



PENINGKATAN TEHNIK LEMPAR TANGKAP BOLA DALAM PERMAINAN BOLA KASTI MENGGUNAKAN VARIASI BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 105290 TIMBANG DELI KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN AJARAN 2020/2021

IMPROVEMENT OF CATCHING THE BALL TECHNIQUE IN THE BOTTLE BALL GAME USING VARIATIONS OF PLAY IN THE V GRADE STUDENTS OF STATE V ELEMENTARY SCHOOL 105290 TIMBANG DELI, DELI REGENCY, SERDANG ACADEMIC YEAR 2020/2021

Fajar Sidik Siregar¹, Arifin Siregar²

^{1,2}Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan

fajarsidik@unimed.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan tehnik dasar lempar tangkap bola pada permainan bola kasti melalui variasi bermain pada siswa Kelas V SDN 105389 Timbang Deli Kec, Percut Sei Tuan Kab, Deli Serdang Tahun Ajaran 2020/2021. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SDN 105389 Timbang Deli Kec, Percut Sei Tuan Kab, Deli Serdang Tahun Ajaran 2020/2021, yang dilaksanakan mulai tanggal 24 Februari sampai 02 Maret 2020 selama dua minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas V SDN 105389 Timbang Deli Kec, Percut Sei Tuan yang berjumlah 30 orang, dan sampel dalam penelitian ini adalah Kelas V yang terdiri dari 30 orang sehingga penelitian ini disebut total sampling. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Terdiri dari siklus I Dan II. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes hasil belajar I (di siklus I) dan tes hasil belajar II (di siklus II) yang berbentuk aplikasi tehnik dasar lempar tangkap bola sebanyak dua kali pertemuan. Hasil analisis Hasil tes belajar siklus I diperoleh 15 orang (50%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 15 orang (50%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata siswa adalah 67,62. (2) Dari tes hasil siklus II diperoleh 28 orang (93,33%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 2 orang (6,67%) belum mencapai ketuntasan belajar, dengan rata-rata nilai siswa adalah 82,76, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata dari hasil belajar persiklus sebesar 15,14 dan peningkatan ketuntasan klasikalnya sebesar 43,3%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui variasi bermain dapat meningkatkan penguasaan tehnik dasar lempar tangkap bola pada siswa Kelas V SDN 105389 Timbang Deli Kec, Percut Sei Tuan Kab, Deli Serdang Tahun Ajaran 2020/2021.

Kata kunci : Lempar Tangkap, Variasi Bermain

ABSTRACT

This study aimed to find out the extent to which the increase in the basic technique to catch the ball in a game throwing a baseball through a variation played at the fourth grade students of SDN 105 389 Weigh Deli District, Percut Sei Tuan district, Deli Serdang Academic Year 2020/2021.



Location of the study was conducted in SDN 105 389 Weigh Deli District, Percut Sei Tuan district, Deli Serdang academic year of 2020/2021, which was held from February 24 to March 2, 2020 for two weeks. The population in this study were all fourth grade students of SDN 105 389 Weigh Deli District, Percut Sei Tuan totaling 30 people, and the sample in this study is a class IV consisting of 30 people so this research is called total sampling. The method used is classroom action research (PTK). Consisting of cycle I and II. To obtain the data in this research study I conducted the test results (in the first cycle) and achievement test II (in the second cycle) in the form of basic engineering applications fishing throwing the ball as much as two meetings. Outcome analysis of test results obtained studying the first cycle of 15 people (50%) who have reached the level of mastery learning, whereas 15 (50%) have not yet reached the level of mastery learning, with an average score of students was 67.62. (2) From the test results of the second cycle was obtained 28 votes (93.33%) who have achieved mastery learning, while 2 (6.67%) have not yet reached complete learn, with an average value of students is 82.76, it can be seen that an increase in the average value of the learning outcomes persiklus of 15.14 and completeness klasikalnya increase of 43.3%. Based on the results of data analysis can be said that through playing variations can improve the mastery of basic technique of throwing a ball catch in the fourth grade students of SDN 105 389 Weigh Deli District, Percut Sei Tuan district, Deli Serdang Academic Year 2020/2021.

Keywords: *Throwing fishing, playing variations*

Pendahuluan

Permainan bola kasti salah satu permainan yang didalamnya terdapat unsur-unsur pendidikan keseluruhan dan melibatkan aktivitas jasmani serta pembinaan pengembangan mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Untuk mendapatkan itu semua, perlu dilakukan interaksi dan proses pembelajaran yang sesuai dengan sasaran pendidikan.

Sehubungan dengan Latar belakang masalah, di tambah dengan pentingnya peningkatan penguasaan tehnik dasar lempar tangkap bola siswa sekolah dasar melalui variasi bermain yang sesuai dengan tingkatan umur dan kemampuan anak, maka peneliti tertarik untuk mengajukan judul : “Peningkatan penguasaan tehnik dasar lempar tangkap bola dalam permainan bola kasti melalui variasi bermain bagi siswa Kelas V SD.Negeri

105389 Timbang Deli Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2020/2021.

Sesuai dengan pemikiran permasalahan yang diungkapkan pada bagian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Apakah ada peningkatan tehnik dasar lempar tangkap bola bagi siswa? Apakah dengan variasi bermain dapat meningkatkan tehnik dasar lempar tangkap bola siswa? Apakah dengan bentuk permainan dapat meningkatkan minat belajar siswa ? Apakah dengan pembagian kelompok bermain lempar tangkap bola dapat membantu siswa lebih semangat mengikuti pelajaran penjas? Apakah bentuk permainan itu sudah sesuai dengan tingkat kebutuhan belajar siswa? Apakah dengan bentuk permainan lempar tangkap bola dapat menghilangkan rasa jenuh siswa mengikuti pelajaran penjas?



Mengingat luasnya masalah yang akan di teliti maka, penelitian ini masalahnya akan dibatasi pada penguasaan tehnik dasar lempar tangkap bola siswa dalam permainan kasti melalui variasi bermain pada siswa Kelas V SD.Negeri 105389 Timbang Deli Dengan kata lain variabel yang diteliti terdiri dari satu variabel bebas, yaitu: variasi bermain dan satu variabel terikat, yaitu: lempar tangkap bola dalam permainan kasti.

Dan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Peningkatan penguasaan tehnik dasar lempar tangkap bola bagi siswa melalui variasi bermain pada siswa Kelas V Tahun Ajaran 2020/2021.?, Dan tujuan penelitian ini Untuk mengetahui Peningkatan penguasaan tehnik dasar lempar tangkap bola siswa melalui variasi bermain pada siswa Kelas V.

Dari penelitian yang dilakukan ini memberikan manfaat pada pengembangan pembelajaran bagi guru. Oleh karena itu penelitian itu dapat; 1) Memberikan informasi tentang perlunya pengajaran melalui variasi bermain bagi siswa. 2) Menjadi masukan bagi para guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan pengajaran bagi siswa. 3) Disajikan sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya.

Kajian Teori.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk

menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan (Adang Suherman 2000 : 20).

Pangrazi dan Dauer (1992 : 20) mengungkapkan bahwa, pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikanj jasmani didefinisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak, dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan konsepnya.

Sebelum melangkah ke dalam peraturan permainan terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar permainan kasti, beberapa teknik dalam permainan bolakasti adalah sebagai berikut: 1) Melambungkan Bola, melambungkan bola ke atas, melambungkan bola ke depan. 2) Melempar Bola dari Atas Kepala. 3) Menangkap Bola, menangkap bola lambung, menangkap bola mendarat, menangkap bola dari bawah. 4) Memukul



Bola, memukul bola mendarat, memukul bola merendah atau menyusur tanah, memukul bola atas kepala. 5) Teknik Berlari, berlari lurus, berlari zig-zag.

Bahan dan alat yang dipergunakan:

1) Bola, yang terbuat dari karet atau kulit yang di dalamnya diisi sabut kelapa atau injuk. Ukuran keliling bola 19-21 cm, berat 30-70 gr atau 70-80 gr, dan diameternya 20 cm. 2) Pemukul, pemukul kasti terbuat dari kayu yang berbentuk stik pemukul, panjang kurang lebih 50- 60 cm, penampangnya berbentuk bulat telur (oval) dengan ukuran lebar 5 cm dan tebal 3,5 cm, dan panjang pegangan 15-20 cm.

Pemain pemukul berada di dalam garis atau tempat bebas, cara bermain antara lain: a) Bola dilempar oleh salah seorang tim penjaga. b) Bola tersebut dipukul oleh tim yang sedang memukul. e) Pemukul sesudah memukul harus cepat berlari ke daerah tiang pertolongan atau tiang hinggap.

Untuk dapat bermain bola kasti dengan baik membutuhkan keterampilan dasar melempar, menangkap dan memukul. Pembelajaran permainan kasti biasanya dimulai dengan pembelajaran melempar, menangkap, dan memukul. Pastikan siswa memiliki ruang gerak yang cukup untuk melakukan lemparan dan tangkapan, ini biasanya dilakukan di lapangan terbuka namun dapat juga di dalam ruangan yang memiliki ruangan yang luas.

Menurut Soejoedi (1979) teknik melempar ada beberapa cara yaitu:

Lemparan Melambung Saat melempar, bola harus dipegang atau di genggam pada pangkal-pangkal ruas jari tangan yaitu: jari telunjuk, jari tengah dan jari manis. Ketiga jari ini saling menenggang, ibu jari dan jari kelingking hanya melekat sewajarnya. Selanjutnya untuk melemparkan, maka sikap permulaan adalah kaki kiri berada didepan bila melempar menggunakan tangan kanan searah dengan tujuan lemparan. Sambil menarik tangan kanan kebelakan, berat badan berpindah ke kaki kanan dan tangan kiri agak diangkat serong keatas. Pandangan kearah sasaran, kemudian lemparkan serong keatas. Bersamaan dengan gerakan tangan kanan kedepan diikuti pula berpindahnya berat badan kekaki kiri. Gerakan melempar harus berakhir dengan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari tangan. Setelah bola lepas dari genggaman, kaki kanan dibiarkan saja melangkah kedepan sebagai gerak ikutan.

Lemparan Mendatar, Teknik lemparan mendatar pada prinsipnya sama dengan lemparan melambung. Hanya saja posisi badan sebelum melakukan lemparan tidak perlu terlalu condong kekanan. Gerakan lengan agak mendatar, sehingga titik lepas bola dari tangan tidak melebihi kepala.

Lemparan Menyusur Tanah Cara melempar bola menyusur tanah ada dua macam: Seperti pada melempar mendatar, akan tetapi kedua lutut agak ditekuk, sehingga badan merendah dan agak



condong kedepan. Dengan ayunan bawah. Gerakan lengan kanan adalah diputar melingkar kedepan atas terus kebelakang, langsung diayunkan kedepan lagi.

Menurut Soejoedi (1979) teknik menangkap ada beberapa cara yaitu: Menangkap bola melambung Sedangkan saat menangkap bola, sikap badan dan posisi tangan disesuaikan dengan datangnya arah bola. Posisi tangan pada saat menangkap bola dapat berbentuk seperti kantong maupun seperti men-sit-up. Dalam gerakan menangkap juga dapat dilakukan dengan dua tangan maupun dengan menggunakan satu tangan. Disamping itu, ketika bola sudah masuk kedalam “kantong”, maka jari-jari segera dikatubkan dan cepat ditarik mendekati badan.

Menurut Supendi (2007 : 11) menjelaskan bahwa : “Bermain merupakan suatu aktifitas dimana terdapat peniruan alam nyata kedalam kegiatan yang lebih sederhana, tetapi hampir serupa.” Dalam bermain, ada unsur imajinasi dari pelakunya yang berperan mewujudkan kondisi yang sebenarnya kedalam situasi yang diciptakan. Dalam aktifitas ini, pelaku akan mendapatkan kesenangan dan terhibur karena melakukannya.

Variasi bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk variasi bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum.

Dalam kamus pintar bahasa Indonesia Y. Istiono Wahyu dan Ostaria Silaban (2006) arti variasi adalah: “Selingan, tindakan perubahan dari keadaan semula, bentuk yang lain, rupa yang lain yang berbeda, bentuk yang berbeda rupa, hiasan tambahan agar ada perbedaannya”. Berikut ini bentuk ketiga Variasi permainan oleh (Djumidar : 2004).
1) Melempar dan menangkap bola melewati ban. 2) Melempar dan menangkap bola melewati tiang gawang. 3) Melempar sasaran ketembok. 4) Bermain pecah piring

Pada sekolah negeri 105389 Timbang Deli Kecamatan Percut Sei Tuan kabupaten Deli Serdang tahun ajaran 2020/2021 siswa Kelas V yang terdiri dari beberapa tingkatan umur, antara 9-10 tahun. Berdasarkan hasil observasi dilapangan, para siswa tersebut memiliki karakter yang dominan lebih senang terhadap kegiatan yang mengarah ke kegiatan bermain

Lempar tangkap dalam permainan kasti merupakan salah satu pendidikan jasmani dan kesehatan yang terdapat di dalam kurikulum, yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Dapat diberikan dalam proses belajar mengajar pembelajaran permainan bola kasti pada pendidikan jasmani dengan pola bermain yaitu: melempar dan menangkap bola melewati ban, melempar dan menangkap melewati



tiang gawang, permainan pecah piring dan melempar sasaran ketembok.

METODE PENELITIAN

Penelitian di laksanakan di Sekolah SD Negeri Nomor 105389 Timbang Deli Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. Dan waktu penelitian di laksanakan pada bulan februari 2020 di sesuaikan dengan jadwal pelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 105290 Timbang Deli Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, mulai dari pertama pengambilan data sampai dengan selesai

Menurut Arikunto (2006) "Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya adalah penelitian populasi".

Adapun yang menjadi populasi penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas V SD Negeri 105290 Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang yang berjumlah 30 orang siswa, yang terdiri dari 16 orang siswa putra dan 14 siswa putri. Sampel adalah sebagian atau wakil yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002 :109). Sampel adalah contoh, representan atau wakil dari satu populasi yang cukup besar jumlahnya, yaitu satu bagian dari keseluruhan yang dipilih dan representatif jumlahnya dari keseluruhannya (Kartono, 1990 : 129).

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Penelitian

Tindakan Kelas (classroom action research) dengan menggunakan Variasi bermain sebagai sasaran utama yang akan mengarahkan ke peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani pada lempar tangkap. Sesuai dengan jenis penelitian ini memiliki tahap-tahap penilaian berupa siklus. Dan disain penelitian yang dilaksanakan adalah desain yang Kristiyanto, 2010:19) yang mengemukakan secara garis besar terdapat 4 (empat) tahapan yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK), yaitu : 1) Perencanaan. 2) Pelaksanaan. 3) Pengamatan. 4) Refleksi.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari : 1) Data Hasil Pengamatan (Tes Praktek). 2) Kumpulan Instruksi dalam melakukan peroses lempar tangkap. 4) Lembar portofoli. 5) Peralatan. 6) Lapangan.

Analisis data yang dilakukan terdiri dari beberapa tahap diantaranya :1) Reduksi Data. 2) Paparan Data. Secara kelompok (klasikal), ketuntasan belajar dinyatakan telah tercapai jika sekurang-kurangnya 85% dari siswa yang ada dalam kelompok bersangkutan telah memenuhi kriteria ketuntasan minimal per individu sebesar ≥ 70 (Suryosubroto 2009:64)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada kriteria ketuntasan secara klasikal yang menyatakan bahwa ketuntasan belajar dinyatakan tuntas apabila telah tercapai sekurang-kurangnya 85% dari jumlah keseluruhan siswa. Sementara data diatas



masih menunjukkan hanya 15 orang siswa yang tuntas, sedangkan 15 orang siswa lainnya belum tuntas. Dari test awal diperoleh rata – rata hasil belajar 58,33 dengan ketuntasan klasikal 36, 67%, Hasil analisis Hasil tes belajar siklus I diperoleh 15 orang (50%), dengan nilai rata-rata siswa adalah 67,62. (2) Dari tes hasil siklus II diperoleh 28 orang (93,33%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, dengan rata-rata nilai siswa adalah 82,76, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata dari hasil belajar persiklus sebesar 15,14 dan peningkatan ketuntasan klasikalnya sebesar 43,3%.

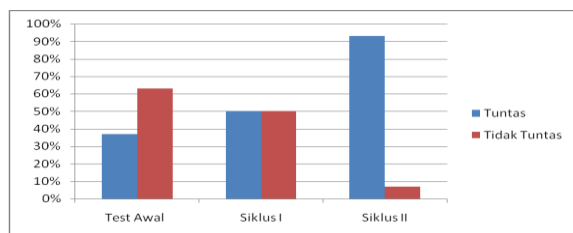


Diagram Test Hasil Belajar

Melihat hasil penelitian pada siklus I terdapat kesalahan-kesalahan, maka pada bagian refleksi I dapat diambil kesimpulan bahwa ketidak tuntas siswa dalam proses pembelajaran lempar tangkap bola berada pada pegangan bola, posisi kaki saat melempar bola, terlalu terbukanya telapak tangan saat melepaskan bola, serta bentuk tangan pada saat menangkap bola terbuka terlalu lebar. Dengan demikian harus dilanjutkan pada siklus ke II untuk mendapatkan ketuntasan dalam proses pembelajaran lempar tangkap.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil belajar di sekolah Timbang Deli dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lempar tangkap bola melalui variasi bermain dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap proses pembelajaran lempar tangkap bola dalam permainan bola kasti bagi siswa Kelas V SD Negeri No.105389 Timbang Deli, Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2020/2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimin (2002) . *Prosedur penelitian* Edisi Revisi V . Jakarta, Penerbit Rineka Cipta.
- Djumidar .M. dkk. (2004). *Belajar Berlatih Gerak – gerak Dasar Atletik Dalam*
- Kristanto, (2001). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan jasmani & Kepelatihan Olahraga*. UNS Press. Surakarta.
- Suherman, (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes.Bagian Penetaraan Guru SLTP Setara D-II*
- Soejoedi. (1979) *Permainan dan Metodik Untuk SGO*. Jakarta.
- Supendi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Depdikbud, Dirjen. Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Bermain*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan* , 7.(2) 17-23.
- Sanjaya, W. (2010). *Kurikulum dan Pembelajaran; Teori dan Praktik Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan KTSP*. Jakarta: Kencana.