

**TINGKAT KEMAMPUAN MEMUKUL MENANGKAP DAN
MELEMPAR BOLA KASTI SISWA KELAS V SD NEGERI
KOTAGEDE 5 TAHUN AJARAN 2018**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Gagat Leksono
14604221036

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEMAMPUAN MEMUKUL MENANGKAP DAN MELEMPAR BOLA KASTI SISWA KELAS V SD NEGERI KOTAGEDE 5 TAHUN AJARAN 2018

Disusun Oleh:

Gagat Leksono
14604221036

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 4 Oktober 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Subagyo, M.Pd.
NIP. 19561107 198203 1 002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Sudardiyono, M.Pd.
NIP. 19560815 198703 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEMAMPUAN MEMUKUL MENANGKAP DAN MELEMPAR BOLA KASTI SISWA KELAS V SD NEGERI KOTAGEDE 5 TAHUN AJARAN 2018

Disusun Oleh:

Gagat Leksono
14604221058

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 15 Oktober 2018

Nama/Jabatan

Drs. Sudardiyono, M.Pd.
Ketua Penguji/Pembimbing
Sujarwo, M.Pd.
Sekretaris
Herka Maya Jatmika, M.Pd.
Penguji I

TIM PENGUJI

Tanda Tangan

Tanggal

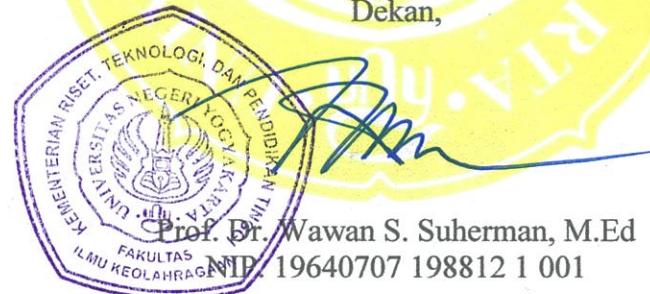
23/10/2018

22/10/2018

22/10/2018

Yogyakarta, Oktober 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gagat Leksono
NIM : 14604221036
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Judul TAS : Tingkat Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Kotagede 5 Tahun Ajaran 2018

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri *). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 4 Oktober 2018
Yang Menyatakan,



Gagat Leksono
NIM. 14604221036

MOTTO

1. “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (QS. Al insyirah 5-6).
2. Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defined as the modification or strengthening of behavior through experiencing*) (Oemar Hamalik).
3. Barang siapa menempuh suatu jalan untuk mencari ilmu, maka allah memudahkannya mendapat jalan ke surga (HR. Muslim).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Katon dan Ibu Dwi Yulianti yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku. Untuk ibu dan bapak Maafkan anakmu ini yang belum bisa membahagianmu dan selalu membuatmu beban. Anakmu kini sebentar lagi mendapat gelar sarjana impian yang dari dulu ingin di raih
2. Untuk Adikku tersayang, Herjuno angestutomo dan luru larasati, terima kasih banyak atas dorongan serta dukungan yang sangat berarti, sehingga selalu termotivasi untuk cepat menyelesaikan tugas akhir ini.

**TINGKAT KEMAMPUAN MEMUKUL MENANGKAP DAN
MELEMPAR BOLA KASTI SISWA KELAS V SD NEGERI
KOTAGEDE 5 TAHUN AJARAN 2018**

Oleh:
Gagat Leksono
14604221036

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan Memukul Menangkap dan Melempar bola kasti siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas V di SD Negeri Kotagede 5 yang berjumlah 30 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 22 dan siswa putri berjumlah 8 siswa. Instrumen tes kemampuan melempar bola kasti mempunyai validitas sebesar 0,971 dan reliabilitas sebesar 0,991, menangkap validitas sebesar 0,983 dan reliabilitas sebesar 0,991, dan memukul bola kasti validitas sebesar 0,992 dan reliabilitas sebesar 0,991 diadopsi dari penelitian Arif (2013: 30). Tes melempar yaitu melakukan 10 kali lemparan, tes menangkap yaitu melakukan 10 kali menangkap bola, tes memukul bola kasti yaitu melakukan memukul bola kasti. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat memukul menangkap dan melempar bola kasti siswa putra kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,55% (1 siswa), “rendah” sebesar 22,73% (5 siswa), “cukup” sebesar 45,45% (10 siswa), “tinggi” sebesar 22,73% (5 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 4,55% (1 siswa). (2) Tingkat memukul menangkap dan melempar bola kasti siswa putri kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 37,50% (3 siswa), “cukup” sebesar 25,00% (2 siswa), “tinggi” sebesar 37,50% (3 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 150,00, tingkat kemampuan dasar bermain kasti siswa putra dan putri kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dalam kategori cukup.

Kata kunci: Memukul, Menangkap, Melempar, Kasti

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kemampuan Memukul Menangkap dan Melempar Bola Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Kotagede 5 “ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Drs. Sudardiyono, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Guntur dan Dr. Subagyo, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Kepala Sekolah SD Negeri Kotagede 5, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Para guru dan staf SD Negeri Kotagede 5, yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 4 Oktober 2018

Penulis,



Gagat Leksmono

NIM. 14604221036

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Kemampuan	8
2. Hakikat Pembelajaran.....	11
3. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	16
4. Hakikat Permainan Kasti.....	21
5. Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar	24
B. Penelitian yang Relevan	40
C. Kerangka Berpikir	42
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Definisi Operasional Variabel.....	44
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	45
F. Teknik Analisis Data	50
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	52
1. Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti	

Siswa Putra	54
2. Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola kasti Siswa Putri.....	59
B. Pembahasan	66
C. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	71
B. Implikasi.....	71
C. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	76

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Permainan kasti	22
Gambar 2. Gerakan Melempar Bola	26
Gambar 3. Lemparan Melambung	27
Gambar 4. Lemparan Bola Mendatar atau Lurus.....	28
Gambar 5. Menagkap Bola	29
Gambar 6. Alat pemukul.....	31
Gambar 7. Tes Memukul Bola Kasti	46
Gambar 8. Tes Menangkap Bola Kasti	48
Gambar 9. Tes Ketepatan Melempar Bola Kasti	49
Gambar 10. Diagram Pie Tingkat Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola kasti Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Kotagede 5	54
Gambar 11. Diagram Pie Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Bola Kasti Siswa Putra	55
Gambar 12. Diagram Pie Tingkat Kemampuan Dasar Menangkap Bola Kasti Siswa Putra	57
Gambar 13. Diagram Tingkat Kemampuan Dasar Melempar Bola Kasti Siswa Putra.....	59
Gambar 14. Diagram Pie Tingkat Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti Siswa Putri Kelas V di SD Negeri Kotagede 5	61
Gambar 15. Diagram Pie Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Bola Kasti Siswa Putri.....	62
Gambar 16. Diagram Pie Tingkat Kemampuan Dasar Menangkap Bola Kasti Siswa Putri.....	64

Gambar 17. Diagram Pie Tingkat Kemampuan Dasar Melempar Bola
Kasti Siswa Putri 65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	45
Tabel 2. Norma Penilaian Kemampuan Memukul, Melempar dan Menangkap Bola Kasti	51
Tabel 3. Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti Siswa Putra	52
Tabel 4. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Kotagede 5	53
Tabel 5. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Kotagede 5	53
Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Bola Kasti Siswa Putra.....	55
Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Bola Kasti Siswa Putra.....	55
Tabel 8. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Dasar Menangkap Bola Kasti Siswa Putra.....	56
Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Dasar Menangkap Bola Kasti Siswa Putra.....	57
Tabel 10. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Dasar Melempar Bola Kasti Siswa Putra.....	58
Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Dasar Melempar Bola Kasti Siswa Putra.....	58
Tabel 12. Data Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Siswa Putri	59
Tabel 13. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Siswa Putri Kelas V di SD Negeri Kotagede 5	60

Tabel 14. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Memukul, Menangkap,dan Melempar Bola Siswa Putri Kelas V di SD Negeri Kotagede 5	60
Tabel 15. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Bola Kasti Siswa Putri	62
Tabel 16. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Bola Kasti Siswa Putri	62
Tabel 17. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Dasar Menangkap Bola Kasti Siswa Putri	63
Tabel 18. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Dasar Menangkap Bola Kasti Siswa Putri	64
Tabel 19. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Dasar Melempar Bola Kasti Siswa Putri	65
Tabel 20. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Dasar Melempar Bola Kasti Siswa Putri	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	81
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Kotagede 5.....	82
Lampiran 3. Data Penelitian.....	83
Lampiran 4. Deskriptif Statistik berdasarkan T Skor Siswa Putra dan Putri .	85
Lampiran 5. Deskriptif Statistik Putra dan Putri.....	87
Lampiran 6. Deskriptif Statistik Siswa Putra.....	89
Lampiran 7. Deskriptif Statistik Siswi Putri	91
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yang diajarkan di sekolah dasar memiliki peran untuk memberikan pengalaman kepada peserta didik untuk belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih yang dilaksanakan sebagai bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di antaranya adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar olahraga.

Tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan (Ma'mun & Saputra, 2000: 58). Pada intinya bahwa suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu di antaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai.

Proses pembelajaran menuntut adanya partisipasi aktif dari seluruh siswa. Jadi, kegiatan belajar berpusat pada siswa, guru sebagai motivator dan fasilitator

di dalamnya agar suasana kelas lebih hidup. Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa sehingga tingkah laku siswa berubah ke arah yang lebih baik (Darsono, 2000: 24). Aktif dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif bertanya, mempertanyakan dan mengemukakan gagasan. Belajar memang merupakan suatu proses aktif siswa dalam membangun pengetahuannya, bukan proses pasif yang hanya menerima ceramah guru tentang pengetahuan. Jika pembelajaran tidak memberikan kesempatan pada siswa untuk berperan aktif maka pembelajaran tersebut bertentangan dengan hakikat belajar. Dalam permainan kasti guru sebagai pendidik mengarahkan dan mengajarkan bagaimana bermain kasti dengan baik dan benar.

Keadaan aktif dan menyenangkan tidaklah cukup jika proses pembelajaran tidaklah efektif, yaitu tidak menghasilkan apa yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran berlangsung, sebab pembelajaran memiliki sejumlah tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Perlunya motivasi yang tinggi guna untuk menciptakan suasana yang kondusif dan nyaman agar pembelajarannya tidak cenderung membosankan. Siswa dipancing untuk melakukan aktivitas gerak dengan membuat kreatifitas dan inovasi saat pembelajaran berlangsung. Variasi pembelajaran dengan metode bermain sebelum melakukan pembelajaran akan jauh lebih efektif materi yang diajarkan akan dapat dikuasai (Nurseto, 2011: 5).

Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar SD kelas V yaitu: Kompetensi dasar: 3.2 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam

berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. Kompetensi inti: 4.2 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. Dengan demikian, permainan dan olahraga juga harus diajarkan di sekolah dasar. Sedangkan salah satu materi pada permainan dan olahraga adalah permainan bola kecil diantaranya permainan kasti, *rounders*, *softball*, *kipers* dan bola bakar. Alokasi waktu pembelajaran kasti untuk kelas V hanya 8x35 menit dalam satu semester, artinya dalam satu semester pembelajaran kasti hanya 4 kali pertemuan dalam satu semester.

Permainan kasti merupakan salah satu permainan bola kecil. Permainan ini dimainkan oleh 2 regu, yaitu : regu pemukul dan regu penjaga. Regu pemukul berusaha mendapatkan nilai dengan memukul bola kemudian berlari mengelilingi lapangan. Sebaliknya regu penjaga berusaha menangkap bola dan mematikan regu pemukul. Regu yang banyak mendapatkan nilai menjadi pemenangnya. Permainan sederhana ini dapat dimainkan di lapangan yang tidak begitu luas, berukuran panjang 65 meter dan lebarnya 30 meter (Ayis 2003: 6.18). Keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain kasti adalah keterampilan melempar, menangkap dan memukul bola kasti, karena ketiga unsur tersebut yang dapat menentukan seorang pemain kasti dapat mendapatkan nilai dan dapat memenangkan sebuah permainan kasti.

Berdasarkan hasil observasi di Sekolah Dasar Negeri Kotagede 5 salah satu materi pembelajaran PJOK adalah permainan bola kecil. Pada saat

pembelajaran olahraga khususnya Kasti, siswa kurang antusias mengikuti pembelajaran. Siswa kurang berkonsentrasi pada permainan bola kasti, hal tersebut dikarenakan lapangan yang dipakai digunakan oleh beberapa sekolah lainnya, sehingga konsentrasi siswa terganggu saat melihat permainan sekolah lain yang dianggap lebih menarik. Masalah lainnya siswa kurang antusias saat mengikuti pembelajaran, hal ini terjadi dikarenakan siswa di SD Negeri Kotagede 5 mayoritas jarang bermain di luar rumah karena tempat tinggal yang padat penduduk mengakibatkan lahan untuk bermain siswa kurang sehingga siswa hanya bisa bermain di rumah dengan tempat yang sempit.

Sarana dan prasarana pendidikan jasmani merupakan faktor penting dalam menentukan berhasilnya pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, sekolah seharusnya menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang sesuai dan dapat digunakan secara aman supaya proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan sesuai dengan kurikulum yang ada. Ini pula yang terjadi pada pembelajaran kasti di SD Negeri Kotagede 5 kondisi nyata di sekolah, sarana prasarana permainan kasti hanya tersedia 2 buah tongkat dan 5 bola kasti. Tongkat yang hanya 2 buah, 1 di antaranya kondisinya sudah rusak, dan 2 dari 5 bola kasti yang ada kondisinya sudah tidak layak pakai karena kulitnya mengelupas. Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai saat ini belum bisa memenuhi sarana pembelajaran kasti tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal.

Halaman sekolah yang kurang luas mengakibatkan siswa harus menempuh jarak yang lumayan jauh untuk sampai ke lapangan, hal ini mengakibatkan siswa

mengalami kelelahan sebelum melakukan aktivitas olahraga, akibatnya ada beberapa siswa yang tidak mengikuti pembelajaran atau malas mengikuti pembelajaran dikarenakan sudah terlalu lelah. Masalah lain yaitu kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran bola kasti. Hal tersebut mengakibatkan keterampilan siswa kurang baik dalam permainan bola kasti, di mana kemampuan anak dalam hal memukul, melempar, dan menangkap belum terlalu menguasai.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5, salah satu indikator untuk melihat keterampilan dasar siswa dalam permainan kasti adalah dengan melihat keterampilan melempar, menangkap, dan memukul bola kasti. Data observasi saat pembelajaran bola kasti berlangsung, dari 30 siswa hanya ada 9 siswa yang dapat melakukan pukulan dengan baik. Kemampuan melempar siswa juga masih kurang, hal tersebut terlihat pada saat siswa melakukan lemparan banyak yang tidak tepat sasaran, bola terlalu jauh atau melenceng dari sasaran. Kemampuan berikutnya yaitu menangkap bola kasti, pada kemampuan menangkap bola kasti yang dimiliki oleh siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 masih kurang. Dari 10 kali pukulan bola lambung, hanya 1 kali berhasil ditangkap oleh siswa. Dari pertimbangan uraian di atas, serta belum adanya penelitian dilakukan di SD Negeri Kotagede 5, maka diperlukan penelitian. Sesuai dengan kondisi tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang kemampuan dasar bermain kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dari uraian tersebut di atas dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Perlunya peningkatan kemampuan dasar memukul, menangkap, dan melempar bola kecil dalam permainan kasti.
2. Sarana dan Prasarana penjas khususnya olahraga kasti di SD Negeri Kotagede 5 masih kurang baik
3. Aktivitas permainan kasti kurang maksimal dikarenakan lapangan yang digunakan oleh beberapa sekolah.
4. Belum ada penelitian tentang tingkat kemampuan kemampuan dasar memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu meluas maka perlu dibatasi supaya lebih fokus dalam melakukan penelitian. Bahwa permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini hanya sebatas pada tingkat kemampuan memukul, menangkap dan melempar bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah di atas maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “Seberapa besar tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberi manfaat secara teoritis dan praktis yaitu:

1. Teoretis
 - a. Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi guru yang akan mendalami tentang masalah kemampuan motorik.
 - b. Menambah wawasan kepada dunia pendidikan anak pada khususnya tentang tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa, terutama siswa kelas V.
2. Praktis
 - a. Dapat mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan motorik siswa sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan tingkat kemampuan dasar bermain kasti siswa.
 - b. Sehingga sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.
 - c. Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah tentang tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5.
 - d. Dapat mengetahui tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola Kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kemampuan

Kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, kekuatan (Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1989: 552-553). Kemampuan (ability) berarti kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. (Stephen P. Robbins & Timonthy A. Judge, 2009: 57). Lebih lanjut, Robbins & Timonthy (2009: 57-61) menyatakan bahwa kemampuan keseluruhan seorang individu pada dasarnya terdiri atas dua kelompok faktor, yaitu :

- a. Kemampuan Intelektual (*Intellectual Ability*), merupakan kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktifitas mental (berfikir, menalar dan memecahkan masalah).
- b. Kemampuan Fisik (*Physical Ability*), merupakan kemampuan melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, ketrampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa.

Dalam hal ini faktor kemampuan dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Kemampuan Kognitif

Kognitif berhubungan dengan atau melibatkan kognisi. Sedangkan kognisi merupakan kegiatan atau proses memperoleh pengetahuan (termasuk kesadaran, perasaan, dsb) atau usaha mengenali sesuatu melalui pengalaman

sendiri. Kemampuan kognitif adalah penampilan-penampilan yang dapat diamati sebagai hasil-hasil kegiatan atau proses memperoleh pengetahuan melalui pengalaman sendiri. Menurut Sudijono (2001: 49) ranah kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan mental (otak). Gagne dalam Winkel (1996: 102) juga menyatakan bahwa "ruang gerak pengaturan kegiatan kognitif adalah aktivitas mentalnya sendiri." Lebih lanjut Gagne menjelaskan bahwa "pengaturan kegiatan kognitif mencakup penggunaan konsep dan kaidah yang telah dimiliki, terutama bila sedang menghadapi suatu problem."

b. Kemampuan Psikomotorik

Keterampilan motorik (*motor skills*) berkaitan dengan serangkaian gerak-gerik jasmaniah dalam urutan tertentu dengan mengadakan koordinasi antara gerak-gerik berbagai anggota badan secara terpadu. Winkel (1996: 339) memaparkan: "Biarpun belajar keterampilan motorik mengutamakan gerakan-gerakan seluruh otot, urat-urat dan persendian dalam tubuh, namun diperlukan pengamatan melalui alat-alat indera dan pengolahan secara kognitif yang melibatkan pengetahuan dan pemahaman".

Keterampilan motorik tidak hanya menuntut kemampuan untuk merangkaian gerak jasmaniah tetapi juga memerlukan aktivitas mental/psychis (aktivitas kognitif) supaya terbentuk suatu koordinasi gerakan secara terpadu, sehingga disebut kemampuan psikomotorik. Lebih lanjut Winkel (1996: 339-340) menjelaskan bahwa dalam belajar keterampilan motorik terdapat dua fase, yakni fase kognitif dan fase fiksasi; Selama pembentukan prosedur diperoleh pengetahuan deklaratif (termasuk pengetahuan prosedural seperti konsep dan

kaidah dalam bentuk pengetahuan deklaratif) mengenai urutan langkah-langkah operasional atau urutan yang harus dibuat. Inilah yang di atas yang disebut “fase kognitif” dalam belajar keterampilan motorik. Kemudian rangkaian gerak-gerik mulai dilaksanakan secara pelan-pelan dahulu, dengan dituntun oleh pengetahuan prosedural, sampai semua gerakan mulai berlangsung lebih lancar dan akhirnya keseluruhan urutan gerak-gerik berjalan sangat lancar. Inilah yang disebut “fase fiksasi”, yang baru berakhir bila program gerak jasmani berjalan otomatis tanpa disertai taraf kesadaran yang tinggi. Winkel (1996: 249-250) juga kemudian mengklasifikasikan ranah psikomotorik dalam tujuh jenjang, sebagai berikut:

- a. Persepsi (*perception*), mencakup kemampuan untuk mengadakan diskriminasi yang tepat antara dua perangsang atau lebih, berdasarkan perbedaan antara ciri-ciri fisik yang khas pada masing-masing rangsangan.
- b. Kesiapan (*set*), mencakup kemampuan untuk menempatkan dirinya dalam keadaan akan memulai gerakan atau rangkaian gerakan.
- c. Gerakan terbimbing (*guided response*), mencakup kemampuan untuk melakukan suatu rangkaian gerak-gerik sesuai dengan contoh yang diberikan (imitasi).
- d. Gerakan yang terbiasa (*mechanical response*), mencakup kemampuan untuk melakukan suatu rangkaian gerak-gerik dengan lancar karena sudah dilatih secukupnya tanpa memperhatikan lagi contoh yang diberikan.
- e. Gerakan yang kompleks (*complex response*), mencakup kemampuan untuk melaksanakan suatu keterampilan yang terdiri atas beberapa komponen dengan lancar, tepat dan efisien.

- f. Penyesuaian pola gerakan (*adjustment*), mencakup kemampuan untuk mengadakan perubahan dan penyesuaian pola gerak-gerik dengan kondisi setempat atau dengan menunjukkan suatu taraf keterampilan yang telah mencapai kemahiran.
- g. Kreativitas (*creativity*), mencakup kemampuan untuk melahirkan pola- pola gerak-gerik yang baru, seluruhnya atas dasar prakarsa dan inisiatif sendiri.

Kemampuan merupakan kesanggupan, kecakapan, kekuatan: kita berusaha dengan diri sendiri untuk melakukan sesuatu: kekayaan yang dimiliki. kemampuan adalah suatu penambahan atau perkembangan keterampilan kearah yang baik dimana penambahan atau perkembangan keterampilan tersebut diperoleh dari metode latihan yang terstruktur dan bertahap menurut Widodo Santoso (Agustus 2012,) Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah suatu metode terstruktur dan bertahap yang disertai dengan kesanggupan, kekuatan, untuk mengembangkan potensi yang dilakukan secara kontinu.

2. Hakikat Pembelajaran

a. Tinjauan Belajar

Beberapa pengertian tentang belajar, di antaranya pendapat Gage yang dikutip oleh Yamin (2005: 99) belajar sebagai suatu proses di mana organisme berubah perilakunya diakibatkan pengalaman. Menurut Usman (2010: 5), belajar diartikan "Proses perubahan tingkah laku pada diri individu berkat adanya interaksi antara individu dan individu dengan lingkungannya. Menurut pandangan Bloom dan Krathwohl dalam Rianto (2002: 29) belajar merupakan

proses perkembangan kemampuan yang mencakup tiga ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

Belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progressif. Belajar juga dipahami sebagai suatu perilaku, maka responnya menjadi lebih baik, sebaliknya bila tidak belajar maka responya menurun. Menurut Skinner (dalam Sagala, 2010: 14) Belajar adalah suatu perubahan perilaku pada diri seorang yang kemungkinan atau peluang terjadinya respon setelah mengalami belajar. Sardiman (2009: 20) mengemukakan bahwa “belajar itu senantiasa merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, dan lain sebagainya”. Dengan belajar akan membawa perubahan pada individu-individu yang belajar. Perubahan tersebut tidak hanya terbatas pada bertambahnya ilmu pengetahuan, tetapi juga pada kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat, watak, dan penyesuaian diri. Hamalik (2008: 21) menyatakan bahwa belajar adalah suatu bentuk pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan pelatihan.

Menurut Woolfolk & Nicolich yang dikutip Rianto (2002: 3), belajar adalah perubahan yang ada dalam diri seseorang sebagai hasil dari pengalaman. Sedangkan Snelbecker dalam Rianto (2002: 3) menyatakan bahwa perubahan akibat belajar terutama merupakan proses yang sadar dimana sedikit-dikitnya seseorang dapat menjadi sadar bahwa ia telah belajar. Lebih lanjut Rianto (2002: 3) mengutip pernyataan Snelbecker mengatakan bahwa:

“Belajar merupakan masalah setiap orang, karena dengan melakukan kegiatan belajar mungkin seseorang akan merasa lebih bahagia, menjadi lebih senang, lebih pandai menyesuaikan diri, lebih cepat mempergunakan alam dengan semestinya atau lebih dapat berbicara serta bermain dengan lebih baik. Hampir semua kecakapan, ketrampilan, pengetahuan, kebiasaan, keinginan, dan sikap manusia terbentuk, dimodifikasi, dan berkembang karena belajar”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses organisme berubah perilakunya diakibatkan pengalaman. Belajar akan mengakibatkan perubahan tingkah laku karena adanya interaksi antara individu dan individu dengan lingkungannya.

b. Ciri-ciri Perilaku Belajar

Perilaku belajar seseorang dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada individu yang bersangkutan, karena perubahan itu menunjukkan individu tersebut telah mengalami perilaku belajar. Sugihartono (2007: 76), menjelaskan ciri-ciri perilaku belajar sebagai berikut “(1) Perubahan Tingkah laku terjadi secara sadar; (2) Perubahan bersifat kontinyu dan fungsional; (3) Perubahan bersifat positif dan aktif; (4) Perubahan bersifat permanen; (5) Perubahan dalam belajar bertujuan atau terarah; (6) Perubahan mencangkup seluruh aspek tingkah laku”.

Hilgrad dan Gordon dalam Hamalik (2008: 48) mengemukakan :

Belajar menunjuk ke perubahan tingkah laku si subjek dalam situasi tertentu berkat pengalamannya yang berulang-ulang, dan perubahan tingkah laku tersebut tak dapat dijelaskan atas dasar kecenderungan kecenderungan respon bawaan, kematangan atau keadaan temporer dari si subjek (misalnya kelelahan dan sebagainya).

Ciri-ciri belajar menurut Natawidjaja & Moein (2010) adalah sebagai berikut. (1) Belajar menyebabkan perubahan pada aspek kepribadian yang

berfungsi terus menerus. (2) Belajar adalah perbuatan sadar, sehingga belajar selalu mempunyai tujuan. (3) Belajar hanya terjadi melalui pengalaman yang bersifat individual. (4) Belajar menghasilkan perubahan yang menyeluruh dan mengintegrasikan semua aspek-aspek yang terlibat di dalamnya, (5) Belajar adalah suatu proses interaksi, bukan sekedar proses penyerapan yang berlangsung tanpa usaha yang aktif dari individu yang belajar. (6) Perubahan tingkah laku berlangsung dari paling sederhana sampai pada yang kompleks.

Berdasarkan penjelasan di atas maka ciri-ciri perilaku belajar ditandai dengan perubahan tingkah laku yang terjadi pada individu, baik itu perubahan tingkah laku yang terjadi secara sadar, perubahan bersifat positif maupun perubahan yang terarah.

c. Tinjauan Pembelajaran

Pembelajaran atau pengajaran menurut Dageng dalam Uno (2008: 2), adalah upaya untuk membelajarkan siswa. Menurut Uno (2008: 2), istilah pembelajaran memiliki hakekat perencanaan atau perancangan sebagai upaya untuk membelajarkan siswa. Dengan demikian pembelajaran merupakan proses dari belajar yang pada akhirnya akan menghasilkan prestasi belajar. Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar di suatu lingkungan belajar”.

Trianto (2009: 17) mengartikan pembelajaran adalah:

Aspek kegiatan manusia yang kompleks, yang tidak sepenuhnya dapat dijelaskan. Pembelajaran secara simpel dapat diartikan sebagai produk interaksi berkelanjutan antara pengembangan dan pengalaman hidup. Dalam makna yang lebih kompleks pembelajaran hakikatnya adalah usaha

sadar dari seorang guru untuk membelajarkan siswanya (mengarahkan interaksi siswa dengan sumber belajar lainnya) dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan.

Pendapat lain dari Jihad & Haris (2008: 11), “pembelajaran merupakan suatu proses yang terdiri dari kombinasi dua aspek, yaitu: belajar tertuju kepada apa yang harus dilakukan oleh siswa, mengajar berorientasi pada apa yang harus dilakukan oleh guru sebagai pemberi pelajaran”. Snelbecker yang telah dikutip Rianto (2002: 32) mendefinisikan pembelajaran (*instructional theory*) sebagai seperangkat prinsip yang dapat dijadikan pedoman dalam mengatur kondisi untuk mencapai tujuan pendidikan. Sementara Rianto (2002: 32) mengutip pernyataan Reigeluth bahwa teori pembelajaran menanyakan apakah metode yang akan digunakan dalam desain pembelajaran? dan kapan akan digunakan? Jawabannya adalah metode dan situasi. Suatu pernyataan yang menggabungkan antara metode dan situasi disebut prinsip atau teori.

Pembelajaran yang berorientasi membawa perubahan pada perilaku dan memberikan makna bagi pembelajar (Sugandi, 2005: 9) Pembelajaran merupakan suatu kumpulan proses yang bersifat individual, yang merubah stimulasi dari lingkungan seseorang kedalam sejumlah infomasi, yang selanjutnya dapat menyebabkan adanya hasil belajar dalam bentuk ingatan jangka panjang. Hasil belajar itu memberikan kemampuan kepada si belajar untuk melakukan berbagai penampilan.

Lebih lanjut Rianto (2002: 32) mengemukakan bahwa metode pembelajaran adalah seperangkat komponen yang telah dikombinasikan secara optimal untuk kualitas pembelajaran, dan suatu metode pembelajaran yang sama

dapat membedakan hasil pembelajaran, jika kondisinya berbeda. Hasil yang aktual, merupakan hasil nyata yang menggunakan metode khusus di bawah kondisi yang khusus pula, walaupun hasil itu ditentukan dari tujuan-tujuan yang sering memengaruhi metode-metode yang ditetapkan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah memiliki hakikat perencanaan atau perancangan sebagai upaya untuk membelajarkan siswa sehingga siswa akan mengalami perubahan dan hasil akhir dari proses suatu kegiatan pembelajaran akan tampak dalam penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang ditunjukkan dengan nilai tes serta untuk memperoleh nilai tersebut perlu dilakukan evaluasi.

3. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Menurut Suryobroto (2004: 16), pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Menurut Lutan (2000: 1) pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Selain itu pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak anak mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya.

Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan, (2006: 1), bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain

untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Depdiknas (2003: 1), menyatakan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu organik, *neuromuskuler*, intelektual, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Sukintaka (2004: 2), menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Jadi peran pendidikan jasmani meliputi berbagai usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani seseorang. Olahraga merupakan sarana untuk mencapai tujuan pendidikan. Di samping menjadi sarana dalam mencapai tujuan pendidikan, maka olahraga pendidikan mencakup pula usaha-usaha ke arah tercapainya kesegaran jasmani yang optimal bagi anak-anak sekolah dan mahasiswa.

Menurut Paturusi (2012: 4-5), pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa faktor. Pada tingkat mikro ada empat

unsur utama yaitu tujuan, subtansi (tugas ajar), metode dan strategi, dan asesmen, serta evaluasi. Keempat unsur ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tugas utama guru pendidikan jasmani ialah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai, berawal pada perencanaan tujuan dan berakhir pada gambaran tentang pencapaian tujuan (Suherman, 2000: 7). Menurut Syarifuddin & Muhadi (1992: 4), pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Dari berbagai pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total. Proses pembelajaran pendidikan jasmani melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Definisi tujuan pendidikan jasmani dikaji dari tujuan kelembagaan atau institusional bersifat global, hal ini dikarenakan menggambarkan harapan suatu lembaga terhadap alumninya, tujuan kurikulum merupakan target yang ingin dicapai oleh peserta didik dalam suatu bidang studi tertentu. Pengertian tersebut sejalan dengan BSNP (2006: 703), yang mengemukakan bahwa Pendidikan

Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Menurut Barrow yang dikutip oleh Abdoellah & Manadji (1994: 17) tujuan pendidikan jasmani adalah perkembangan optimal dari individu yang utuh dan berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmaniah, social, dan mental melalui pelajaran yang terpimpin dan partisipasi dalam olahraga yang dipilih. Menurut Thomas, yang dikutip oleh Suherman (2000: 31) pendidikan jasmani mempunyai dua tujuan yang khas yaitu:

- 1) Mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan kesehatan dan mengajarkan mengapa kebugaran merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kebugaran dipengaruhi oleh latihan.
- 2) Mengembangkan keterampilan yang layak diawali oleh gerak keterampilan dasar, kemudian menuju ke keterampilan olahraga tertentu, akhirnya menekankan pada berolahraga sepanjang hayat.

Berdasarkan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yaitu melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk

mengembangkan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, meningkatkan keterampilan gerak, membentuk karakter moral yang baik, menumbuhkan sikap sportif, mengembangkan keterampilan menjaga keselamatan dan pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna dan pola hidup yang sehat.

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Pada pembelajaran PJOK kelas 5 Sekolah Dasar K-13 revisi 2017 ada perbedaan dibandingkan dengan pembelajaran di kurikulum KTSP, yang mana PJOK edisi kurikulum 2013 mencakup beberapa hal sebagai berikut :

- 1) Gerak dasar lokomotor, gerak dasar nonlokomotor, dan manipulatif
- 2) Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil.
- 3) Aktivitas atletik
- 4) Aktivitas bela diri
- 5) Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani
- 6) Aktivitas senam
- 7) Aktivitas gerakan berirama
- 8) Aktivitas air dan keselamatan diri
- 9) Kesehatan

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah dasar. Ruang lingkup pendidikan jasmani mencakup aspek-aspek yang harus diajarkan. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran pada Kurikulum 2013. PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih yang dilakukan secara sistematis.

4. Hakikat Permainan Kasti

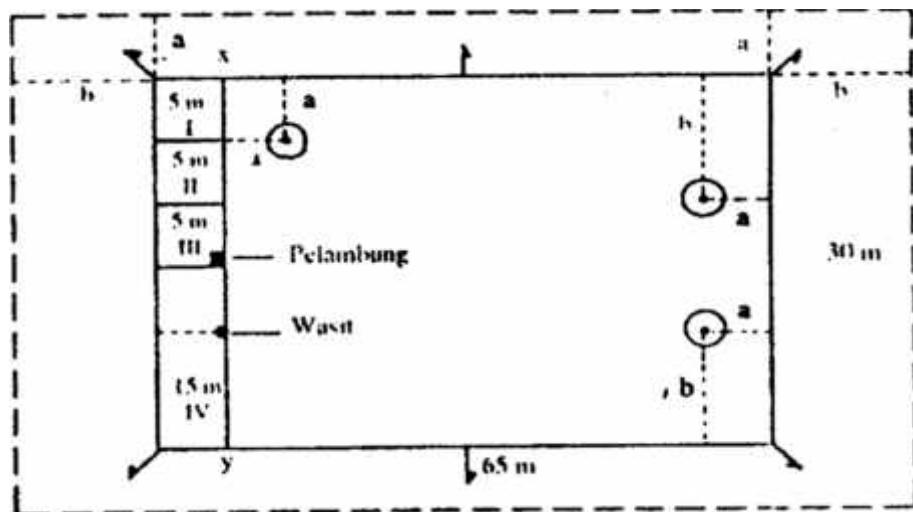
a. Pengertian Permainan Kasti

Permainan kasti termasuk salah satu olahraga permainan bola kecil beregu. Permainan kasti dimainkan di lapangan terbuka. Jika ingin menguasai permainan kasti dengan baik, maka harus menguasai teknik-teknik dasarnya. Teknik-teknik dasar permainan kasti meliputi:

Melempar bola, menangkap bola, memukul bola dan gerakan melakukan lari. Menurut Deni Kurniadi dan Suro Prapanca (2010:3), permainan kasti merupakan salah satu permainan bola kecil karena menggunakan bola tenis lapangan. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Regu pemukul berusaha mencari nilai dengan memukul bola dan dapat kembali ke ruang bebas dengan selamat sehingga mendapatkan nilai, sedangkan regu jaga berusaha secepatnya dapat mematikan lawan. Regu yang banyak mengumpulkan nilai lebih banyak, merekalah yang keluar sebagai pemenangnya.

Dalam buku Pengajaran Permainan di Sekolah Dasar (1996:36), kasti artinya suatu permainan di lapangan yang menggunakan bola kecil dan pemukul yang terbuat dari kayu. Permainan kasti dilakukan secara beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari 12 pemain. Permainan kasti pada umumnya sangat digemari oleh siswa-siswa Sekolah Dasar karena permainan ini mudah dilakukan siswa-siswa pada kelas atas, dan dapat dimainkan secara bersama-sama antara laki-laki dan perempuan ataupun dimainkan khusus oleh laki-laki atau perempuan.

Permainan kasti yang banyak dimainkan anak-anak sekolah dasar, adalah dengan pemain dibagi dua regu, salah satu mendapatgiliran jaga dan satu regu lagi mendapat giliran untuk memukul. Disediakan beberapa pos yang ditandai dengan tiang dimana pemain serang (yang mendapat giliran pukul) tak boleh di “ketik” atau dilempar dengan bola. Pemain serang bergiliran memukul bola yang diumpan oleh salah seorang pemain jaga. Pemain juga berlaga di lapangan untuk mencoba menangkap pukulan bola pemain serang. Ketika bola terpukul, pemain serang berlari ke pos berikut atau “pulang” ke “ruang bebas” yang dibatasi dengan sebuah garis. Kalau pemain yang sedang lari menuju pos atau pulang dapat di “gebok” dia dinyatakan mati dan kedua regu berganti, regu serang jadi regu jaga dan sebaliknya. Permainan ini menggunakan gerak dasar berlari, memukul bola dengan sebuah tongkat, menangkap dan melempar bola. Terdiri dari 2 base dengan jarak minimal 20 meter (Wikipedia ensiklopedia bahasa Indonesia, 2009:12). Untuk permainan kasti dipergunakan lapangan yang sebaiknya membujur utara selatan:



Gambar 1. Lapangan Kasti
 (Sumber: Buku Pengajaran Permainan di SD, 1995/1996: 37)

Keterangan:

I	: Ruang pembantu
II	: Ruang pemukul
III	: Ruang pelambung
IV	: Ruang bebas
O	: Tiang bebas dalam lingkaran berjari-jari 1 meter
Panjang	: 65 meter
Lebar	: 30 meter
4	: Bendera tengah/sudut lapangan
-----	: Garis penonton
a	: Garis 5 meter
b	: Garis 10 meter
x – y	: Garis pemukul

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan kasti adalah salah satu jenis permainan bola kecil yang diajarkan di Sekolah Dasar. Permainan kasti dilakukan secara beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari 12 pemain. Teknik-teknik dasar permainan kasti meliputi: melempar bola, menangkap bola, memukul bola dan gerakan melakukan lari.

b. Karakteristik Permainan Kasti

1) Alat dan Lapangan Permainan

Alat yang digunakan dalam permainan kasti adalah bola dan alat pemukul. Bola terbuat dari karet, alat pemukul terbuat dari kayu. Bentuk lapangan kasti adalah persegi empat yang dilengkapi tiang pemberhentian. Ukuran lapangan disesuaikan dengan situasi keadaan setempat (Penjasorkes KTSP SD 2006:2).

2) Peraturan Permainan

Dalam buku Penjasorkes KTSP SD (2006:2-3), jumlah pemain tiap regu dapat disesuaikan dengan keadaan di sekolah. Dalam tiap regu, ditunjuk satu anak untuk menjadi kapten regu.

a) Regu pemukul

- (1) Setiap pemain berhak memukul 1 kali memukul, kecuali pemain terakhir berhak memukul sebanyak 3 kali pukulan.
- (2) Sesudah memukul pemain harus meletakkan alat pemukul di dalam ruang pemukul.
- (3) Apabila alat itu berada di luar tempat yang ditentukan, pemain tersebut tidak dapat nilai, kecuali ia segera membetulkannya kembali.

b) Regu penjaga

Regu penjaga bertugas:

- (1) Mematikan lawan.
- (2) Menangkap langsung bola yang dipukul.
- (3) Membakar ruang bebas, jika ruang bebas kosong.

c) Pelambung Pelambung bertugas:

- (1) Melambungkan bola secara wajar sesuai dengan permainan pemukul.
- (2) Jika bola yang dilambungkan tidak terpukul, si pelambung harus mengulang lagi.
- (3) Jika sampai 3 kali berturut-turut bola tidak terpukul, si pemukul dapat lari bebas ke tiang pemberhentian I.
- (4) Menangkap langsung bola yang dipukul.
- (5) Membakar ruang bebas, jika ruang bebas kosong.

d) Pukulan benar Pukulan benar jika:

- (1) Pukulan dinyatakan benar apabila bola yang dipukul melampaui garis pukul.

(2) Selain itu, saat dipukul bola tidak boleh mengenai tangan dan tidak boleh jatuh di ruang bebas.

e) Penghitungan nilai

Nilai permainan kasti dihitung menurut aturan berikut:

(1) Jika pemain memukul bola lalu berlari ke pemberhentian I, II, III dan ruang bebas secara bertahap mendapat nilai “1”.

(2) Jika pukulan benar dan dapat kembali ke ruang bebas tanpa berhenti pada tiang-tiang pemberhentian mendapat nilai “2”.

(3) Regu penjaga mendapat nilai “1” apabila berhasil menangkap langsung bola yang dipukul.

(4) Pemenang adalah regu yang berhasil mengumpulkan nilai terbanyak.

f) Waktu permainan

(1) Permainan ini berlangsung selama 2 babak.

(2) Tiap babak berlangsung selama 30 menit dan tiap babak diselingi waktu istirahat selama 10 menit.

g) Pergantian tempat

Pergantian tempat antara regu pemukul dan penjaga terjadi jika:

(1) Salah seorang regu pemukul terkena lemparan.

(2) Bola ditangkap 3 kali berturut-turut oleh penjaga.

(3) Alat pemukul lepas saat memukul.

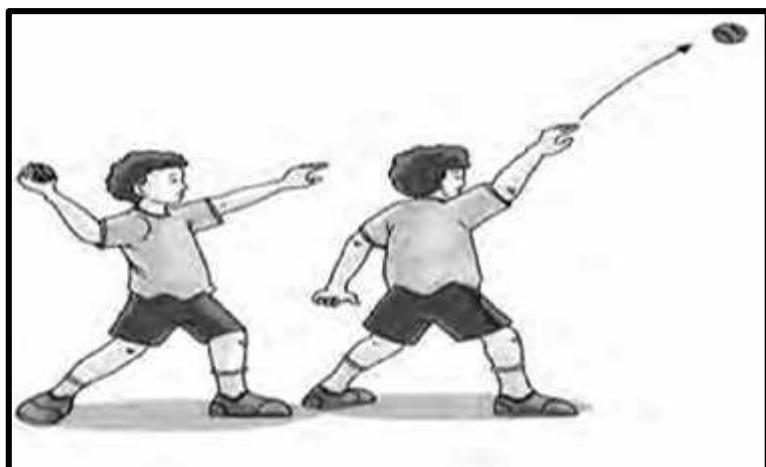
(4) Salah seorang regu pemukul memasuki ruang bebas melalui garis belakang.

(5) Salah seorang regu pemukul keluar dari ruang bebas atau keluar dari batas lapangan.

c. Teknik Dasar Permainan Bola Kasti

a) Melempar Bola

Melempar merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh Pemain kasti dan dilakukan oleh regu penjaga untuk memberi umpan kepada pemukul, memberi umpan kepada teman atau untuk mematikan lawan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, melempar adalah membuang jauh-jauh. Sedangkan menurut Djumidar (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.



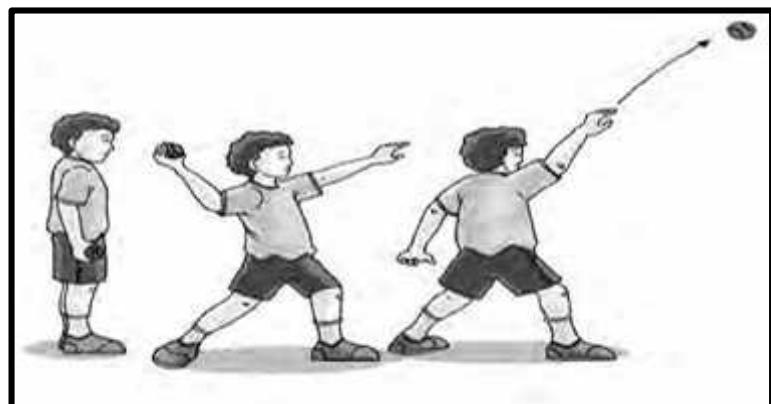
Gambar 2. Melempar Bola
(Sudrajat dkk., 2005).

Pada saat melakukan lemparan, pasti memiliki maksud dan tujuan tertentu. Tujuan tersebut dapat berupa ingin memindahkan tempat dan membuang benda. Menurut Tomoliyus & 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 Soejoedi (1979:134) cara melempar bola ada 3 macam, yaitu: melambung, mendatar dan menyusur tanah. Sedangkan menurut Tamat dan Minnan (2005: 4.78) atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola, lemparan dibagi menjadi dua, yaitu : (1) Lemparan bola melambung tinggi, gunanya untuk operan jarak jauh. (2) Lemparan bola datar gunanya untuk operan jarak pendek dan menembakkan bola kearah badan lawan.

1) Lemparan Bola Melambung

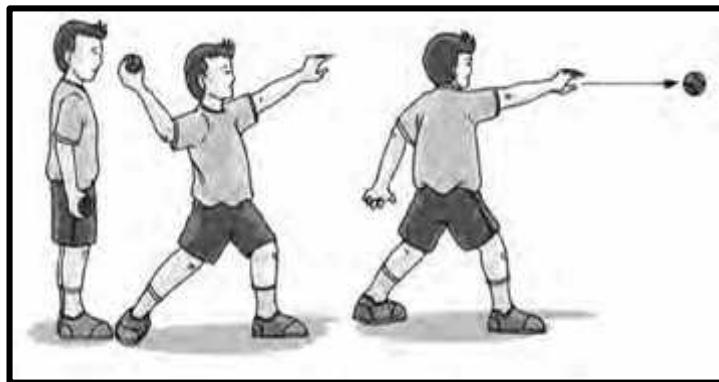


Gambar 3. Melempar Bola Melambung
(Sudrajat dkk., 2005)

Cara melakukan :

- a) Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak jatuh
- b) Badan condong ke belakang, ayunan lengan dari bawah ke atas
- c) Melempar dengan tangan terkuat. Apabila melempar dengan tangan kanan, maka kaki kiri berada di depan, begitu sebaliknya.
- d) Bola dilempar melambung diikuti gerakan lanjutan dengan melangkahkan kaki kebelakang ke depan.
- e) Pandangan mata ke arah sasaran lemparan.

2) Lemparan Bola Mendatar atau Lurus



Gambar 4. Melempar Bola Mendatar atau Lurus
(Sudrajat dkk., 2005)

Lemparan mendatar dalam permainan kasti, dilakukan saat melakukan operan kepada kawan dan juga untuk mematikan lawan. Cara melakukan lemparan bola mendatar atau lurus adalah :

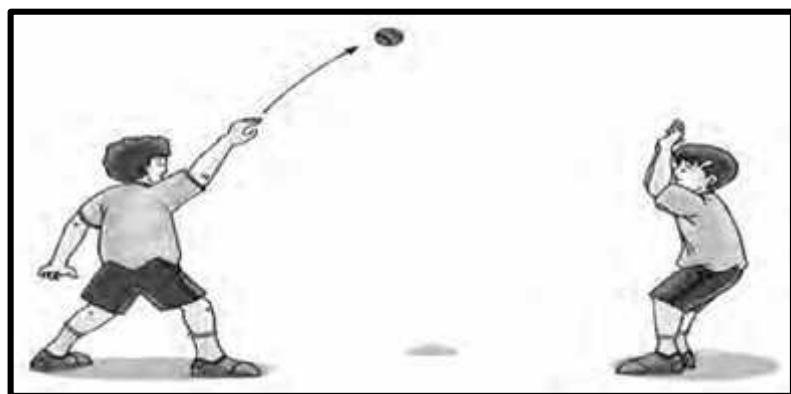
- a) Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak jatuh

- b) Badan condong ke belakang, ayunan lengan dari bawah ke atas
 - c) Bola dilempar mendatar setinggi dada ke arah sasaran
- 3) Lemparan Bola Menyusur Tanah atau Rendah

Cara melakukan lemparan bola menyusur tanah atau rendah adalah :

- a) Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan
- b) Posisi badan membungkuk
- c) Ayunan lengan belakang ke depan melalui bawah
- d) Bola dilempar menyusur tanah ke sasaran.

b) Menangkap Bola



Gambar 5. Menangkap Bola
(Sudrajat dkk., 2005)

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. Menangkap bola dalam permainan kasti dapat dilakukan: dari lemparan teman, dari pukulan regu pemukul, dan bagi pemain penangkap belakang yang berada di belakang pemukul.

Berdasarkan tinggi-rendahnya bola, menurut Waryati dkk, (1993 : 116) teknik menangkap bola dibedakan menjadi:

- 1) Menangkap bola melambung tinggi
- 2) Menangkap bola mendatar (setinggi dada)
- 3) Menangkap bola rendah
- 4) Menangkap bola bergulir di tanah
- 5) Menangkap bola di samping badan
- 6) Menangkap bola bagi pemain penjaga belakang.

Dasuki, (2004: 3-4) menyatakan cara menangkap bola dari berbagai arah dalam permainan kasti perlu dikuasai oleh pemain, di antaranya:

- 1) Menangkap bola rendah dari arah depan
- 2) Posisi badan agak membungkuk, kedua kaki terbuka sejajar, sedangkan kedua tangan menggantung berada di depan kaki. Pandangan lurus ke depan. Usahakan setiap tangkapan bola menggunakan kedua tangan.
- 3) Menangkap bola datar/bergulir dari arah depan
- 4) Berdiri membungkuk, menghadap datangnya arah bola, kedua tangan diturunkan ke tanah hampir menyentuh tanah untuk menangkap bola, setelah menangkap bola kedua telapak tangan, bola ditarik ke belakang dan sikap berdiri.
- 5) Menangkap bola lambung dari arah depan
- 6) Posisi badan tegak dengan kedua kaki terbuka. Pandangan lurus ke depan. Pada waktu bola datang, segera ditangkap dengan kedua tangan. Pandangan ke arah bola. Posisi kedua tangan pada waktu menangkap bola berada di depan muka agak ke atas.

c) Memukul Bola

Memukul merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh Pemain kasti dan dilakukan oleh regu pemukul dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelambung. Tujuannya untuk memperoleh nilai dan menyelamatkan dirinya atau membantu pelari lain (tiang hinggap 1 atau 2), (Waryati, 1992: 160) Pada teknik memukul terdapat suatu gerak yang komplek, karena didalamnya diperlukan koordinasi dari pengamatan, pengambilan keputusan untuk memukul, kecepatan, dan *power* untuk memukul bola lemparan pelambung dengan kecepatan yang belum tentu dapat diketahui oleh pemukul. Memukul bola merupakan suatu keterampilan kasti yang sukar dilakukan bagi anak. Pemain pemula harus mengembangkan keterampilan koordinasi antara tangan, mata dan pengamatan yang diperlukan untuk memukul bola.

Guna mempermudah pengajaran dan meningkatkan keterampilan melempar, berikut ini merupakan uraian dari beberapa hal yang berkaitan dengan melempar bola dalam permainan kasti: alat pemukul, sikaap, dan melatih keterampilan melempar.

1) Alat pemukul



Gambar 6. Alat Pemukul

Alat pemukul terbuat dari kayu panjang 50 – 60 cm. Penampangnya berbentuk bulat atau bulat telur untuk yang bulat garis tengahnya 3,5 cm dan yang bulat telur lebarnya 5 cm dan tebalnya 3,5 cm. Panjang tempat pegangannya 15 – 20 cm bulat pegangan berukuran 3 cm (Syamsir Aziz 2003:6.17)

2) Memilih alat pemukul

Pilihlah alat pemukul yang panjang dan besar sesuai dengan besarnya badan dan kekuatan diri sendiri. Untuk menentukan pilihan alat pemukul, perlu diketahui bahwa pemukul yang berat akan menyebabkan gerak memukul akan menjadi lambat. Pemukul yang panjang dan ringan menyebabkan pukulan terlalu cepat untuk mengayun. Oleh karena itu diperlukan alat pemukul yang sesuai dengan pilihan pemukul, baik dari ukuran, maupun beratnya. Sehingga hasil pukulan yang dihasilkan bisa sesuai dengan yang diinginkan.

5. Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar

Sekolah merupakan salah satu wadah formal yang berusaha melaksanakan proses perubahan perilaku melalui pendidikan. Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan selanjutnya, masa ini adalah masa perpindahan anak dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Lebih banyak teman dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga peranan sosialnya makin berkembang, ia ingin mengetahui segala sesuatu di sekitarnya sehingga bertambah pengalamannya. Semua pengalaman itu baru akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya.

Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, namun siswa juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis. Manusia saling berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhannya, maka saling memahami dengan cara mempelajari karakteristik masing-masing akan terjadi hubungan saling mengerti. Jahja (2011: 115-116), menggambarkan masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar antara usia 9-13 tahun. Biasanya anak seumur ini duduk di kelas IV, V, VI. Pada masa ini timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus, ingin tahu, ingin belajar, realistik. Lebih lanjut menurut Partini (2011: 116), ciri khas anak pada masa kelas tinggi Sekolah Dasar adalah:

- a. Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari.
- b. Ingin tahu, ingin belajar, realistik.
- c. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
- d. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.
- e. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau peergroup untuk bermain bersama, dan anak membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Menurut Yusuf (2012: 4) pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya.

Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6-7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain seperti berikut:
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - 2) Sikap tunduk kepada pertauran-peraturan permainan yang tradisional.
 - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri).
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.

- 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan masalah suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
 - 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tiggi sekolah dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik ingin mengetahui, ingin belajar.
 - 3) Menjelang masa akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapai tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
 - 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) menegenai prestasi sekolah.
 - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), anak membuat peraturan sendiri.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa usia anak Sekolah Dasar kelas atas berusia 9-13 tahun. Usia ini mempunyai minat dan ingin tahu dan belajar secara realistik serta timbul terhadap pelajaran-pelajaran tertentu.

Perkembangan anak usia sekolah dasar menurut Hurlock (2000: 23), sebagai berikut:

a. Perkembangan fisik

Sampai dengan usia sekitar enam tahun telihat bahwa badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota-anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relatif masih besar. Selama masa akhir

anak-anak, tinggi bertumbuh sekitar 5% hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% setiap tahun. Pada usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 inchi dengan berat 22,5 kg. Kemudian pada usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 *inchi* dan berat 40-42,5 kg.

Jadi, pada masa ini peningkatan berat badan anak lebih banyak daripada panjang badannya. Kaki dan tangan menjadi lebih panjang, dada dan panggul lebih besar. Peningkatan berat badan anak selama masa ini terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka dan otot, serta ukuran beberapa organ tubuh. Pada saat yang sama, masa dan kekuatan otot-otot seacar berangsur-angsur bertambah. Pertambahan kekuatan otot ini adalah karena faktor keturunan dan lathan (olahraga). Karena perbedaan jumlah sel-sel otot, maka umumnya anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan.

b. Perkembangan kognitif

Menurut pada teori kognitif Piaget, pemikiran anak-anak usia sekolah dasar masuk dalam tahap pemikiran konkret-operasional (*concrete operational thought*), yaitu masa di mana aktifitas mental anak tefokus pada objek-objek yang nyata atau pada berbagai kejadian yang pernah dialaminya. Ini berarti bahwa anak usia sekolah dasar sudah memiliki kemampuan untuk berpikir melalui urutan sebab akibat dan mulai mengenali banyaknya cara yang bisa ditempuh dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Anak usia ini juga dapat mempertimbangkan secara logis hasil dari sebuah kondisi atau situasi serta tahu beberapa aturan atau setrategi berpikir, seperti penjumlahan, pengurangan,

penggandaan, mengurutkan sesuatu secara berseri dan mampu memahami operasi dalam sejumlah konsep, seperti $5 \times 6 = 30$; $30 : 6 = 5$.

Dalam upaya memahami alam sekitarnya anak tidak lagi terlalu mengandalkan informasi yang bersumber dari panca indra, karena ia mulai kemampuan untuk membedakan apa yang tampak oleh mata dengan kenyataan yang sesungguhnya, dan antara yang bersifat sementara dengan yang bersifat menetap. Misalnya, anak akan tahu bahwa air dalam gelas besar pendek dipindahkan ke dalam gelas kecil yang tinggi, jumlahnya akan tetap sama karena tidak satu tetes pun yang tumpah. Hal ini adalah karena tidak lagi mengandalkan persepsi penglihatannya, melainkan sudah mampu menggunakan logikanya.

Pemahaman tentang waktu dan ruang (*spatial relations*) anak usia sekolah dasar juga semakin baik. Karena itu, anak dapat dengan mudah menemukan jalan keluar di ruangan yang lebih kompleks daripada sekedar ruangan dirumahnya sendiri. Anak usia SD telah memiliki struktur kognitif yang memungkinkannya dapat berpikir untuk melakukan suatu tindakan, tapi ia sendiri bertindak secara nyata. Hanya saja, apa yang dipikirkan oleh anak masih terbatas pada hal-hal yang ada hubungannya dengan sesuatu yang konkret, suatu realitas secara fisik, benda-benda yang benar-benar nyata. Sebaliknya, benda-benda atau peristiwa-peristiwa yang tidak ada hubungannya secara jelas dan konkret secara realitas, masih sulit dipikirkan oleh anak.

Keterbatasan lain yang terjadi dalam kemampuan berpikir konkret anak ialah egosentrisme. Artinya, anak belum mampu membedakan antara perbuatan-perbuatan dan objek-objek yang secara langsung dialami dengan perbuatan-

perbuatan yang objek-objek yang hanya ada dalam pikirannya. Misalnya, ketika anak diberikan soal untuk memecahkan, ia tidak akan mulai dari sudut objeknya, melainkan ia akan mulai dari dirinya sendiri. Egosentrisme pada anak terlihat dari ketidakmampuan anak untuk melihat pikiran dan pengalaman sebagai dua gejala yang masing masing berdiri sendiri. Terlepas dari keterbatasan tersebut, pada masa akhir usia sekolah (10-12 tahun) atau pra-remaja, anak-anak terlihat semakin mahir menggunakan logikanya. Hal ini di antaranya terlihat dari kemahirannya dalam menghitung yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

c. Perkembangan Konsep Diri

Pada awal-awal masuk sekolah dasar, terjadi penurunan dalam konsep diri anak. Hal ini disebabkan oleh tuntutan baru dalam akademik dan perubahan sosial yang muncul di sekolah. Sekolah dasar banyak memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk membandingkan diri dengan temannya. Sehingga penilaian dirinya menjadi realistik. Anak-anak yang secara rutin lebih mungkin untuk melakukan langkah-langkah yang dapat mempertahankan keutuhan harga dirinya. Anak sering memfokuskan perhatian pada bidang dimana anak unggul seperti olahraga atau hobi, dan kurang perhatiannya pada bidang yang memberi kesukaran pada dirinya. Hal itu disebabkan karena anak telah menguasai sejumlah bidang dan pengalaman untuk memperhitungkan kekuatan dalam penampilan diri anak, maka kebanyakan anak berusaha mempertahankan kestabilan harga diri anak selama bersekolah.

d. Perkembangan Spiritual

Sebagai anak yang tengah berada dalam tahap pemikiran operasional konkret, maka anak-anak usia sekolah dasar akan memahami segala sesuatu yang abstrak dengan interpretasi secara konkret. Hal ini juga berpengaruh terhadap pemahamannya mengenai konsep-konsep keagamaan. Misalnya gambaran tentang tuhan, pada awalnya anak-anak akan memahami tuhan sebagai sebuah konsep konkret yang mempunyai perwujudan real, serta memiliki sifat pribadi seperti manusia. Namun seiring perkembangan kognitifnya, konsep ketuhanan yang bersifat konkret ini mulai berubah menjadi abstrak. Dengan demikian, gagasan-gagasan keagamaan, yang bersifat abstrak dipahami secara konkret, seperti tuhan itu satu, tuhan itu amat dekat, tuhan itu ada di mana-mana, mulai dapat dipahami.

e. Perkembangan Bahasa

Usia SD merupakan berkembang pesatnya mengenal pembendaharaan kata. Pada awal masa sekolah, anak menguasai kurang lebih 2500 kata dan pada masa akhir sekolah menguasai kurang lebih 30.000 kata. Sehingga pada anak ini mulai gemar membaca dan berkomunikasi dengan orang lain. Faktor yang mempengaruhi komunikasi pada masa sekolah yaitu kematangan oragan bicara dan proses belajar. Usia SD ditandai dengan perluasan hubungan sosial. Anak mulai keluar dari keluarga menuju masyarakat, anak mulai dapat bekerja sama dengan teman, dan membentuk kelompok sebaya. Kematangan perkembangan sosial pada anak SD dapat dimanfaatkan untuk memberikan tugas-tugas kelompok. Melalui kerja kelompok ini, anak dapat belajar tentang sikap dan

kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati, tenggang rasa dan bertanggungjawab.

f. Perkembangan Emosi

Anak SD mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidak dapat diterima dalam masyarakat, maka anak mulai belajar mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi pada anak, dipengaruhi oleh suasana kehidupan ekspresi emosi didalam keluarga. Berbagai emosi yang dialami anak SD adalah marah, takut, cemburu, rasa ingin tahu dan kegembiraan yang meluap.

g. Perkembangan Motorik

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktifitas motorik. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik, seperti menulis, menggambar, melukis, berenang, main bola, dan atletik. Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan.

h. Perkembangan moral

Pada usia sekolah dasar anak sudah dapat mengikuti pertautan atau tuntutan dari orang tua atau lingkungan sosialnya. Pada akhir usia ini anak sudah dapat memahami alasan mendasari suatu peraturan. Di samping itu, anak sudah dapat mengasosiasikan setiap bentuk perilaku dengan konsep benar-salah atau baik-buruk. Peranan guru Penjasorkes sangat besar dalam memberi pengarahan

dan bimbingan pada anak besar. Sesuai dengan sifat psiko-sosial anak, guru bisa menempatkan dirinya sebagai orang dewasa yang bias dipercaya, memberikan perhatian, persetujuan dan dorongan kepada anak untuk berbuat sebaik-baiknya.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian Sumirah (2010), yang berjudul: “Kemampuan Melempar Bola Kasti Pada Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Panukan, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan melempar bola kasti untuk siswa kelas IV dan V SD Negeri Panukan, Kecamatan Wates, kabupaten Kulon Progo termasuk dalam kategori baik 70%, kategori sedang 30%, dan kategori kurang 0%.
2. Penelitian Hidayat (2011), yang berjudul: “Tingkat Keterampilan dasar melempar, menangkap, dan memukul bola kasti pada siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Wirogaten, Kecamatan Mirit, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2012/2013”. Hasil penelitian menunjukkan tingkat keterampilan melempar bolas kasti pada siswa kelas IV dan V kategori “sangat baik” adalah 5 siswa (10,9%), kategori “baik” sebanyak 9 siswa (19,6%), yang kategorinya “cukup” sebanyak 18 siswa (39,1%), yang kategorinya ‘kurang’ sebanyak 12 siswa (26,1%), dan kategori “kurang sekali” sebanyak 2 siswa (4,3%). Tingkat keterampilan menangkap bola kasti pada siswa kelas IV dan V dengan kategori “sangat baik” adalah sebanyak 0 siswa (0%), kategorinya “baik” sebanyak 20

siswa (43,5%), yang kategorinya “cukup” sebanyak 10 siswa (21,7%), yang kategorinya kurang” sebanyak 13 siswa (28,3%), dan kategori “kurang sekali” sebanyak 3 siswa (6,5%). Tingkat keterampilan memukul bolas kasti pada siswa kelas IV dan V dengan kategori “sangat baik” adalah sebanyak 0 siswa (0%), kategori “baik” sebanyak 16 siswa (34,8%), yang kategorinya “cukup” sebanyak 15 siswa (32,6%), yang kategorinya “kurang” sebanyak 14 siswa (30,5%), dan kategori “kurang sekali” sebanyak 1 siswa 2,2%).

3. Penelitian Pamungkas (2015) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Dasar Bermain *Rounders* Siswa Kelas V SD Negeri Ngandagan di Kecamatan Pituruh”. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survey. Populasi dalam penelitian ini siswa dan siswi kelas V SD Negeri Ngandagan sejumlah 23 siswa. Instrumen penelitian adalah tes ketepatan melempar bola 10 kali, tes memukul bola 10 kali, dan tes menangkap bola 10 kali. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan hasilnya disajikan dalam 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan dasar bermain *rounders* siswa kelas V SD Negeri Ngandagan di Kecamatan Pituruh dengan kategori sangat tinggi adalah 1 siswa (4,3%), kategori tinggi 6 siswa (26,1%), kategori sedang 8 siswa (34,8%), kategori rendah 7 siswa (30,4%), dan kategori sangat rendah 1 siswa (4,3%).

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan, dapat disusun kerangka berpikir: materi permainan kasti adalah materi pembelajaran yang ada di

pendidikan jasmani dan kesehatan olahraga. Materi dengan lempar tangkap dan memukul bola untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain kasti, dengan permainan-permainan lempar tangkap sebagai upaya mencetak poin sebanyak-banyaknya dalam sebuah permainan. Kemampuan dasar atau teknik ini bisa lebih baik jika didukung dengan keterampilan kebugaran jasmani.

Berdasarkan alasan-alasan di atas peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kemampuan dasar bermain kasti siswa SD Negeri kotagede 5. Karena menurut peneliti, hal tersebut perlu dibuktikan dengan penelitian mengenai kemampuan dasar melempar, memukul, dan menangkap bola kasti. Pengukuran yang digunakan adalah tes kemampuan siswa dalam melempar, menangkap, dan memukul bola untuk mengetahui kemampuan dasar bermain kasti siswa kelas V SD Negeri kotagede 5.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2006: 302) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Arikunto (2006: 312), menyatakan bahwa “metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi”.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD Negeri Kotagede 5 . Penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 13 September 2018. Penelitian dilakukan pukul 7.30-09.00 WIB.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2007: 55) menyatakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan”. Pendapat lain menurut Arikunto (2006: 101) “populasi adalah

keseluruhan subjek penelitian”. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang masih duduk di kelas V SD Negeri Kotagede 5 yang berjumlah 30 orang siswa, yang terdiri atas 22 siswa putra dan 8 siswa putri. Arikunto (2006: 109) menyatakan bahwa “sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*”.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Arikunto (2006: 118) menyatakan bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tingkat kemampuan melempar, memukul, dan menangkap bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5. Definisi operasionalnya dijelaskan sebagai berikut:

1. Kemampuan melempar bola kasti adalah kesanggupan atau ketrampilan yang dimiliki setiap individu untuk menyalurkan tenaga ke suatu benda yang menghasilkan daya atau kekuatan ke depan atau atas. Hasil lemparan siswa dengan menggunakan lemparan atas ke arah sasaran dengan jarak 10 meter yang dilakukan sebanyak 10 kali lemparan, yang diukur dengan tes kemampuan melempar bola kasti.
2. Kemampuan menangkap bola kasti adalah kemampuan siswa menangkap bola yang diumpankan oleh teman saling berhadapan pada jarak 5 meter yang dilakukan sebanyak 10 kali menangkap bola. Berapa kali bola kasti yang ditangkap siswa dari 10 kali kesempatan adalah sebagai skor tes menangkap bola kasti, yang diukur dengan tes kemampuan menangkap bola kasti.
3. Kemampuan memukul bola kasti dengan menggunakan tes memukul bola kasti sebanyak 10 kali kesempatan yang diumpankan oleh pengumpan dari jarak 5 meter.

Hasil pukulan yang dipakai sebagai skor tes adalah berapa kali testi mampu memukul bola kasti dengan benar, yang diukur dengan tes kemampuan memukul bola kasti.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data yaitu tes kemampuan melempar, menangkap, dan memukul bola kasti yang diadopsi dari penelitian Arif (2013: 30). Tes tersebut memiliki validitas dan reliabilitas seperti pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Validitas dan Reliabilitas Instrumen

No	Instrumen	Validitas	Reliabilitas
1	Memukul Bola	0,992	0,991
2	Melempar Bola	0,971	0,991
3	Menangkap bola	0,983	0,991

(Syaeful Arif, 2013 :30)

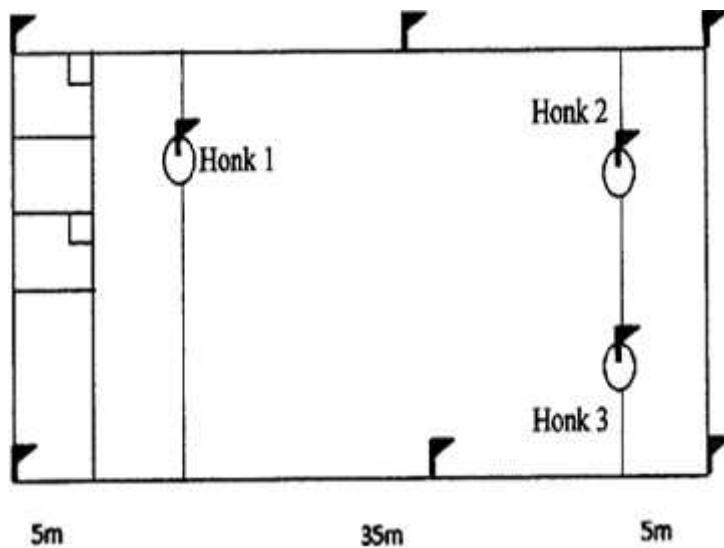
Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a. Tes Memukul Bola

- 1) Tujuan: mengukur kemampuan memukul.
- 2) Peralatan: lapangan yang standar, yang ditandai dengan posisi honk pada tempatnya, bola, dan pemukul.
- 3) Pelaksanaan: Testi mengambil posisi pada daerah memukul. Testi memegang pemukul dan siap memukul bola yang diberikan/dilambungkan oleh tester. Pukulan dilambungkan ke arah sebelah kanan dan kiri lapangan. Testi

melakukan kesempatan pukulan sebanyak 10 kali. Bola yang dihitung adalah bola yang mengenai pemukul. Setiap pukulan tidak terarah pada satu bagian lapangan saja. Pukulan harus masuk lapangan melewati garis honk 2 dan 3, atau garis honk 1.

- 4) Peraturan: testi harus berusaha memukul bola, bola yang dipukul mengenai pemukul akan dihitung, dan kesempatan memukul 10 kali.
- 5) Penilaian: Bola yang berhasil dipukul dan titik jatuhnya berada di daerah pukulan akan mendapat nilai 1. Bola yang tidak berhasil dipukul atau bola yang berhasil dipukul tetapi titik jatuhnya di luar daerah pukulan akan mendapat nilai 0. Skor maksimal adalah 10.

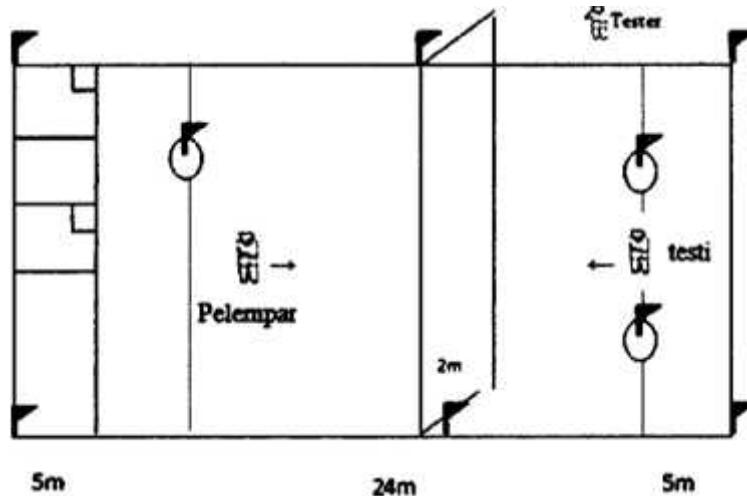


Gambar 7. Tes Memukul Bola
(Sumber: Arif, 2013:31)

b. Tes Menangkap Bola

- 1) Tujuan: mengukur keterampilan menangkap bola lambung dengan interval tertentu dan keadaan bola dengan situasi yang berbeda.

- 2) Peralatan: Lapangan yang standar, pada bagian belakang lapangan dibuat daerah untuk menangkap, tali yang diikat dengan dua tonggak dengan tinggi 2 meter, bola kasti.
- 3) Pelaksanaan: Testi berdiri di tengah-tengah antara honk 2 dan 3. Pelempar berdiri di tempat petak lemparan, melempar bola lambung kepada testi yang dituju. Lemparan harus melewati tali setinggi 2 meter. Pelempar harus melempar dengan kecepatan yang teratur. Testi harus menangkap bola dan melambungkannya ke samping, kemudian testi siap kembali untuk menangkap bola berikutnya. Tester berdiri di belakang pelempar memberi petunjuk untuk melempar ke arah mana. Testi dalam melaksanakan tes dengan melakukan 10 kali kesempatan menangkap bola. Jumlah lemparan sebanyak 10 kali.
- 4) Peraturan
- a) Bola yang dilempar tidak layak pada daerah lempar tidak dihitung.
 - b) Bola harus dilempar melambung membentuk lengkungan/busur.
 - c) Jumlah lemparan yang baik dan melambung 10 kali.
 - d) Pemain harus dapat menangkap bola dengan baik, kemudian dilempar ke luar.
- 5) Penilaian: Skor adalah jumlah seluruh bola yang dapat ditangkap dari lemparan yang betul sebanyak 10 kali. Satu nilai untuk bola yang dapat ditangkap dan nilai nol yang tidak tertangkap. Skor maksimumnya adalah 10.



Gambar 8. Tes Menangkap Bola
 (Sumber: Arif, 2013: 33)

c. Tes Ketepatan Melempar Bola

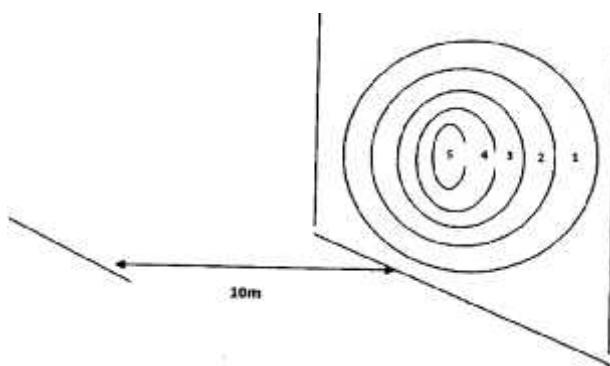
- 1) Tujuan: mengukur ketepatan melempar bola terhadap sasaran.
- 2) Peralatan: dilakukan pada lapangan terbuka, dengan sasaran pada dinding datar yang diberi tanda dengan kapur berbentuk lingkaran.
- 3) Pelaksanaan: sasaran terdiri lima bentuk lingkaran memusat kecil, dan digambarkan pada dinding dengan cat atau kapur. Lingkaran tengah berdiameter 18 cm, lingkaran berikutnya berdiameter 38 cm, lingkaran berikutnya berdiameter 56 cm, berikutnya berdiameter 74 cm, dan paling luar berdiameter 90 cm. Garis lingkaran paling luar pada bagian bawah setinggi 50 cm dari lantai. Lemparan dilakukan dari garis batas lempar sejajar dengan bidang sasaran dengan jarak 10 m.

4) Peraturan

- a) Lemparan dilakukan dengan kaki tetap di belakang garis.
- b) Sebagai awalan dapat dilakukan satu langkah atau dua langkah.
- c) Bola yang tidak mengenai daerah sasaran lemparan diulang.
- d) Kesempatan melempar mengenai sasaran diberikan 10 kali.

5) Penilaian

- a) Bola pada sasaran lingkaran tengah diberi nilai “5”.
- b) Lingkaran berikutnya “4”, berikutnya “3”, lingkaran berikutnya “2”, dan lingkaran paling luar “1”.
- c) Bola yang tepat mengenai garis diberi nilai pada lingkaran yang nilainya tinggi.
- d) Maksimum skor adalah 50 point.



Gambar 9. Tes Ketepatan Melempar Bola
(Sumber: Arif, 2013: 34)

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan melempar, menangkap, dan memukul bola kasti. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. 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 bola, pemukul kasti, alat tulis, dan lain-lain.

- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu siswa dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Siswa diinstruksikan untuk melakukan tes dalam secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat secara sistematis.
- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 4 orang testor.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$T = 10 \frac{X-M}{SD} + 50 \text{ dan } T = 10 \frac{M-X}{SD} + 50$$

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

(Sumber: Sudijono, 2015)

Setelah data sudah dirubah ke dalam T skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokan menjadi lima kategori, pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian Keterampilan Kemampuan Memukul, Menangkap dan Melempar Bola Kasti

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 S < X \quad M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X \quad M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \quad M - 0,5 S$	Rendah
5	$X \quad M - 1,5 S$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2001: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto (2006: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5, yang terdiri atas memukul, menangkap, dan melempar. Hasilnya sebagai berikut:

1. Tingkat Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti Siswa Putra

Data tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa putra kelas V di SD Negeri Kotagede 5 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti Siswa Putra

No	Nama	Memukul		Menangkap		Melempar		Total
		N	Skor T	N	Skor T	N	Skor T	
1	SP	5	49.71	4	41.62	32	58.52	149.85
2	ARA	8	68.61	4	41.62	25	47.01	157.23
3	ECR	4	43.42	7	59.47	31	56.87	159.76
4	FFD	4	43.42	6	53.52	33	60.16	157.09
5	FRM	4	43.42	7	59.47	22	42.08	144.96
6	RFC	5	49.71	8	65.42	24	45.37	160.50
7	RRW	5	49.71	6	53.52	25	47.01	150.24
8	DPR	6	56.01	4	41.62	39	70.02	167.65
9	RDM	4	43.42	8	65.42	36	65.09	173.92
10	AKH	7	62.31	7	59.47	18	35.51	157.28
11	SLT	5	49.71	3	35.67	30	55.23	140.61
12	AFN	3	37.12	3	35.67	19	37.15	109.93
13	AMI	3	37.12	7	59.47	21	40.44	137.02
14	WDL	4	43.42	5	47.57	32	58.52	149.50
15	SRW	6	56.01	6	53.52	29	53.59	163.11
16	ATN	8	68.61	3	35.67	22	42.08	146.35
17	HRD	4	43.42	7	59.47	21	40.44	143.32
18	RAD	3	37.12	3	35.67	31	56.87	129.66
19	MRS	5	49.71	6	53.52	23	43.72	146.95
20	DAP	8	68.61	6	53.52	34	61.80	183.93
21	ATM	4	43.42	5	47.57	24	45.37	136.35
22	HAT	6	56.01	4	41.62	19	37.15	134.78

Deskriptif statistik tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa putra kelas V di SD Negeri Kotagede 5 didapat skor terendah (*minimum*) 109,93, skor tertinggi (*maksimum*) 183,93, rerata (*mean*) 149,99, nilai tengah (*median*) 149,68, nilai yang sering muncul (*mode*) 109,93, *standar deviasi* (SD) 15,97. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Kotagede 5

Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	149.9995
<i>Median</i>	149.6750
<i>Mode</i>	109.93 ^a
<i>Std, Deviation</i>	15.96839
<i>Minimum</i>	109.93
<i>Maximum</i>	183.93

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa putra kelas V di SD Negeri Kotagede 5 disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Kotagede 5

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	173,95 < X	Sangat Tinggi	1	4,55%
2	157,98 < X 173,95	Tinggi	5	22,73%
3	142,02 < X 157,98	Cukup	10	45,45%
4	126,05 < X 142,02	Rendah	5	22,73%
5	X 126,05	Sangat Rendah	1	4,55%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 5 tersebut di atas, tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa putra kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Pie Tingkat Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Kotagede 5

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa putra kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,55% (1 siswa), “rendah” sebesar 22,73% (5 siswa), “cukup” sebesar 45,45% (10 siswa), “tinggi” sebesar 22,73% (5 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 4,55% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 149,99 tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa putra kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dalam kategori cukup.

Secara rinci tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa putra kelas V di SD Negeri Kotagede 5 sebagai berikut:

a. Kemampuan Memukul Bola Kasti

Deskriptif statistik tingkat kemampuan memukul bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 didapat skor terendah (*minimum*) 3,00, skor tertinggi (*maksimum*) 8,00, rerata (*mean*) 5,05, nilai tengah (*median*) 5,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 4,00, *standar deviasi* (SD) 1,59. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Memukul Bola Kasti Siswa Putra

Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	5.0455
<i>Median</i>	5.0000
<i>Mode</i>	4.00
<i>Std, Deviation</i>	1.58797
<i>Minimum</i>	3.00
<i>Maximum</i>	8.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kemampuan memukul bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Memukul Bola Kasti Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$7,43 < X$	Sangat Tinggi	3	13,64%
2	$5,84 < X \leq 7,43$	Tinggi	4	18,18%
3	$4,25 < X \leq 5,84$	Cukup	5	22,73%
4	$2,66 < X \leq 4,25$	Rendah	10	45,45%
5	$X \geq 2,66$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 7 tersebut di atas, tingkat kemampuan memukul bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Pie Tingkat Kemampuan Memukul Bola Kasti Siswa Putra

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan memukul bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 45,45% (10 siswa), “cukup” sebesar 22,73% (5 siswa), “tinggi” sebesar 18,18% (4 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 13,64% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 5,05, tingkat kemampuan memukul bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dalam kategori cukup.

b. Kemampuan Menangkap Bola Kasti

Deskriptif statistik tingkat kemampuan menangkap bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 didapat skor terendah (*minimum*) 3,00, skor tertinggi (*maksimum*) 8,00, rerata (*mean*) 5,41, nilai tengah (*median*) 6,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 6,00, *standar deviasi* (SD) 1,68. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Menangkap Bola Kasti Siswa Putra

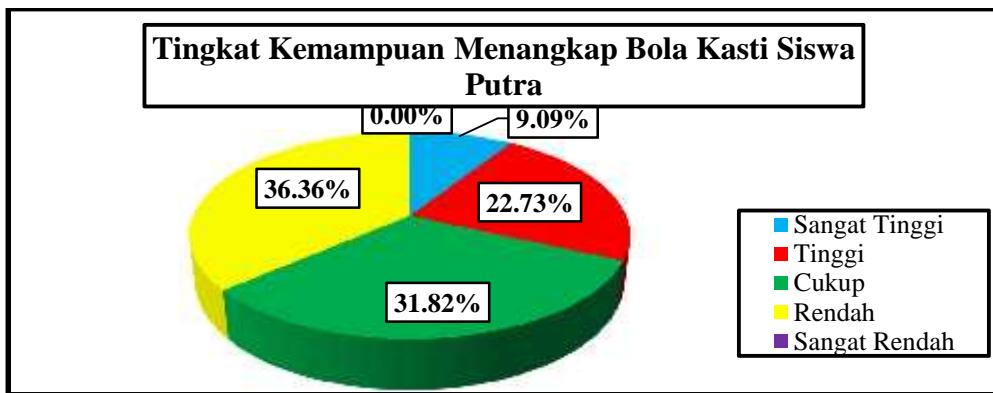
Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	5.4091
<i>Median</i>	6.0000
<i>Mode</i>	6.00 ^a
<i>Std, Deviation</i>	1.68068
<i>Minimum</i>	3.00
<i>Maximum</i>	8.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kemampuan menangkapn bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Menangkap Bola Kasti Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$7,93 < X$	Sangat Tinggi	2	9,09%
2	$6,25 < X \leq 7,93$	Tinggi	5	22,73%
3	$4,57 < X \leq 6,25$	Cukup	7	31,82%
4	$2,89 < X \leq 4,57$	Rendah	8	36,36%
5	$X \leq 2,89$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, tingkat kemampuan menangkap bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Pie Tingkat Kemampuan Menangkap Bola Kasti Siswa Putra

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan menangkap bola kasti siswa Putra kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 36,36% (8 siswa), “cukup” sebesar 31,82% (7 siswa), “tinggi” sebesar 22,73% (5 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 9,09% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 5,41, tingkat kemampuan menangkap bola kasti siswa Putra kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dalam kategori cukup.

c. Kemampuan Melempar Bola Kasti

Deskriptif statistik tingkat kemampuan melempar bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 didapat skor terendah (*minimum*) 18,00, skor tertinggi (*maksimum*) 39,00, rerata (*mean*) 26,82, nilai tengah (*median*) 25,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 19,00, *standar deviasi* (SD) 6,08. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Melempar Bola Kasti Siswa Putra

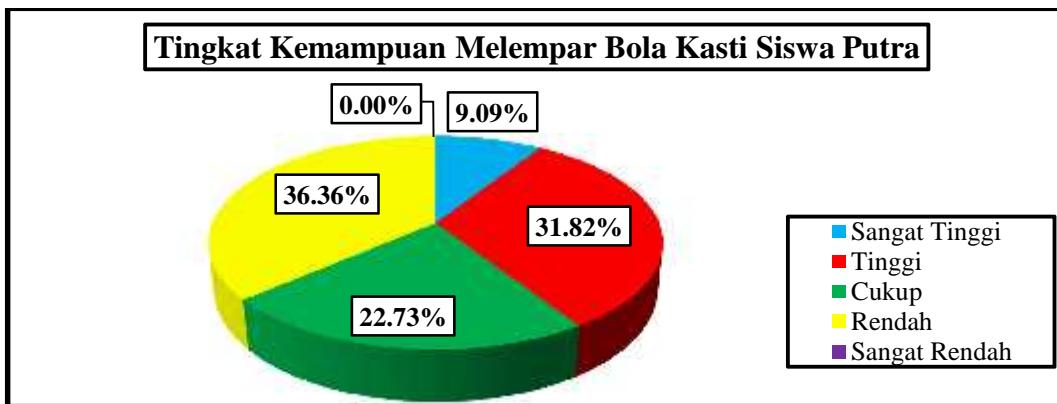
Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	26.8182
<i>Median</i>	25.0000
<i>Mode</i>	19.00 ^a
<i>Std, Deviation</i>	6.08383
<i>Minimum</i>	18.00
<i>Maximum</i>	39.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kemampuan d melempar bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Melempar Bola Kasti Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$35,94 < X$	Sangat Tinggi	2	9,09%
2	$29,86 < X \leq 35,94$	Tinggi	7	31,82%
3	$23,78 < X \leq 29,86$	Cukup	5	22,73%
4	$17,69 < X \leq 23,78$	Rendah	8	36,36%
5	$X \leq 17,69$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, tingkat kemampuan melempar bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Pie Tingkat Kemampuan Melempar Bola Kasti Siswa Putra

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan melempar bola kasti siswa Putra kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 36,36% (8 siswa), “cukup” sebesar 22,73% (5 siswa), “tinggi” sebesar 31,82% (7 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 9,09% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 26,82, tingkat kemampuan melempar bola kasti siswa Putra kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dalam kategori cukup.

2. Tingkat Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti Siswa Putri

Data tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa putri kelas V di SD Negeri Kotagede 5 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Data Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti Siswa Putri

No	Nama	Memukul		Menangkap		Melempar		Total
		N	Skor T	N	Skor T	N	Skor T	
1	HA	3	38.46	4	53.16	21	43.31	134.93
2	KS	5	52.66	2	36.32	17	33.12	122.11
3	ZM	4	45.56	3	44.74	29	63.69	153.99
4	FE	6	59.77	4	53.16	28	61.14	174.07
5	SR	7	66.87	4	53.16	26	56.05	176.08
6	FY	4	45.56	6	70.00	22	45.86	161.42
7	ADS	5	52.66	3	44.74	23	48.41	145.81
8	SL	3	38.46	3	44.74	23	48.41	131.60

Deskriptif statistik tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa putri kelas V di SD Negeri Kotagede 5 didapat skor terendah (*minimum*) 122,11, skor tertinggi (*maksimum*) 176,08, rerata (*mean*) 150,00, nilai tengah (*median*) 149,90, nilai yang sering muncul (*mode*) 122,11, *standar deviasi* (SD) 19,88. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti Siswa Putri Kelas V di SD Negeri Kotagede 5

Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	150.0012
<i>Median</i>	149.9000
<i>Mode</i>	122.11 ^a
<i>Std, Deviation</i>	19.88158
<i>Minimum</i>	122.11
<i>Maximum</i>	176.08

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa putri kelas V di SD Negeri Kotagede 5 disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti Siswa Putri Kelas V di SD Negeri Kotagede 5

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	179,82 < X	Sangat Tinggi	0	0%
2	159,94 < X 179,82	Tinggi	3	37,5%
3	140,06 < X 159,94	Cukup	2	25%
4	120,18 < X 140,06	Rendah	3	37,5%
5	X 120,18	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 6 tersebut di atas, tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa putri kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Pie Tingkat Kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola Kasti Siswa Putri Kelas V di SD Negeri Kotagede 5

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa putri kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 37,50% (3 siswa), “cukup” sebesar 25,00% (2 siswa), “tinggi” sebesar 37,50% (3 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 150,00, tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa putri kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dalam kategori cukup.

Secara rinci tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa putri kelas V di SD Negeri Kotagede 5 sebagai berikut:

a. Kemampuan Memukul Bola Kasti

Deskriptif statistik tingkat kemampuan memukul bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 didapat skor terendah (*minimum*) 3,00, skor tertinggi (*maksimum*) 7,00, rerata (*mean*) 4,63, nilai tengah (*median*) 4,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 3,00, *standar deviasi* (SD) 1,41. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Memukul Bola Kasti Siswa Putri

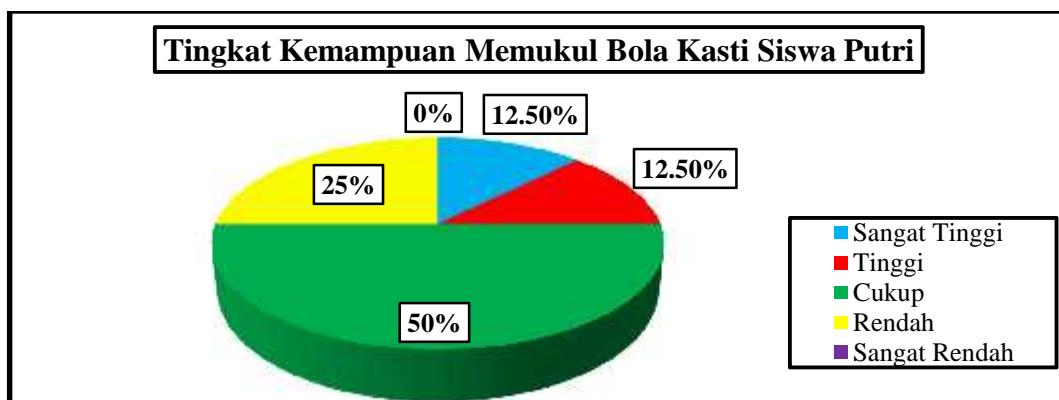
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	4.6250
<i>Median</i>	4.5000
<i>Mode</i>	3.00 ^a
<i>Std, Deviation</i>	1.40789
<i>Minimum</i>	3.00
<i>Maximum</i>	7.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kemampuan memukul bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Memukul Bola Kasti Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$6,74 < X$	Sangat Tinggi	1	12,5%
2	$5,33 < X \leq 6,74$	Tinggi	1	12,5%
3	$3,92 < X \leq 5,33$	Cukup	4	50%
4	$2,51 < X \leq 3,92$	Rendah	2	25%
5	$X \leq 2,51$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 16 tersebut di atas, tingkat kemampuan memukul bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Pie Tingkat Kemampuan Memukul Bola Kasti Siswa Putri

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan memukul bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 25,00% (2 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (4 siswa), “tinggi” sebesar 12,50% (1 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 12,50% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 4,63, tingkat kemampuan memukul bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dalam kategori cukup.

b. Kemampuan Menangkap Bola Kasti

Deskriptif statistik tingkat kemampuan menangkap bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 didapat skor terendah (*minimum*) 2,00, skor tertinggi (*maksimum*) 6,00, rerata (*mean*) 3,63, nilai tengah (*median*) 3,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 3,00, *standar deviasi* (SD) 1,19. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik Tingkat Dasar Menangkap Bola Kasti Siswa Putri

Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	3.6250
<i>Median</i>	3.5000
<i>Mode</i>	3.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1.18773
<i>Minimum</i>	2.00
<i>Maximum</i>	6.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kemampuan dasar menangkap kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Menangkap Bola Kasti Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$5,41 < X$	Sangat Tinggi	1	12,5%
2	$4,22 < X \leq 5,41$	Tinggi	0	0%
3	$3,03 < X \leq 4,22$	Cukup	3	37,5%
4	$1,84 < X \leq 3,03$	Rendah	4	50%
5	$X \leq 1,84$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 18 tersebut di atas, tingkat kemampuan menangkap bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Pie Tingkat Kemampuan Menangkap Bola Kasti Siswa Putri

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan menangkap bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 50,00% (4 siswa), “cukup” sebesar 37,50% (4 siswa), “tinggi” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 12,50% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 3,63, tingkat kemampuan menangkap bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dalam kategori cukup.

c. Kemampuan Melempar Bola Kasti

Deskriptif statistik tingkat kemampuan melempar bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 didapat skor terendah (*minimum*) 17,00, skor tertinggi (*maksimum*) 29,00, rerata (*mean*) 23,63, nilai tengah (*median*) 23,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 23,00, *standar deviasi* (SD) 3,93. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Melempar Bola Kasti Siswa Putri

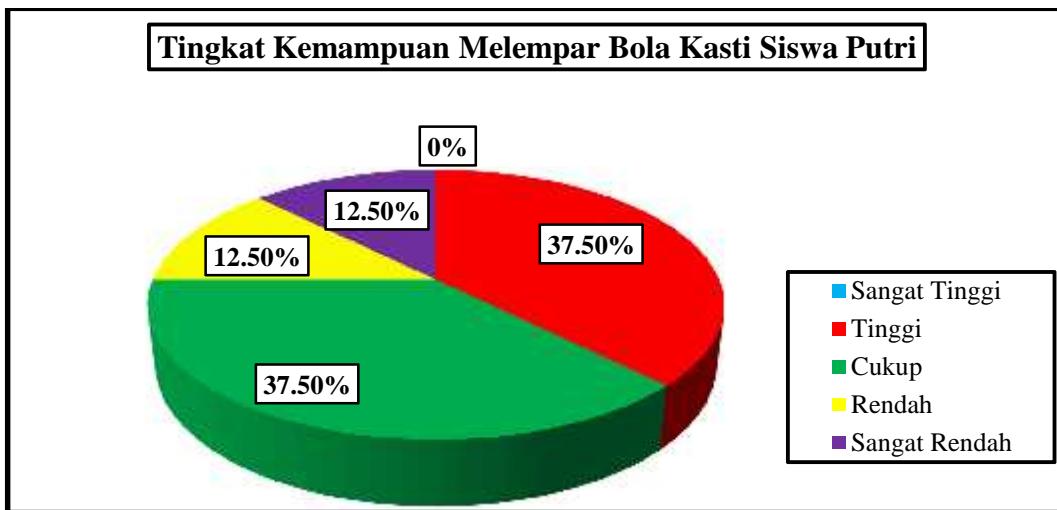
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	23.6250
<i>Median</i>	23.0000
<i>Mode</i>	23.00
<i>Std, Deviation</i>	3.92565
<i>Minimum</i>	17.00
<i>Maximum</i>	29.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kemampuan melempar bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan Melempar Bola Kasti Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$29,51 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$25,59 < X \leq 29,51$	Tinggi	3	37,5%
3	$21,66 < X \leq 25,59$	Cukup	3	37,5%
4	$17,74 < X \leq 21,66$	Rendah	1	12,5%
5	$X \leq 17,74$	Sangat Rendah	1	12,5%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 20 tersebut di atas, tingkat kemampuan melempar bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dapat disajikan pada gambar 17 sebagai berikut:



Gambar 17. Diagram Pie Tingkat Kemampuan Melempar Bola Kasti Siswa Putri

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan melempar bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 12,50% (1 siswa), “rendah” sebesar 12,50% (1 siswa), “cukup” sebesar 37,50% (3 siswa), “tinggi” sebesar 37,50% (3 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 23,62, tingkat kemampuan melempar bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dalam kategori cukup.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Memukul, Menangkap, dan Melempar Bola kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori cukup. Hasil tersebut dikarenakan kemampuan siswa yang tidak merata dan siswa tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran, serta sarana dan prasarana yang kurang memadai, dikarenakan lapangan yang dipakai digunakan

oleh beberapa sekolah lainnya sehingga konsentrasi anak terganggu saat melihat permainan sekolah lain yang dianggap lebih menarik. Pada saat permainan kasti guru juga tidak memberikan contoh bagaimana cara memukul, melempar, atau menangkap dalam permainan kasti. Hasil penelitian tersebut juga dikarenakan permainan kasti alokasi waktu untuk pembelajaran siswa kelas V hanya 8x35 menit dalam satu semester, artinya dalam satu semester pembelajaran kasti hanya 4 kali pertemuan dalam satu semester. Siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 jarang memainkan permainan kasti di luar waktu pembelajaran, sehingga keterampilan dasar bermain kasti dalam kategori cukup.

Menurut Ma'mun & Saputra (2000: 69-74), pencapaian keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu:

1) Faktor proses belajar (*learning process*)

Proses belajar bermanfaat untuk mengubah pengetahuan dan perilaku siswa. Dalam pembelajaran gerak, proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan teori belajar. Teori-teori belajar tersebut mengarah pada pemahaman metode pembelajaran yang efektif untuk pencapaian keterampilan. Proses belajar di SD Negeri Kotagede 5 khususnya kasti guru tidak menjelaskan dan mencontohkan gerakan yang benar, misalnya memukul, melempar, dan menangkap. Pembelajaran dilakukan dengan *game* dan guru hanya mengawasi, sehingga kondisi tersebut dirasa kurang ideal.

2) Faktor pribadi (*personal factor*)

Setiap siswa mempunyai pribadi yang berbeda, baik secara fisik, mental, maupun keterampilan. Keterampilan dapat dipahami dan dilakukan dalam waktu

yang lama maupun secara singkat. Hal ini membuktikan bahwa bakat siswa berbeda-beda. Semakin baik bakat dalam keterampilan tertentu, semakin mudah siswa menguasai suatu keterampilan. Motivasi siswa di SD Negeri Kotagede 5 berbeda-beda, hal tersebut terlihat dari antusiasme siswa pada saat pembelajaran olahraga khususnya kasti. Ada siswa yang antusias mengikuti pembelajaran, tetapi sebagian besar siswa kurang antusias mengikuti pembelajaran, karena olahraga kasti dianggap oleh siswa kurang menyenangkan dibandingkan olahraga lain, misalnya sepakbola.

3) Faktor Situasional (*situational factor*)

Faktor situasional dapat mempengaruhi kondisi pembelajaran yang tertuju pada keadaan lingkungan. Hal itu dipengaruhi oleh tugas belajar siswa dan peralatan yang digunakan atau media pembelajaran. Siswa akan mudah menguasai keterampilan jika tugas belajar dan media pembelajaran sesuai dengan usia siswa. Pada saat pembelajaran olahraga khususnya kasti, guru tidak pernah menggunakan media untuk menerangkan gerakan teknik dasar pada permainan kasti, sehingga siswa kurang dapat melakukan gerakan teknik dasar permainan kasti dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa melempar bola kasti siswa putra dan putri kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori cukup. Melempar merupakan hal utama dalam permainan kasti, yaitu pada waktunya menjaga regu lapangan. Apabila setiap anggota regu dapat melempar dengan kecepatan yang cukup besar dan ketepatan baik, maka regu tersebut akan menjadi regu yang kuat dalam pertahanan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa menangkap bola kasti siswa putra dan putri kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori cukup. Menangkap bola merupakan faktor penentu keberhasilan sebuah regu. Teknik ini merupakan salah satu unsur yang penting dalam pertahanan. Jika dapat menangkap bola dengan baik, maka kesempatan untuk mematikan lawan lebih besar.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa memukul bola kasti siswa putra dan putri kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori sedang. Memukul bola dalam permainan rounders merupakan faktor utama untuk mendapatkan nilai. Oleh karena itu, teknik memukul hendaklah mendapat perhatian yang sungguh-sungguh. Untuk dapat menjadi seorang pemukul yang baik, pelajarilah teknik memukul secara keseluruhan, yaitu mulai dari cara memegang pemukul sampai akhir ayunan. Memukul bola merupakan teknik dasar dalam permainan kasti, pukulan yang baik akan mendapatkan kesempatan mendapatkan skor atau nilai. Melempar, menangkap, memukul, dan kecepatan berlari merupakan keterampilan dasar yang wajib dikuasai untuk dapat bermain kasti dengan baik. Melempar bola dalam permainan kasti bertujuan untuk memberikan operan kepada teman satu tim atau kepada penjaga *base* supaya dapat mematikan lawan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.
4. Tidak semua teknik dasar diteliti dalam penelitian ini, misalnya teknik lari.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat kemampuan memukul, menangkap, dan melempar bola kasti siswa putra kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,55% (1 siswa), “rendah” sebesar 22,73% (5 siswa), “cukup” sebesar 45,45% (10 siswa), “tinggi” sebesar 22,73% (5 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 4,55% (1 siswa).
2. Tingkat kemampuan memukul, menangkap dan melempar bola kasti siswa putri kelas V di SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 37,50% (3 siswa), “cukup” sebesar 25,00% (2 siswa), “tinggi” sebesar 37,50% (3 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 siswa).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Guru dan siswa dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki kualitas dalam pembelajaran olahraga kasti.

2. Dengan diketahui tingkat kemampuan dasar bermain kasti siswa kelas V di SD Negeri Kotagede 5 dapat digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain kasti di sekolah lain.

C. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan tingkat kemampuan dasar bermain kasti siswa agar lebih meningkat dan selalu memotivasi siswa untuk giat berlatih.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan keterampilan dasar bermain kasti siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menambah variabel atau populasi yang akan diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, A & Munadji, A. (1994). *Pendidikan jasmani*. Jakarta: DEPDIKBUD..
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bahagia, Y. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- BSNP. (2006). *Kurikulum tingkat satuan pendidikan*. Jakarta: BSNP.
- Darsono. (2000). *Belajar dan pembelajaran*. Semarang : IKIP Press.
- Depdiknas. (2003). *Standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hamalik, O. (2008). *Dasar-dasar pengembangan kurikulum*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Heryana, D & Varianti, G. (2010). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk siswa SD-MI kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Hidayat. (2011). *Tingkat keterampilan dasar melempar, menangkap, dan memukul bola kasti pada siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri Wirogaten, Kecamatan Mirit, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2012/2011*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Hidayat. (2004). *Ilmu pengantar pendidikan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Jihad, A & Haris, A. (2008). *Evaluasi pembelajaran*. Jakarta: Multi Pressindo.
- Lutan, R. (2000). *Pendekatan pendidikan gerak di SD*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Magill, A.R. (2011). *Motor learning and control: concepts and applications*. California: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Mollie, D. (2011). *Movement and dance in the early years*. London: Sage Publications Companion.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan jasmani teori dan praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Natawidjaja & Moein. (2010). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Nurseto, T. (2011). *Pembelajaran yang efektif dan menyenangkan*. Depok: Pelatihan Guru SMP Muhammadiyah.
- Pamungkas, K. (2015). *Tingkat kemampuan dasar bermain Kasti siswa kelas V SD Negeri Ngandagan di Kecamatan Pituruh*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rianto, Y. (2002). *Paradigma baru pembelajaran*. Jakarta: PT. Kencana.
- Roji. (2004). *Pendidikan jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- Sagala, S. (2010). *Konsep dan makna pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sardiman. (2009). *Interaksi & motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugandi, A. (2005). *Teori pembelajaran*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suherman, A. (2000). *Dasar-dasar penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Sumirah. (2010). *Kemampuan melempar bola kasti pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Panukan, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Supardi & Suryono. (2010). *BSE: penjasorkes untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Suryobroto, A.S. (2004). "Sarana dan prasarana pendidikan jasmani." Yogyakarta: FIK UNY.
- Syarifuddin, A & Muhadi. (1992). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Trianto. (2009). *Desain pengembangan pembelajaran tematik bagi anak usia dini tk/ra dan anak usia kelas awal ad/mi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Uno, H.B. (2008). *Orientasi baru dalam psikologi pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Usman, M.U. (2010). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Webisteedukasi. RPP PJOK Kelas 5 SD/MI Semester 2 K13 Revisi 2017. Diambil pada tanggal 25 Maret 2018 dari <http://www.websiteedukasi.com/2018/01/rpp-pjok-kelas-5-sdmi-semester-2-k13.html>.
- Yamin, M. (2005). *Strategi pembelajaran berbasis kompetensi*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<p style="text-align: center;">KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Klembo No.1 Yogyakarta 55281 Tele.02741 513032, 586168 psw: 262, 299, 291, 541</p>
<p>Nomor : 09.03/UN.34.16/PP/2018, 4 September 2018. Lamp. : 1 Eks. Hal : Permohonan Izin Penelitian.</p>	
<p>Kepada Yth. Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta. Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta</p>	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:</p>	
<p>Nama : Gagat Leksono Program Studi : PGSD Penjas Dosen Pembimbing : Sudardiyono, M.Pd. NIP : 195608151987031001 Penelitian akan dilaksanakan pada : Waktu : 4 s/d 30 September 2018 Tempat : SD Negeri Kotagede 5, Jln. Kemasan No. 68 Purbayan Kotagede. Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Melempar, Memukul dan Menangkap Bola Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Kotagede 5.</p>	
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
 <p style="text-align: right;">Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001</p>	
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kepala SD N Kotagede 5.2. Kaprodi PGSD Penjas.3. Pembimbing Tas.4. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Kotagede 5



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
UPT PENGELOLA TAMAN KANAN-KANAK
DAN SEKOLAH DASAR WILAYAH TIMUR
SEKOLAH DASAR NEGERI KOTAGEDE 5

Jl. Kemasan No. 68, Kotagede, Yogyakarta Kode Pos : 55172 Telp. (0274) 387378

EMAIL : ikotagede@yahoo.com

HOT LINE SMS : 08122780001 HOT LINE EMAIL : unpk@yogijkota.go.id

WEB SITE : www.yogijkota.go.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 800 / 151

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Yuferi, S.Pd.
NIP : 19630114 198604 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Negeri Kotagede 5

Menerangkan bahwa Mahasiswa yang di bawah ini :

Nama : GAGAT LEKSONO
No Mahasiswa : 195608151987031001
Pendidikan / Jurusan : PGSD Penjas
Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Alamat : JL. Kolombo No.1 Yogyakarta.

Telah melakukan penelitian / pencarian data pada tanggal 13 September 2018, untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi. Demikian surat keterangan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 3. Data Penelitian

DATA SISWA PUTRA

No	Nama	L/P	Memukul		Menangkap		Melempar		Total
			Nilai	T Skor	Nilai	T Skor	Nilai	T Skor	
1	SP	L	5	49.71	4	41.62	32	58.52	149.85
2	ARA	L	8	68.61	4	41.62	25	47.01	157.23
3	ECR	L	4	43.42	7	59.47	31	56.87	159.76
4	FFD	L	4	43.42	6	53.52	33	60.16	157.09
5	FRM	L	4	43.42	7	59.47	22	42.08	144.96
6	RFC	L	5	49.71	8	65.42	24	45.37	160.50
7	RRW	L	5	49.71	6	53.52	25	47.01	150.24
8	DPR	L	6	56.01	4	41.62	39	70.02	167.65
9	RDM	L	4	43.42	8	65.42	36	65.09	173.92
10	AKH	L	7	62.31	7	59.47	18	35.51	157.28
11	SLT	L	5	49.71	3	35.67	30	55.23	140.61
12	AFN	L	3	37.12	3	35.67	19	37.15	109.93
13	AMI	L	3	37.12	7	59.47	21	40.44	137.02
14	WDL	L	4	43.42	5	47.57	32	58.52	149.50
15	SRW	L	6	56.01	6	53.52	29	53.59	163.11
16	ATN	L	8	68.61	3	35.67	22	42.08	146.35
17	HRD	L	4	43.42	7	59.47	21	40.44	143.32
18	RAD	L	3	37.12	3	35.67	31	56.87	129.66
19	MRS	L	5	49.71	6	53.52	23	43.72	146.95
20	DAP	L	8	68.61	6	53.52	34	61.80	183.93
21	ATM	L	4	43.42	5	47.57	24	45.37	136.35
22	HAT	L	6	56.01	4	41.62	19	37.15	134.78

DATA SISWA PUTRI

No	Nama	L/P	Memukul		Menangkap		Melempar		Total
			Nilai	T Skor	Nilai	T Skor	Nilai	T Skor	
1	HA	P	3	38.46	4	53.16	21	43.31	134.93
2	KS	P	5	52.66	2	36.32	17	33.12	122.11
3	ZM	P	4	45.56	3	44.74	29	63.69	153.99
4	FE	P	6	59.77	4	53.16	28	61.14	174.07
5	SR	P	7	66.87	4	53.16	26	56.05	176.08
6	FY	P	4	45.56	6	70.00	22	45.86	161.42
7	ADS	P	5	52.66	3	44.74	23	48.41	145.81
8	SL	P	3	38.46	3	44.74	23	48.41	131.60

Lampiran 4. Deskriptif Statistik berdasarkan T Skor

Statistics

		Siswa Putra	Siswa Putri
N	Valid	22	8
	Missing	0	14
Mean		149.9995	150.0012
Median		149.6750	149.9000
Mode		109.93 ^a	122.11 ^a
Std. Deviation		15.96839	19.88158
Minimum		109.93	122.11
Maximum		183.93	176.08
Sum		3299.99	1200.01

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Siswa Putra

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	109.93	1	4.5	4.5
	129.66	1	4.5	9.1
	134.78	1	4.5	13.6
	136.35	1	4.5	18.2
	137.02	1	4.5	22.7
	140.61	1	4.5	27.3
	143.32	1	4.5	31.8
	144.96	1	4.5	36.4
	146.35	1	4.5	40.9
	146.95	1	4.5	45.5
	149.5	1	4.5	50.0
	149.85	1	4.5	54.5
	150.24	1	4.5	59.1
	157.09	1	4.5	63.6
	157.23	1	4.5	68.2
	157.28	1	4.5	72.7
	159.76	1	4.5	77.3
	160.5	1	4.5	81.8
	163.11	1	4.5	86.4
	167.65	1	4.5	90.9
	173.92	1	4.5	95.5
	183.93	1	4.5	100.0
Total	22	100.0	100.0	

Siswa Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	122.11	1	4.5	12.5	12.5
	131.6	1	4.5	12.5	25.0
	134.93	1	4.5	12.5	37.5
	145.81	1	4.5	12.5	50.0
	153.99	1	4.5	12.5	62.5
	161.42	1	4.5	12.5	75.0
	174.07	1	4.5	12.5	87.5
	176.08	1	4.5	12.5	100.0
	Total	8	36.4	100.0	
Missing	System	14	63.6		
	Total	22	100.0		

Lampiran 5. Deskriptif Statistik Siswa Putra

Statistics

		Memukul	Menangkap	Melempar
N	Valid	22	22	22
	Missing	0	0	0
Mean		5.0455	5.4091	26.8182
Median		5.0000	6.0000	25.0000
Mode		4.00	6.00 ^a	19.00 ^a
Std. Deviation		1.58797	1.68068	6.08383
Minimum		3.00	3.00	18.00
Maximum		8.00	8.00	39.00
Sum		111.00	119.00	590.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Memukul

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	3	13.6	13.6	13.6
	4	7	31.8	31.8	45.5
	5	5	22.7	22.7	68.2
	6	3	13.6	13.6	81.8
	7	1	4.5	4.5	86.4
	8	3	13.6	13.6	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Menangkap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	4	18.2	18.2	18.2
	4	4	18.2	18.2	36.4
	5	2	9.1	9.1	45.5
	6	5	22.7	22.7	68.2
	7	5	22.7	22.7	90.9
	8	2	9.1	9.1	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Melempar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	4.5	4.5	4.5
	19	2	9.1	9.1	13.6
	21	2	9.1	9.1	22.7
	22	2	9.1	9.1	31.8
	23	1	4.5	4.5	36.4
	24	2	9.1	9.1	45.5
	25	2	9.1	9.1	54.5
	29	1	4.5	4.5	59.1
	30	1	4.5	4.5	63.6
	31	2	9.1	9.1	72.7
	32	2	9.1	9.1	81.8
	33	1	4.5	4.5	86.4
	34	1	4.5	4.5	90.9
	36	1	4.5	4.5	95.5
	39	1	4.5	4.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Lampiran 6. Deskriptif Statistik Siswa Putri

Statistics

		Memukul	Menangkap	Melempar
N	Valid	8	8	8
	Missing	14	14	14
Mean		4.6250	3.6250	23.6250
Median		4.5000	3.5000	23.0000
Mode		3.00 ^a	3.00 ^a	23.00
Std. Deviation		1.40789	1.18773	3.92565
Minimum		3.00	2.00	17.00
Maximum		7.00	6.00	29.00
Sum		37.00	29.00	189.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Memukul

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	2	9.1	25.0	25.0
	4	2	9.1	25.0	50.0
	5	2	9.1	25.0	75.0
	6	1	4.5	12.5	87.5
	7	1	4.5	12.5	100.0
	Total	8	36.4	100.0	
Missing	System	14	63.6		
Total		22	100.0		

Menangkap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	4.5	12.5	12.5
	3	3	13.6	37.5	50.0
	4	3	13.6	37.5	87.5
	6	1	4.5	12.5	100.0
	Total	8	36.4	100.0	
	Missing	System	14	63.6	
Total		22	100.0		

Melempar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	4.5	12.5	12.5
	21	1	4.5	12.5	25.0
	22	1	4.5	12.5	37.5
	23	2	9.1	25.0	62.5
	26	1	4.5	12.5	75.0
	28	1	4.5	12.5	87.5
	29	1	4.5	12.5	100.0
	Total	8	36.4	100.0	
Missing	System	14	63.6		
Total		22	100.0		

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



Gambar Tes Kemampuan Memukul Siswa Putra



Gambar Tes Kemampuan Memukul Siswa Putri



Gambar Tes Kemampuan Melempar Siswa Putra



Gambar Tes Kemampuan Melempar Siswa Putri



Gambar Tes Kemampuan Menangkap Siswa Putra



Gambar Tes Kemampuan Menangkap Siswa Putri