

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teoritik**

##### **1. Hakikat Pendidikan Jasmani**

###### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk sekolah dasar, karena pendidikan jasmani masuk dalam kurikulum pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral (Depdiknas, 2007:1).

Menurut *Bucher* dalam Soni Nopembri majalah ilmiah olahraga FIK UNY volume 11 (2005: 33), menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan umum, yang bertujuan untuk mengembangkan jasmani, mental, emosi, dan sosial anak menjadi baik, dengan aktivitas jasmani sebagai wahannya.

Menurut Mutohir dalam Andun Sudijandoko jurnal pendidikan jasmani Indonesia volume 7 (2010: 03), bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan,

kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan pancasila.

Pendapat senada dikemukakan oleh Cholik dan Lutan dalam Helmy Firmansyah (2009: 04), bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Masih menurut Helmy Firmansyah (2009: 06), secara esensial pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Guru pendidikan jasmani semestinya memberikan pengalaman berhasil bagi setiap anak, karena pengalaman berhasil dapat merupakan sumber motivasi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk sekolah dasar, karena pendidikan jasmani masuk dalam kurikulum. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan jasmani, mental, emosi, dan sosial anak menjadi baik, dengan aktivitas jasmani sebagai wahannya.

## **b. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Menurut Sukintaka (1992:9), secara garis besar tujuan pendidikan jasmani dapat digolongkan dalam empat kelompok yaitu :

- 1) Norma atau nilai, yang merupakan budaya bangsa timur pada umumnya, jadi termasuk Indonesia. Norma itu menghendaki: Manusia berbudi luhur, berbudi pekerti baik, dan atau mempunyai kepribadian yang kuat. Norma itu sendiri akan terkait iman dan taqwa kepada Tuhan Yang maha Esa.
- 2) Jasmani, sehat dan terampil.
- 3) Psikis atau kejiwaan, menjadi anak cerdas, bebas dari kebodohan dan mempunyai kepribadian yang mantap dan mandiri.
- 4) Rasa sosial, rasa bertanggung jawab kemasyarakatan, mempertebal rasa kebangsaan atau rasa cinta tanah air, dan rasa kesetiakawanan sosial

Menurut Muhklis (2007: 12), tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani adalah :

- 1) Dalam pendidikan jasmani akan merangsang perkembangan psikis kejiwaan anak. Anak akan tumbuh menjadi cerdas seiring dengan perkembangan karakternya.
- 2) Pelaksanaan pendidikan jasmani sebagai sarana pengembangan keterampilan anak.
- 3) Penerapan sikap tanggung jawab dan sportivitas dalam kehidupan sehari-hari.
- 4) Pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta perilaku hidup yang sehat melalui berbagai bentuk aktivitas jasmani didalamnya.

Dijelaskan pula oleh Supriyanto (2008: 15), bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah :

- 1) Melalui pendidikan jasmani, anak dapat mengembangkan dan menerapkan budaya perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya.
- 2) Pendidikan jasmani sebagai sarana pengembangan kepribadian anak.
- 3) Meningkatkan kemampuan gerak dasar anak.
- 4) Mengembangkan keterampilan anak untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta perilaku hidup yang sehat melalui berbagai bentuk aktivitas jasmani didalamnya. Tujuan Pendidikan Jasmani merupakan penunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2006 dalam Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI, adalah 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.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani merupakan wahana untuk mencapai tujuan nasional yaitu untuk mencapai manusia seutuhnya baik jasmani maupun rohani. Maka bukan hanya fisik atau jasmani saja yang dikembangkan tetapi, perkembangan kognitif, afektif dan sosial juga memiliki komposisi yang sama dan saling menunjang satu sama lainnya.

## **2. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD.**

Dalam KTSP (2006: 15), Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar, untuk kelas atas terdapat Standar Kompetensi “Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya”. Dengan Kompetensi Dasar “Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama regu, sportivitas dan kejujuran”. Adanya SKKD Pembelajaran penjasokes diharapkan berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif (sikap), psikomotor (ketrampilan fisik), maupun kognitif (konsep).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (KTSP 2006: 1).

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam

berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (KTSP 2006: 1).

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman (KTSP 2006: 1).

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (KTSP 2006: 2).

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(KTSP 2006: 2).

a. Tujuan

Dalam KTSP (2006: 3) di Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI, 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, bertanggungjawab, 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.

b. Ruang Lingkup

Dalam KTSP (2006: 3) di Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI, ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa

- alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
  - 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
  - 6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
  - 7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

### **3. Hakikat Permainan Bola Kecil (Kasti)**

#### **a. Pengertian permainan kasti**

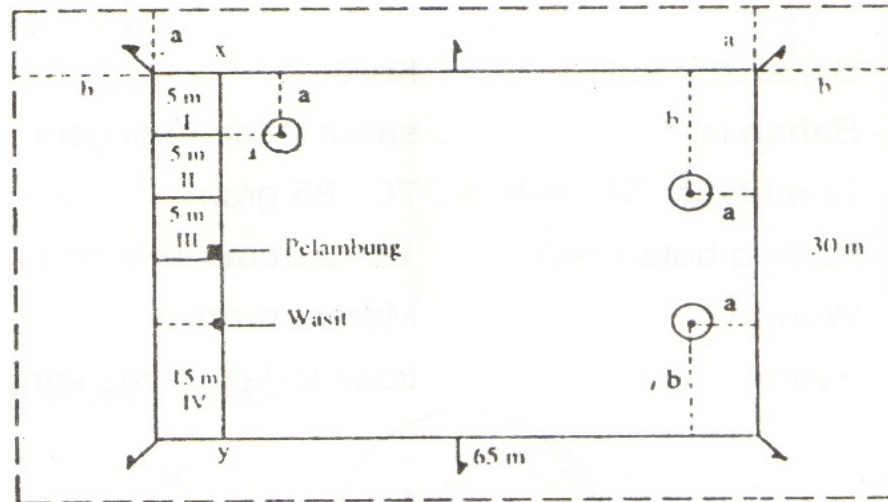
Permainan kasti termasuk salah satu olahraga permainan bola kecil beregu. Permainan kasti dimainkan dilapangan terbuka. Jika ingin menguasai permainan kasti dengan baik, maka harus menguasai teknik-teknik dasarnya. Teknik-teknik dasar permainan kasti meliputi: melempar bola, menangkap bola, memukul bola dan gerakan melakukan lari. Menurut Eko Suwarso dan Sumarya (2010: 2), permainan kasti merupakan salah satu permainan bola kecil karena menggunakan bola tenis lapangan. Permainan ini di mainkan 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 mendapat giliran 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 diumpun oleh salah seorang pemain jaga. Pemain jaga berjaga dilapangan 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 (1996: 37)**

Keterangan :

- I : Ruang pembantu
- II : Ruang pemukul
- III : Ruang pelambung
- IV : Ruang bebas
- O : Tiang pertolongan/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 diatas 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 telah 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 kosoang.

c) Pelambung

Pelambung bertugas :

- (1)Melambungkan bola secara wajar sesuai dengan permintaan 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 1.
- (4) Menangkap langsung bola yang dipukul
- (5) Membakar ruang bebas, jika ruang bebas kosoang.

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-Teknik Dasar Permainan Kasti.

Dalam buku pengajaran permainan di Sekolah Dasar 1996, dijelaskan bahwa teknik-teknik dasar permainan kasti yaitu:

## 1) Melempar bola

### a) Lemparan bola datar

Agar bola dengan mudah dapat ditangkap oleh teman, lemparan hendaknya setinggi dada dan jalannya bola mendatar.



**Gambar 2. Cara memegang bola.**

**Sumber : Buku pengajaran permainan di SD (1996: 43)**

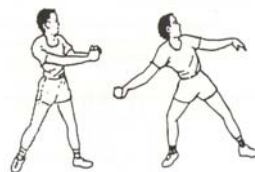


**Gambar 3. Sikap melempar mendatar.**

**Sumber : Buku pengajaran permainan di SD (1996: 44)**

### b) Lemparan bola melambung keatas

Bola dilambungkan kuat-kuat ke arah atas, sedangkan arah bola harus tertentu tepat pada sasaran, hingga mudah untuk ditangkap.

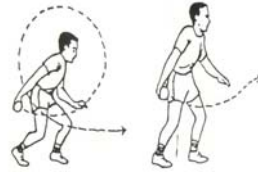


**Gambar 4. Sikap melempar melambung ke atas.**

**Sumber : Buku pengajaran permainan di SD (1996: 44)**

### c) Melambungkan bola pada si pemukul

Bola diayunkan dengan lengan dari bawah secara lemas, jalannya bola polos, jadi jangan sampai bola tersebut berputar saat bergerak melambung. Lambungan bola harus benar-benar tepat sesuai dengan permintaan si pemukul.



**Gambar 5. Cara melambungkan bola kepada si pemukul.  
Sumber : Buku pengajaran permainan di SD (1996: 45)**

d) Lemparan bola menggelinding

Bola dilemparkan kepada teman dengan digelindingkan menyusuri tanah tetapi dengan arah yang sesuai dan tepat sehingga mudah untuk diterima/ ditangkap.



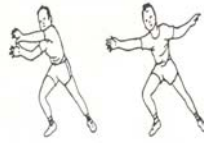
**Gambar 6. Sikap melempar menyusur tanah.  
Sumber : Buku pengajaran permainan di SD (1996: 46)**

2) Menangkap bola

Sikap badan dan posisi tangan pada saat menangkap bola sangat tergantung pada datangnya bola dengan datar, parabool atau menggelinding.

a) Menangkap bola datar

Bola yang datangnya mendatar dan tepat di depan dada, pada saat bola tertangkap jari-jari segera ditutup dan kedua tangan ditarik ke belakang, supaya bola tidak loncat lepas kembali (muntah). Akan tetapi apabila datangnya bola mendatar itu disamping kanan atau kiri badan, maka caranya dengan salah satu atau kedua tangan dijulurkan ke samping kanan atau kiri badan.



**Gambar 7. Menangkap bola mendatar disamping kanan**  
**Sumber : Buku pengajaran permainan di SD (1996: 47)**

b) Menangkap bola rendah

Cara menangkap bola rendah sama dengan menangkap bola yang datang mendatar, hanya saja kedua lutut harus ditekuk agar badan merendah. Penekukan lutut disesuaikan dengan datangnya bola



**Gambar 8. Cara menangkap bola datar setinggi dada**  
**Sumber : Buku pengajaran permainan di SD (1996: 47)**

c) Menangkap bola parabol/ melambung ke atas

Sikap permulaan kaki kiri berada di depan, kedua tangan dijulurkan ke arah datang bola dengan posisi telapak tangan 3 macam.



**Gambar 9. Posisi telapak tangan pada saat menangkap bola melambung**  
**Sumber : Buku pengajaran permainan di SD (1996: 48)**

d) Menangkap bola menggelinding



**Gambar 10. Menangkap bola menyusur tanah dengan sikap berdiri**  
**Sumber : Buku pengajaran permainan di SD (1996: 49)**



**Gambar 11. Menangkap bola menyusur tanah dengan sikap berlutut dan dengan sikap berjongkok.**

**Sumber : Buku pengajaran permainan di SD (1996: 49)**

### 3) Memukul bola

Cara memegang tongkat kayu pemukul yang baik dan mudah dilakukan oleh siswa adalah seperti sikap tangan pada saat berjabatan.



**Gambar 12. Cara memegang kayu pemukul**

**Sumber : Buku pengajaran permainan di SD (1996: 50)**

Beberapa macam memukul bola dalam permainan kasti :

#### a) Pukulan depan/ *fore hand*

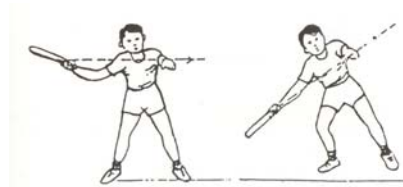
Pukulan depan ini yang harus diutamakan karena mudah dilakukan, juga memberikan kemungkinan jarak pukulan akan lebih jauh.



**Gambar 13. Sikap memukul *fore hand***

**Sumber : Buku pengajaran permainan di SD (1996: 51)**

#### b) Memukul bola mendatar dan bola melambung



**Gambar 14. Pukulan mendatar dan pukulan melambung**

**Sumber : Buku pengajaran permainan di SD (1996: 51)**



c) Memukul bola merendah



**Gambar 15. Pukulan merendah**

**Sumber : Buku pengajaran permainan di SD (1996: 52)**

4) Berlari

Dalam permainan kasti, pada waktu berlari harus kencang dan memperhatikan di mana bola berada, serta berusaha menghindarkan diri pada saat akan dimatikan.

#### **4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Pada anak usia Sekolah Dasar biasanya sedang mengalami pertumbuhan baik pertumbuhan intelektual, emosional maupun pertumbuhan badaniyah, di mana kecepatan pertumbuhan anak pada masing-masing aspek tersebut tidak sama, sehingga terjadi berbagai variasi tingkat pertumbuhan dari ketiga aspek tersebut. Ini adalah suatu faktor yang menimbulkan adanya perbedaan individual pada anak-anak sekolah dasar walaupun mereka dalam usia yang sama.

Usia tingkat Sekolah Dasar yaitu dari usia enam sampai dengan usia sekitar dua belas tahun. Usia tersebut merupakan masa akhir dari masa kanak-kanak. Biasanya karakteristik yang masih melekat pada diri para siswa Sekolah Dasar ini adalah menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak hal, seperti perbedaan dalam intelegensi,

kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Masa usia Sekolah Dasar yang dikutip dari internet yang berjudul “Karakteristik Anak Di Sekolah Dasar”, merupakan tahapan perkembangan penting dan bahkan fundamental bagi kesuksesan perkembangan selanjutnya. Karena itu, guru tidaklah mungkin mengabaikan kehadiran dan kepentingan mereka. Ia akan selalu dituntut untuk memahami betul karakteristik anak. Karakteristik anak usia sekolah dasar secara umum sebagaimana dikemukakan *Bassett, Jacka, dan Logan* (1983) berikut ini:

- a. Mereka secara alamiah memiliki rasa ingin tahu yang kuat dan tertarik akan dunia sekitar yang mengelilingi mereka sendiri.
- b. Mereka senang bermain dan lebih suka bergembira / riang.
- c. Mereka suka mengatur dirinya untuk menangani berbagai hal, mengeksplorasi suatu situasi dan mencobakan usaha-usaha baru.
- d. Mereka biasanya tergetar perasaannya dan terdorong untuk berprestasi sebagaimana mereka tidak suka mengalami ketidakpuasan dan menolak kegagalan-kegagalan.
- e. Mereka belajar secara efektif ketika mereka merasa puas dengan situasi yang terjadi.
- f. Mereka belajar dengan cara bekerja, mengobservasi, berinisiatif dan mengajar anak-anak lainnya.

Perkembangan aspek psikologi siswa Sekolah Dasar menurut Bloom (2009:43), perkembangan psikologi siswa Sekolah Dasar meliputi 3 aspek, yaitu : aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

a. Perkembangan aspek kognitif siswa Sekolah Dasar.

Proses perkembangan kognitif manusia sebenarnya mulai berlangsung semenjak ia dilahirkan. Menurut Jean Piaget (2006: 46), anak usia Sekolah Dasar tergolong pada tahap *concrete operational*. Pada fase ini kemampuan berfikirnya masih bersifat intuitif, yaitu berfikir dengan mengandalkan ilham. Dalam periode ini anak memperoleh tambahan kemampuan yang disebut *system of operations* (satuan langkah berpikir). Kemampuan satuan langkah berpikir ini berfaedah bagi anak untuk mengkoordinasikan pemikiran dan idenya dengan peristiwa tertentu ke dalam sistem pemikirannya sendiri. Anak sudah berkembang ke arah berpikir konkret dan rasional.

Dalam *intelejensi operational* , seperti dijelaskan oleh Jean Piaget (2006: 50), anak yang sedang berada dalam tahap konkret operasional terdapat sistem operasi kognitif yang meliputi:

- 1) *Conservation*, adalah kemampuan anak dalam memahami aspek-aspek komulatif materi, seperti volume dan jumlah. Anak yang mampu mengenali sistem kuantitatif sebuah benda, akan tahu bahwa sistem kuantitatif benda tersebut tidak akan berubah secara sembarangan.
- 2) *Addition of classes* adalah kemampuan anak dalam memahami cara mengkombinasikan beberapa golongan benda yang dianggap berkelas lebih rendah, dan menghubungkannya dengan benda yang berkelas lebih tinggi.
- 3) *Multiplication of classes* yakni kemampuan yang melibatkan pengetahuan mengenai cara memperiahkan dimensi-dimensi benda untuk membentuk gabungan golongan benda.

b. Perkembangan aspek afektif siswa Sekolah Dasar.

Seperti dalam proses perkembangan lainnya, proses perkembangan afektif siswa juga berkaitan dengan proses belajar. Konsekuensinya, kualitas hasil perkembangan sosial siswa sangat bergantung kualitas proses belajar siswa tersebut, baik di lingkungan sekolah, keluarganya, maupun dilingkungan yang lebih luas. Ini artinya proses belajar sangat menentukan kemampuan siswa dalam bersikap dan berperilaku sosial yang selaras dengan norma moral, agama, tradisi, hukum dan norma yang berlaku di masyarakat.

Dalam pandangan *Piaget*, anak usia Sekolah Dasar memandang moral sebagai sebuah perpaduan yang terdiri atas otonomi moral (sebagai moral hak pribadi), realisme moral (sebagai kesepakatan sosial), dan resiprositas moral (sebagai aturan timbal balik). Pandangan tersebut sejalan dengan pendapat *Kohlberg*, bahwa anak seusia Sekolah Dasar sudah mulai memperhatikan ketaatan hukum dan memperhatikan pemuasan kebutuhan pribadi, serta memperhatikan “citra anak baik”.

c. Perkembangan aspek psikomotor siswa Sekolah Dasar.

Smua kapasitas bawaan merupakan modal dasar yang sangat penting bagi kelanjutan perkembangan anak. Proses pendidikan dan pengajaran (khususnya di Sekolah), merupakan pendukung yang berarti bagi perkembangan motor atau fisik anak, terutama dalam hal perolehan kecakapan-kecakapan psikomotor anak.

Ketika anak memasuki usia Sekolah Dasar perkembangan fisiknya mulai tampak benar-benar seimbang dan proporsional. Artinya, organ-organ jasmani tumbuh serasi dan tidak lebih panjang atau lebih pendek dari yang semestinya. Gerakan-gerakan organ anak juga menjadi lincah dan terarah seiring dengan munculnya keberanian mentalnya.

Keberanian kemampuan ini, disamping karena perkembangan kapasitas mental, juga disebabkan karena adanya keseimbangan dan keselarasan gerakan organ-organ tubuh anak. Namun patut dicatat bahwa, perkembangan kemampuan fisik anak itu kurang berarti dan tak bisa meluas menjadi keterampilan-keterampilan psikomotorik yang berfaedah, tanpa usaha pendidikan dan pengajaran. Gerakan-gerakan motorik siswa akan terus meningkatkan keanekaragaman, keseimbangan, dan kekuatannya seiring dengan perkembangannya usia anak.

Perkembangan psikomotorik pada usia Sekolah Dasar memang sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Setiap gerakannya sudah selaras dengan kebutuhan atau minatnya. Masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktivitas motorik yang lincah. Oleh karena itu, usia Sekolah Dasar merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan.

Guru harus memahami betul karakteristik anak, karena setiap murid khususnya di Sekolah Dasar memiliki perbedaan antara satu dan lainnya. Disinilah peran dan fungsi serta tanggung jawab guru di Sekolah Dasar, selain mengajar juga perlu memperhatikan keragaman karakteristik. Perilaku murid, sehingga peran guru bukan hanya sebagai pengajar akan

tetapi guru juga mempunyai tugas sebagai motivator atau pendorong, sebagai pembimbing dan memberi fasilitas belajar bagi murid-murid untuk mencapai tujuan.

Dengan melihat karakteristik siswa tersebut, pengajar dituntut untuk dapat mengemas perencanaan dan pengalaman belajar yang akan diberikan kepada siswa dengan baik, menyampaikan hal-hal yang ada di lingkungan sekitar kehidupan siswa sehari-hari, sehingga materi pelajaran yang dipelajari tidak abstrak dan lebih bermakna bagi anak. Selain itu, siswa hendaknya diberi kesempatan untuk pro aktif dan mendapatkan pengalaman langsung baik secara individual maupun dalam kelompok.

#### **B. Penelitian Yang Relevan.**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Arif Rimawanto (2010) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Kasti Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri Plaosan Kecamatan Mlati Kota Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain kasti siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Plaosan Kecamatan Mlati Kota Yogyakarta. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Plaosan Kecamatan Mlati Kota Yogyakarta yang berjumlah 29 siswa, Terdiri dari 13 siswa putra kelas IV dan 16 siswa putra kelas V. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi penilaian keterampilan dasar bermain kasti yang dikonversikan dalam 5 kategori penilaian, yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik

deskriptif, statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Hasil tes keterampilan dasar bermain kasti siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Plaosan Kecamatan Mlati Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang masuk kategori baik sekali atau sebesar 0%, kategori baik sebanyak 8 siswa atau sebesar 27, 586%, kategori sedang sebanyak 19 siswa atau sebesar 65, 517%, kategori kurang sebanyak 2 siswa atau sebesar 6, 897%, dan tidak terdapat siswa putra kelas IV dan V yang masuk ke dalam kategori kurang sekali. Skripsi: FIK UNY.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Agung Yuliawan (2008) yang berjudul “Upaya Peningkatan Efektifitas Pembelajaran Permainan Kasti Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Banjararum Kabupaten Banjarnegara Melalui Metode PAKEM”. Subyek penelitian adalah Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Banjararum Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 23 siswa. Merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian: menunjukkan efektifitas kegiatan pembelajaran melalui metode PAKEM dapat meningkat. Dapat disimpulkan Sebagian besar siswa dalam melakukan gerak dasar dalam bermain kasti meningkat, disetiap siklus. Ketuntasan klasikal pembelajaran juga telah mencakup 80% dari total siswa tiap kelas. Skripsi: UNNESS.

### **C. Kerangka Berpikir.**

Keterampilan gerak adalah suatu kemampuan yang penting di dalam pendidikan jasmani dan kehidupan sehari-hari kita, salah satu program

pendidikan jasmani kepada siswa adalah agar siswa terampil dalam beraktivitas jasmani. Keterampilan gerak yang diperoleh melalui pendidikan jasmani tidak hanya berguna menguasai cabang olahraga tertentu tapi juga untuk melakukan aktivitas dan tugas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Manusia pada kodratnya adalah benda hidup, bukan benda mati. Benda mati dapat bergerak disebabkan apabila ada gaya eksternal yang mempengaruhi benda tersebut, sedangkan benda hidup dapat bergerak baik karena pengaruh gaya eksternal maupun karena pengaruh gaya internal.

Penjasorkes yang diajarkan di Sekolah Dasar memiliki peranan yang sangat penting, karena sebagai suatu proses pembinaan anak sejak usia dini, yaitu memberi kesempatan kepada anak untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar.

Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar berisi materi-materi yang dapat dikelompokkan menjadi aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, akuatik, uji diri, pendidikan luar kelas, permainan dan olahraga. Sebagai contoh, terdapat Standar Kompetensi “Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya”. Dengan Kompetensi Dasar “Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama regu, sportivitas dan kejujuran”.



Pembelajaran penjasokes diharapkan berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif (sikap), psikomotor (ketrampilan fisik), maupun kognitif (konsep).

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran permainan di Sekolah dasar, pada umumnya siswa diberikan pemaparan teori dan latihan teknik-teknik dasar secara terpisah-pisah. Begitu pula dalam pembelajaran permainan bola kecil seperti dalam permainan kasti siswa diinstruksikan untuk melakukan gerakan teknik dasar memukul bola, menangkap bola, melempar bola dan berlari secara berulang-ulang. Setelah berlatih teknik-teknik dasar tersebut, kemudian siswa diberikan penjelasan mengenai peraturan permainan kasti. Selanjutnya dalam pelaksanaan permainan kasti, dengan mencari tempat yang luas terlebih dahulu yang dapat digunakan untuk melaksanakan permainan kasti tersebut. Hal inilah yang sering kali menyita waktu proses pembelajaran penjas, khususnya dalam permainan kasti.

Dalam penelitian ini akan membahas tentang pengukuran kemampuan dasar permainan kasti siswa kelas atas SD Negeri Kotagede I. Dalam melakukan *test* akan dilaksanakan di tanah lapang, supaya anak bisa melakukan gerakan memukul bola, menangkap bola, melempar bola dan berlari secara maksimal. Dengan berbagai latar belakang di atas, penelitian ini difokuskan bahwa perlunya usaha untuk mengetahui kemampuan dasar permainan kasti siswa kelas atas SD Negeri Kotagede I.