan melihat kualitas siswa melakukan pukulan bola kasti melalui media bola gantung. Cara peneliti dengan menghitung frekuensi descriptor dari masing – masing indicator.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa metode media bola gantung dapat meningkatkan keterampilan memukul bola kasti pada siswa kelas IV SD Negeri Sonraen Peningkatan yang signifikan tersebut disebabkan karena pelatihan yang diberikan 3 kali seminggu selama 6 minggu yaitu meningkatkan kemampuan memukul bola kasti melalui media bola gantung pada siswa kelas IV SD Negeri Sonraen. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Pramod dan Divya (2019), yaitu hasil penelitian menunjukkan kelompok eksperimen menjalani program pelatihan selama 6 minggu telah meningkat secara signifikan. Permainan Kasti memiliki beberapa keterampilan atau tehnik dasar yaitu: melempar, menangkap, dan memukul bola dan lain-lain. Bermain Kasti sungguh-sungguh menarik kalau beberapa aspek tersebut mampu dilakukan oleh siswa ketika sedang bermain, karena permainan ini tidak ada melempar bola ke pemain untuk mematikan yang menjadi momok bagi siswa dalam bermain karena hal ini akan kelihatan menyakitkan seperti pada permainan kasti atau kippers, sementara indikator-indikator yang diharapkan adalah siswa mampu memukul bola Kasti dan jatuh di antara garis salah, siswa mampu menangkap bola Kasti dengan jarak tertentu, siswa mampu melempar bola pada jarak tertentu . Namun pada kenyataannya banyak siswa yang tidak dapat dan mampu untuk melakukan aspek-aspek tersebut khususnya dalam hal memukul bola betul (bola dipukul kena dan jatuh diantara home base dengan base kedua dan home dengan base kelima dan kepanjangannya). Berdasarkan hasil observasi peneliti di kelas IV SD Negeri Sonraen Kabupaten Kupang. Diperoleh kesimpulan bahwa kemampuan siswa dalam memukul betul masih sangat sedikit terbukti dari tahun ke tahun masih kecil presentase memukul betul, rendahnya kemampuan memukul yang betul dalam permainan Kasti tersebut, karena dalam pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar disekolah tersebut pada umumnya guru pendidikan jasmani cenderung memakai gaya klasik atau guru penjas masih berorientasi mengajar olahraga dan langsung bermain Kasti tanpa memperhatikan gerak dasar kurangnya penggunaan media pembelajaran yang tidak dimodifikasi. terbatasnya sarana dan prasarana olahraga yang tersedia disekolah, motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran belum tinggi. kemampuan memukul siswa masih kurang, hal ini diakibatkan oleh tidak baiknya hasil lambungan dari pelambung. bola gantung belum pernah diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar. Jadi karena hal tersebut menjadikan guru sepenuhnya mengambil peran dalam kegiatan belajar mengajar, siswa hanya mengikuti petunjuk dan melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru dan dengan penjelasan, demonstrasi, dan kemudian siswa bermain Kasti. Biasanya pembelajaran ini dimulai dengan penjelasan tentang teknik dan taktik kemudian siswa mencontoh dan melakukannya dalam bermain Kasti. Sangat banyak siswa sewaktu melakukan pukulan bola dan hasil pukulannya salah, terlebih-lebih dalam perkenaan bola sewaktu memukul, hal ini diakibatkan oleh ayunan lengan yang kurang tepat waktunya dan kurangnya kesempatan siswa melakukan pukulan sehingga mempengaruhi perkenaan bola, serta sulitnya seorang siswa menjadi pelambung saat bertugas melambungkan bola supaya bola dalam keadaan strike supaya mudah dan harus dipukul oleh

memukul. Dalam hal ini siswa memerlukan latihan-latihan yang memerlukan pengganti pelambung supaya bola menjadi mudah untuk sasaran pukulan, dan pengganti pelambung untuk sasaran pukulan yang paling tepat adalah bola gantung. Meningkatkan kemampuan siswa melakukan keterampilan atau tehnik dasar permainan perlu dilakukan guru, khususnya dalam meningkatkan kemampuan siswa melakukan pukulan bola. Siswa yang gagal dalam melakukan pukulan bola cenderung malu kepada siswa-siswa lainnya, sehingga dengan kegagalannya tersebut siswa merasa kurang percaya diri dalam melakukan pukulan-pukulan berikutnya, hal ini menjadikan permainan Kasti bagi sebagian siswa kurang menguntungkan, padahal sebetulnya permainan ini termasuk disukai dan menyenangkan peserta didik. Guru dalam fungsinya sebagai fasilitator memfasilitasi siswa selama proses pembelajaran yang berlangsung di dalam kelas ataupun dilapangan, guru merancang Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai dengan kondisi siswa dan berusaha mengarahkan siswa untuk berperan aktif dan bertanggung jawab terhadap proses serta hasil pembelajaran. Sedangkan guru sebagai motivator bertindak untuk membantu siswa menemukan kekuatan, talenta dan kelebihan mereka. Guru sebagai pembimbing harus mampu menumbuhkan dan mengembangkan rasa cinta siswa akan proses pembelajaran serta membantu siswa untuk mengerti cara belajar yang optimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan metode media bola gantung yang dilakukan satu minggu 3 kali selama 6 minggu dapat meningkatkan kekuatan memukul bola kasti sebesar 17 %.

Saran

Setelah penulis menarik kesimpulan yang berkaitan dengan permasalahan tentang kekuatan memukul bola kasti melalui media bola gantung maka penulis menyampaikan beberapa saran yang perlu dilihat :1). Bagi sekolah SD Negeri sonraen diharapkan untuk mengadakan ekstrakurikuler permainan kasti dengan media bola gantung disetiap pelatihan agar dapat meningkatkan kemampuan memukul bola kasti pada permainan kasti. 2). Bagi siswa diharapkan agar lebih fokus dalam melakukan gerakan memukul bola kasti dengan media bola gantung agar bisah meningkatkan kemampuan memukul bola. 3). Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan dan hasil penelitian kuantitatif yang telah dilaksanakan masih memiliki kekurangan dan belum sempurna maka peneliti mengharapkan agar penelitian selanjutnya dapat mengembangkan dan menyempurnakan lagi penelitian ini. 4). Bagi para peneliti lain yang ingin melakukan penelitian tentang peningkatan kemampuan memukul bola kasti diharapkan dapat dilakukan dengan menggunakan media bola gantung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2014). Permainan Anak dan Aktifitas Ritmik. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Ahmad Djauzak. (2016/2017). Metodik Pengajaran Penjaskes di SD. Jakarta : Depdikbud
- Depdiknas. (2018). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional. Jakarta : Depdiknas. Djamaroh Zain (2019). Strategi Belajar Mengajar. Banjar Masin.
- Rineka Cipta F Lutan (2017) , Perencanaan Pemelajaran Penjaskes. Jakarta depdiknas.
- Pertiwi, T. S., & Sutisyana, A. (2017). Pelaksanaan permainan bola kasti dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sd/min kota bengkulu. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani
- Budi, D. R. (2021). Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani.

- Kadir, A. (2022). Meningkatkan Kemampuan Siswa Memukul Bola Kasti dengan Menggunakan Media Bola Gantung. *Jurnal Edukasi Sainifik*
- Pawestri, I. (2014). Upaya peningkatan hasil belajar memukul bola kasti dengan menggunakan modifikasi alat bantu pemukul dan bola pada siswa kelas IV sekolah dasar negeri Sumber IV Banjarsari Surakarta.
- Habibi, Ahmad. (2019)"Peningkatan Kemampuan Memukul Bola Kasti dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pembelajaran pada Siswa Sekolah Dasar." *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*.
- Anisa, R. S. (2014). Prinsip-Prinsip Pendidikan dan Pelatihan
- auzia Aswin. (2017). Psikologi Perkembangan Anak. Jakarta : Depdikbud.
- Arifin.j. (2014) Pengaruh Permainan Bola Kasti terhadap peningkatan kemampuan gerak umum sport aria
- Arifin.j. (2014) Pengaruh Permainan Bola Kasti terhadap peningkatan kemampuan gerak umum sport aria.
- Eko Suwarso dan Sumarya(2017) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SD/MI kelas IV, jakarta:pusat pembukuan kementerian pendidikan nasional
- Herman Subarjah. (2018). Permainan Kecil di Sekolah Dasar. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Kuwardoyo dkk. (2014). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Semarang : Aneka Ilmu.
- Kuswardoyo dkk. (2014). Pendidikan Jasmani dengan pendekatan CBSA.Semarang : Aneka Ilmu.
- Nasir Rosyidi dkk. (2014). Pedoman Permainan. Solo : Tiga Serangkai.
- Pardjono, dkk. (2014). Panduan Penelitian Tindakan Kelas. Yogyakarta : Lembaga Penelitian UNY.
- Rusli Lutan. (2017). Strategi Belajar Mengajar Penjaskes. Jakarta : Depdikbud. Sardes Silaban. (2014). Upaya Meningkatkan Kemampuan Memukul Bola Kasti Dengan Menggunakan Media Bola Gantung Pada Siswa Kelas IV SDNegeri 108151 Bah Perak Kecamatan Bangun Purba Kabupaten DeliSerdang Tahun Ajaran 2012/2013.
- Siti Rochfanjani (2018) Pengaruh Penggunaan Pemukul Tonnis Dalam Pembelajaran Permainan Kipers Terhadap Hasil Pukulan Siswa Kelas V Di SD Negeri 4 Pejagoan Kebumen
- Siti Safariatun.(2018). Azas dan Falsafah Pendidikan Penjas. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyono,(2014). Metode Penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D.Bandung:Alfabeta
- Sugiyono,(2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D.Bandung: CV Alfabeta.