

UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI PERMAINAN BOLA KASTI DI KELAS V SD INPRES LEOMENI

Nono Masniati Silla^a, Gregorius G Jado^b, Paulus N Ngga^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, nonosilla15@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, gregoriusjado@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, paulusnatalisngga@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 10 Mei 2026

Direvisi: 15 Mei 2026

Disetujui: 21 Mei 2026

Keywords:

Kesegaran Jasmani,
Permainan, Bola Kasti

Abstrak

Permainan bola kasti adalah satu di antara Kesegaran jasmani merupakan komponen penting dalam mendukung aktifitas belajar dan pertumbuhan siswa sekola Dasar. Namun, hasil observasi awal di SD Inpres Leonmeni menunjukan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V masih tergolong rendah. Tujuan: Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan bola kasti terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V. Metode: jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan subjek penelitian sebanyak 20 orang siswa 1 Guru PJOK. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil: Kondisi awal kesegaran jasmani siswa tergolong sedang hingga rendah. Setelah diterapkan pembelajaran melalui permainan bola kasti secara teratur, terjadi perubahan positif pada daya tahan,kekuatan otot,kecepatan dan kelincahan siswa .siswa juga menunjukan peningkatan antusiasme keaktifan dan kedisiplinan dalam mengikuti pembelajaran. Kesimpulan: permainan bola kasti efektif, menyenangkan, dan mudah di terapkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa sekolah Dasar. Saran: Guru PJOK di sarankan memanfaatkan permainan tradisional seperti bola kasti sebagai media pembelajaran rutin.

Abstract

Physical fitness is an important component in supporting learning activities and growth of elementary school students. However, initial observation results at SD Inpres Leonmeni showed that the physical fitness level of fifth-grade students was still relatively low. Objective: This study aims to determine the effect of playing rounders on improving the physical fitness of fifth-grade students at SD Inpres Leonmeni. Method: This type of research is descriptive qualitative with research subjects of 20 students and 1 PJOK teacher. Data collection techniques used observation, interviews, and documentation. Results: The initial condition of students' physical fitness was moderate to low. After implementing learning through regular rounders games, positive changes occurred in students' endurance, muscle strength, speed, and agility. Students also showed increased enthusiasm, activeness, and discipline in participating in learning. Conclusion: The game of rounders is effective, fun, and easy to implement to improve the physical fitness of elementary school students. Suggestion: PJOK teachers are advised to utilize traditional games such as rounders as a regular learning medium.

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

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melanjutkan kegiatan lainnya (Rahmadani, 2021). Pada jenjang sekolah dasar, kesegaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting karena menjadi fondasi bagi perkembangan motorik, mental, dan sosial peserta didik. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah cenderung cepat lelah, kurang konsentrasi, dan rentan mengalami gangguan kesehatan, yang berdampak langsung pada proses belajar di kelas. Penelitian Lestari & Widodo (2022) menegaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani berkorelasi positif dengan konsentrasi belajar, kesiapan fisik, serta keaktifan siswa.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, serta menanamkan nilai-nilai sosial seperti disiplin, kerjasama, dan sportivitas. Oleh karena itu, guru PJOK perlu menerapkan strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara efektif sekaligus memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Salah satu bentuk kegiatan yang relevan adalah permainan tradisional seperti bola kasti, yang terbukti memberikan dampak positif terhadap kemampuan fisik siswa.

Permainan bola kasti merupakan permainan beregu yang melibatkan aktivitas lari, lempar-tangkap, memukul bola, menghindar, dan berpindah posisi secara cepat (Suharno, 2020). Kegiatan tersebut melibatkan berbagai komponen kebugaran jasmani, seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan otot, koordinasi, dan kelenturan. Menurut Prasetyo & Ananda (2023), permainan bola kasti termasuk aktivitas fisik moderat-tinggi yang efektif meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Selain melatih aspek fisik, permainan bola kasti juga mengajarkan kerjasama, komunikasi, sportivitas, serta disiplin dalam mengikuti aturan permainan. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan tujuan Kurikulum Merdeka yang menekankan penguatan karakter dan peningkatan aktivitas fisik siswa (Fitriyani, 2024).

Di SD Inpres Leonmeni, observasi awal menunjukkan bahwa kesegaran jasmani sebagian siswa kelas V masih berada pada kategori sedang hingga rendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya variasi aktivitas fisik, terbatasnya fasilitas olahraga, serta menurunnya minat siswa dalam mengikuti kegiatan fisik. Permainan bola kasti menjadi salah satu aktivitas yang sangat sesuai untuk kondisi tersebut karena dapat dilakukan di halaman sekolah dengan peralatan sederhana dan mudah dipahami oleh siswa. Penelitian Juwita & Setyawan (2021) menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan aktivitas fisik siswa hingga 60% lebih tinggi dibanding pembelajaran konvensional.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui kondisi awal kesegaran jasmani siswa kelas V SD Inpres Leonmeni sebelum diterapkan permainan bola kasti; (2) mendeskripsikan penerapan permainan bola

kasti dalam pembelajaran PJOK; (3) mengetahui sejauh mana permainan bola kasti dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian di SD Inpres Leonmeni, kecamatan Boking, Kabupaten Timor Tengah Selatan. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa kelas V dan 1 guru PJOK. Teknik pengumpulan data Metode Penelitian dan Pembahasan Skripsi

Tahap Persiapan

Melakukan observasi awal untuk mengidentifikasi kondisi kesegaran jasmani siswa kelas V SD Inpres Leonmeni. Mengurus perizinan penelitian kepada pihak sekolah. Menyiapkan instrumen penelitian berupa pedoman wawancara, pedoman observasi, dan lembar dokumentasi. Menyiapkan peralatan permainan bola kasti (bola, pemukul, tiang hinggap, peluit). Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) PJOK dengan materi permainan bola kasti.

Tahap Pelaksanaan

Memberikan tes awal (pre-test) untuk mengukur kondisi awal kesegaran jasmani siswa. Melaksanakan pembelajaran PJOK melalui permainan bola kasti sebanyak 4 kali pertemuan (durasi $\pm$ 2 bulan). Setiap pertemuan terdiri dari kegiatan pendahuluan (pemanasan 10 menit), kegiatan inti (permainan kasti 50 menit), dan kegiatan penutup (pendinginan & refleksi 10 menit). Selama pelaksanaan, peneliti melakukan observasi terhadap keaktifan, semangat, kerja sama, dan kemampuan fisik siswa. Melakukan wawancara kepada guru PJOK dan perwakilan siswa untuk menggali tanggapan terhadap permainan bola kasti.

Tahap Akhir

Memberikan tes akhir (post-test) untuk mengukur peningkatan kesegaran jasmani siswa setelah penerapan permainan bola kasti. Memberikan angket kepada seluruh siswa untuk mengetahui tanggapan mereka terhadap pembelajaran. Mengumpulkan seluruh data (observasi, wawancara, dokumentasi, tes, angket). Melakukan analisis data secara kualitatif dan kuantitatif sederhana. Menarik kesimpulan dan menyusun laporan penelitian. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 2014)

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Serta teknik analisis data menggunakan analisis kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan observasi awal, sebagian besar siswa menunjukkan kondisi kesegaran jasmani yang belum optimal. Beberapa siswa cepat merasa lelah saat pemanasan, kurang aktif bergerak, dan belum percaya diri dalam melempar serta

menangkap bola .Hasil Tes Awal 61,3 yang termasuk kategori sedang. Pelaksanaan permainan bola kasti dilakukan melalui tiga tahap: Persiapan (menyiapkan alat, membagi kelompok, menjelaskan aturan), pelaksanaan (permainan dengan giliran regu pemukul dan penjaga), serta evaluasi. Guru memberikan contoh teknik pemegang pemukul, memukul, melempar, menangkap, dan berlari ke tempat hinggap.

Hasil tes akhir menunjukkan peningkatan signifikan dengan rata-rata nilai 76,3. Seluruh 20 siswa mengalami peningkatan nilai. Observasi juga mencatat peningkatan keaktifan, semangat belajar, kemampuan berlari, melempar, menangkap, kerja sama kelompok, keberanian, daya tahan fisik, koordinasi gerak dan antusiasme siswa. Hasil angket menunjukkan persentase 87,33% siswa memberikan respons positif terhadap pembelajaran melalui permainan bola kasti.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesegaran jasmani siswa kelas V SD Inpres Leonmeni sebelum dan sesudah penerapan permainan bola kasti, serta bagaimana penerapan permainan tersebut dalam pembelajaran PJOK. Berikut adalah pembahasan lebih lanjut berdasarkan temuan penelitian.

Kondisi Awal Kesegaran Jasmani Siswa

Berdasarkan hasil observasi awal dan tes awal (Tabel 4.4), kondisi kesegaran jasmani siswa kelas V SD Inpres Leonmeni masih tergolong sedang hingga rendah. Rata-rata nilai tes awal adalah 61,3. Hal ini ditandai dengan siswa yang cepat lelah saat melakukan aktivitas lari, kurang aktif bergerak, serta belum mampu mempertahankan aktivitas fisik dalam waktu lama.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari & Widodo (2022) yang menyatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar di daerah pedesaan cenderung rendah karena kurangnya variasi aktivitas fisik dan terbatasnya fasilitas olahraga. Rendahnya kesegaran jasmani ini juga dipengaruhi oleh gaya hidup siswa yang kurang aktif bergerak serta minimnya kegiatan fisik di luar jam sekolah (Rahmadani, 2021).

Selain itu, hasil wawancara dengan guru PJOK mengungkapkan bahwa selama ini pembelajaran PJOK lebih sering menggunakan metode konvensional seperti lari, push-up, dan sit-up yang membuat siswa cepat bosan. Hal ini menyebabkan rendahnya motivasi dan partisipasi siswa dalam kegiatan fisik.

Penerapan Permainan Bola Kasti dalam Pembelajaran PJOK

Penerapan permainan bola kasti dilaksanakan melalui tiga tahapan: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, guru menyiapkan lapangan sederhana di halaman sekolah, bola kasti, tongkat pemukul, dan tiang hinggap. Guru juga menjelaskan aturan permainan dan teknik dasar secara bertahap karena sebagian besar siswa belum pernah bermain bola kasti sebelumnya.

Pada tahap pelaksanaan, siswa dibagi menjadi dua regu secara bergantian sebagai pemukul dan penjaga. Pada awal permainan, masih banyak siswa yang ragu-ragu dalam memukul dan menangkap bola. Namun setelah beberapa kali putaran, siswa mulai menunjukkan peningkatan keterampilan dan kepercayaan diri.

Hasil observasi pada Tabel 4.3 menunjukkan perubahan positif yang signifikan setelah penerapan permainan bola kasti. Sebelum permainan, sebagian besar siswa kurang aktif, semangat belajar masih rendah, cepat lelah, dan kerja sama kelompok belum maksimal. Setelah permainan, siswa menjadi lebih aktif, semangat meningkat, kemampuan berlari dan menangkap bola lebih baik, serta kerja sama kelompok lebih kompak.

Temuan ini mendukung pernyataan Prasetyo & Ananda (2023) bahwa permainan bola kasti termasuk aktivitas fisik moderat-tinggi yang efektif meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Selain itu, Fitriyani (2024) juga menegaskan bahwa permainan tradisional seperti kasti mampu meningkatkan interaksi sosial, rasa percaya diri, dan motivasi siswa dalam berpartisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK.

Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Bola Kasti

Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir pada Tabel 4.4, seluruh 20 siswa mengalami peningkatan nilai kesegaran jasmani. Rata-rata nilai meningkat dari 61,3 (kategori sedang) menjadi 76,3 (kategori baik). Peningkatan ini menunjukkan bahwa permainan bola kasti memberikan pengaruh positif terhadap berbagai komponen kesegaran jasmani, yaitu: 1). Daya Tahan (Endurance): Aktivitas berlari selama permainan melatih jantung dan paru-paru sehingga siswa tidak mudah lelah. 2). Kecepatan (Speed): Siswa harus berlari cepat setelah memukul bola menuju tiang hinggap. 3). Kelincahan (Agility): Siswa dituntut mengubah arah gerak dengan cepat saat menghindari lemparan lawan. 4). Kekuatan Otot (Strength): Gerakan melempar dan memukul bola melatih kekuatan otot lengan, sedangkan berlari melatih otot kaki. 5). Koordinasi Gerak: Kombinasi gerakan memukul, berlari, dan menangkap bola melatih koordinasi mata, tangan, dan kaki.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Juwita & Setyawan (2021) yang menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan aktivitas fisik siswa hingga 60% lebih tinggi dibanding pembelajaran konvensional. Permainan bola kasti juga sejalan dengan tujuan Kurikulum Merdeka yang menekankan pada penguatan karakter, pembiasaan hidup sehat, dan peningkatan aktivitas fisik siswa.

Tanggapan Siswa Terhadap Pembelajaran Permainan Bola Kasti

Berdasarkan hasil angket pada Tabel 4.6, diperoleh persentase tanggapan positif siswa sebesar 87,33% yang termasuk dalam kategori sangat baik. Mayoritas siswa menyatakan sangat setuju bahwa permainan bola kasti menyenangkan, membuat mereka lebih aktif, semangat, dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Hal ini menunjukkan bahwa permainan bola kasti tidak hanya bermanfaat untuk aspek fisik, tetapi juga memberikan dampak psikologis positif seperti meningkatnya rasa percaya diri, keberanian, dan kebahagiaan saat belajar. Dengan demikian, permainan bola kasti layak dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK yang efektif, menyenangkan, dan mudah diterapkan di sekolah dasar, terutama pada daerah dengan keterbatasan fasilitas olahraga.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Inpres Leonmeni, Kecamatan Boking, Kabupaten Timor Tengah Selatan, dapat disimpulkan bahwa permainan bola kasti efektif dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V. Kondisi awal kesegaran jasmani siswa masih tergolong rendah dengan rata-rata nilai tes awal 61,3, di mana siswa cepat lelah dan kurang aktif dalam pembelajaran PJOK. Setelah diterapkan permainan bola kasti melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, terjadi peningkatan yang signifikan pada kesegaran jasmani siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata nilai tes akhir menjadi 76,3, seluruh 20 siswa mengalami peningkatan nilai, dan hasil angket menunjukkan 87,33% siswa memberikan respons positif terhadap pembelajaran. Dengan demikian, permainan bola kasti merupakan upaya yang efektif, menyenangkan, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa sekolah dasar.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan kepada siswa agar lebih aktif mengikuti pembelajaran PJOK dan membiasakan diri berolahraga secara teratur; kepada guru PJOK hendaknya menggunakan permainan bola kasti sebagai alternatif metode pembelajaran yang bervariasi, menarik, dan menyenangkan; kepada sekolah diharapkan menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai serta mendukung pelestarian permainan tradisional; serta kepada peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan metode eksperimen, sampel yang lebih besar, dan durasi intervensi yang lebih panjang untuk melihat efektivitas permainan bola kasti secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, F., & Mulyanto, H. (2021). Analisis Penerapan Model Pembelajaran Permainan dalam Meningkatkan Aktivitas Siswa pada Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 12(1), 55–64.
- Arifin, M., & Priyanto, D. (2021). *Kesegaran Jasmani dan Implikasinya terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hari, S. (2024). *Permainan Tradisional dalam Pembelajaran PJOK untuk Meningkatkan Minat dan Aktivitas Siswa*. Bandung: Alfabeta.

- Hidayat, R., & Kurniawan, A. (2022). Pengaruh Aktivitas Permainan Bola Kecil terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 101–109.
- Iskandar, D. (2023). *Efektivitas Model Pembelajaran Berbasis Permainan terhadap Motivasi dan Hasil Belajar PJOK*. Bandung: Pustaka Setia.
- Lestari, S., & Prasetyo, B. (2021). Implementasi Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kerjasama dan Kebugaran Jasmani Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(3), 220–229.
- Nugraha, A. R. (2024). *Pengembangan Bahan Ajar PJOK Berbasis Permainan Tradisional untuk Sekolah Dasar*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Pranata, M. (2020). *Kurikulum Pendidikan Jasmani: Pendekatan, Strategi, dan Implementasi pada Jenjang Sekolah Dasar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Rahmadani, Y., & Wibowo, T. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 12–19.
- Saputra, I. G. (2023). Pengaruh Permainan Bola Kasti terhadap Kemampuan Motorik Dasar Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga dan Pembelajaran*, 5(2), 133–141.
- Siregar, M. (2024). *Evaluasi Program Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Berbasis Kurikulum Terbaru*. Medan: Pustaka Mandiri.
- Sugiharti, R. (2023). Pengaruh Permainan Bola Kasti terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 145–153.
- Suharno, H. (2020). *Pendidikan Jasmani: Konsep, Prinsip, dan Aplikasinya di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Deepublish.
- Winarno, M. E. (2022). *Model Pembelajaran Aktif dalam Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Suharsimi Arikunto. 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- M. Sajoto. 2018. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depdikbud, Jakarta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar*. Jakarta.
- Rusli Lutan. 2015. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta.
- Kementerian Pendidikan Nasional Republik Indonesia. 2016. *Permainan Bola Kasti dalam Pembelajaran Sekolah Dasar*. Jakarta.
- Wina Sanjaya. 2019. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Prenada Media, Jakarta.
- Nana Sudjana. 2017. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Remaja Rosdakarya, Bandung.