

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BOLA KASTI TERHADAP
KETERAMPILAN MOTORIK KASAR PESERTA DIDIK KELAS ATAS
DI SD NEGERI BUMIJO KAPANEWON JETIS KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:

Silvia Anggraini

NIM 21604224010

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2025

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BOLA KASTI TERHADAP
KETERAMPILAN MOTORIK KASAR PESERTA DIDIK KELAS ATAS
DI SD NEGERI BUMIJO KAPANEWON JETIS KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:

Silvia Anggraini

NIM 21604224010

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2025

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BOLA KASTI TERHADAP KETERAMPILAN MOTORIK KASAR PESERTA DIDIK KELAS ATAS DI SD NEGERI BUMIJO KAPANEWON JETIS KOTA YOGYAKARTA

Silvia Anggraini
NIM 21604224010

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan bola kasti terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar peserta didik kelas atas di SD Negeri Bumiyo Yogyakarta. Permainan ini melibatkan berbagai gerakan fisik yang dapat melatih kelincahan, koordinasi, dan kecepatan siswa.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari siswa kelas atas yang mengikuti permainan bola kasti dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Data dikumpulkan melalui tes *pretest dan posttest*, lalu dianalisis menggunakan uji statistik, termasuk uji normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai pretest sebesar 52,32 meningkat menjadi 84,09 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 60,72%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) = 0,001, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya, permainan tradisional bola kasti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar siswa. Oleh karena itu, permainan ini dapat dijadikan metode pembelajaran efektif dalam pendidikan jasmani.

Kata kunci: permainan bola kasti, keterampilan motorik kasar, pendidikan jasmani, siswa sekolah dasar

**THE EFFECT OF TRADITIONAL BASEBALL GAME ON THE
GROSS MOTOR SKILLS OF UPPER GRADE STUDENTS AT SD
NEGERI BUMIJO KAPANEWON JETIS YOGYAKARTA CITY**

Silvia Anggraini
NIM 21604224010

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the traditional rounders game on improving the gross motor skills of upper-grade students at SD Negeri Bumijo Yogyakarta. The research was conducted to analyze whether engaging in rounders could significantly enhance students' agility, coordination, and speed, contributing to their overall motor development.

The research method used was an experimental approach with a pretest-posttest design. The study was conducted at SD Negeri Bumijo Yogyakarta, with upper-grade students as the research subjects. The students participated in rounders as part of their physical education lessons. Data collection was carried out through pretest and posttest assessments measuring their gross motor skills. The research instruments used were validated and tested for reliability. The collected data were analyzed using statistical tests, including normality and homogeneity tests, followed by hypothesis testing with a significance level of 5% (0.05).

The results showed that the average pretest score of 52.32 increased to 84.09 in the posttest, with a difference of 31.77 or an improvement of 60.72%. Statistical analysis revealed a Sig. (2-tailed) value of 0.001, indicating that the null hypothesis (H_0) was rejected, and the alternative hypothesis (H_1) was accepted. This means that the rounders game has a significant impact on improving students' gross motor skills. The findings suggest that integrating traditional games like rounders into physical education can serve as an effective method for enhancing students' motor skills. Therefore, it is recommended that teachers incorporate active and engaging traditional games into their teaching strategies to promote better physical development among students.

Keywords: baseball, gross motor skills, physical education, elementary school students

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Silvia Anggraini
NIM : 21604224010
Program : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Bola Kasti Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Peserta Didik Kelas Atas Di SD Negeri Bumijo Kapanewon Jetis Kota Yogyakarta

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

Yogyakarta, 5 Maret 2025

Menyatakan,



Silvia Anggraini
NIM 21604224010

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BOLA KASTI TERHADAP
KETERAMPILAN MOTORIK KASAR PESERTA DIDIK KELAS ATAS
DI SD NEGERI BUMIJO KAPANEWON JETIS, KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Silvia Anggraini
NIM. 21604224010**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri
Yogyakarta
Tanggal : 5 Maret 2025

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 196707011994121001



Dr. Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP. 198005072023211014

KAPANEWON JETIS KOTA YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Silvia Anggraini
NIM 21604224010


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 25 Maret 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or (Ketua Tim Penguji)		16/04/25
Dr. Zaza Afnindar Fakhrurozi, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		16/04/25
Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes (Penguji Utama)		16/04/25

Yogyakarta, 21 April 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or
NIP. 197702182008011002

MOTTO

“Setetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”

(Putri Amalia)

“Tentang rasa syukur tidak perlu jauh-jauh untuk menemukan hal yang indah,
cukup perhatikan saja sekelilingmu”

(Silvia Anggraini)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau
telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).
Dan hanya kepada Tuhan engkau berharap

(QS. Al-Insyirah, 94: 5-6)

“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri”

(Hindia)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Dengan penuh rasa syukur skripsi ini saya persembahkan kepada orang-orang yang tidak pernah lelah dan tiada henti memberikan dukungan. Oleh karenanya, penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Cinta pertama dan panutanku, Ayah Teguh Budiantoro. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, mendoakan, memberikan dukungan sehingga penulis percaya diri dan mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Pintu surgaku, Ibu Sutiwi. Beliau yang selama ini selalu mendoakan, menyayangi dan memberikan semangat, beliau adalah orang yang selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidup saya sehingga penulis bersemangat untuk menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Kepada kakak tercinta Rizqi Agus Ditasari dan Guntur Wicaksono terimakasih untuk setiap kasih sayang yang diberikan, motivasi dan dukungan sehingga penulis berhasil sampai saat ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional Bola Kasti Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Peserta Didik Kelas Atas Di SD Negeri Bumijo Kapanewon Jetis Kota Yogyakarta” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini terwujud berkat arahan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto M.Kes., AIFO. Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi S1.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
3. Bapak Prof. Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan izin penelitian.
4. Bapak Dr. Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu sabar membimbing, memberikan semangat, motivasi, dan dorongan selama penulisan Tugas Akhir Skripsi.
5. Ibu Cahaya Safitri Ningsih, M.Pd., Bapak Abib Sahroni, S.Pd. serta Bapak/Ibu Guru dan peserta didik kelas V dan VI SD Negeri Bumijo yang telah memberikan izin dan bantuan dalam kelancaran Tugas Akhir Skripsi
6. Kedua orang tua tersayang, Ayah Teguh Budiantoro dan Ibu Sutiwi. Terimakasih selalu berjuang dalam mengupayakan yang terbaik, berkorban keringat, tenaga dan pikiran dan selalu memberikan dukungan serta mendoakan kesuksesan di setiap perjalanan hidup saya.
7. Kakak tercinta Rizqi Agus Ditasari dan Guntur Wicaksono, terimakasih untuk segala motivasi dan dukungan yang diberikan.

8. Kepada teman-teman seperjuangan mahasiswa PJSD B, Adi Gemilang Simataram, Anis Luthfiyah, Ananda Dean, Mila Nur, dan Dalma Triana, terimakasih telah memberikan doa dan dukungan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
9. Kepada diri sendiri, yang telah bertahan hingga saat ini disaat tidak percaya terhadap dirinya sendiri, namun penulis tetap mengingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan. Terimakasih tetap memilih berusaha sampai di titik ini dan tetap menjadi manusia yang tidak lelah mencoba. Berbahagialah selalu apapun kekurangan dan kelebihanmu mari berjuang untuk kedepannya.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Dengan penuh rasa rendah hati penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 5 Maret 2025

Penulis,



Silvia Anggraini

NIM 21604224010

DAFTAR ISI

	Halaman
TUGAS AKHIR SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori	11
1. Permainan Tradisional	11
2. Hakikat Permainan Bola Kasti	23
3. Hakikat Keterampilan Motorik	35
4. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	46
5. Hakikat Kurikulum Pendidikan	51
6. Karakter Peserta Didik Sekolah Dasar	54
7. Karakteristik Peserta Didik Kelas V dan VI	61
B. Hasil Penelitian yang Relevan	63

C. Kerangka Berpikir	65
D. Hipotesis Penelitian	67
BAB III METODE PENELITIAN	68
A. Jenis Penelitian	68
B. Tempat dan Waktu Penelitian	69
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	69
D. Definisi Operasional Variabel	70
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	71
F. Teknik Analisis Data	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	77
A. Hasil Penelitian.....	77
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	87
C. Keterbatasan Penelitian	90
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	91
A. Kesimpulan.....	91
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	91
C. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA.....	94
LAMPIRAN	97

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest Design	68
Tabel 2 Rincian Subjek Penelitian	70
Tabel 5 Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	81
Tabel 6 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	81
Tabel 7 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i>	82
Tabel 8 Hasil Uji Normalitas.....	83
Tabel 9 Hasil Uji Homogenitas	84
Tabel 10 Hasil Uji Hipotesis T.....	86

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Alat Pemukul	27
Gambar 2 Bola.....	27
Gambar 3 Lapangan	29
Gambar 4 Bagan Kerangka Berpikir	67
Gambar 5 Histogram Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	82

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian.....	98
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	99
Lampiran 3 Data Hasil Penilaian <i>Pretest</i> kelas 5.....	100
Lampiran 4 Data Hasil Penilaian <i>Pretest</i> kelas 6.....	101
Lampiran 5 Data Hasil Penilaian <i>Posttest</i> kelas 5.....	102
Lampiran 6 Data Hasil Penilaian <i>Posttest</i> kelas 6.....	103
Lampiran 7 Data Hasil Uji Deskriptif Statistik.....	104
Lampiran 8 Data Hasil Uji Normalitas.....	106
Lampiran 9 Data Hasil Uji Homogenitas.....	106
Lampiran 10 Data Hasil Analisis Uji-t.....	106
Lampiran 11 Instrumen Penelitian.....	108
Lampiran 12 Modul Ajar Penelitian.....	111
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	122

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses pembelajaran yang diperoleh setiap manusia untuk membantu dalam proses pendewasaan dirinya agar dapat mengerti, paham dan dapat berpikir kritis. Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana dalam proses pembelajaran secara aktif untuk mengembangkan potensi dirinya agar memiliki kekuatan keagamaan, spiritual, kecerdasan, akhlak mulia, pengendalian diri, serta keterampilan yang diperlukan tiap individu, masyarakat, bangsa dan Negara (UU No 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1). Pendidikan menjadi faktor utama dalam pembentukan kepribadian seorang manusia. Pendidikan di Indonesia terdiri dari pendidikan formal, nonformal, dan informal. Pada jenjang Pendidikan formal terdiri dari pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP dan SMA), pendidikan tinggi (Perguruan Tinggi).

Raibowo (2021, p. 333) Saat ini teknologi sudah sangat berkembang pesat sehingga semua aktivitas bisa dilakukan dengan cepat dan mudah, namun dengan kemajuan teknologi ini juga mempunyai dampak lain terutama dalam berbagai aktivitas bermain pada anak. Sebelum zaman teknologi seperti saat ini, olahraga sangat penting menjadi bagian untuk mengisi waktu anak dalam bermain dengan tujuan memperoleh kesenangan. Berbagai aktifitas ini pun sudah mulai terlupakan, dengan ini membuat anak tidak terbiasa bergerak sehingga bisa menghambat pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Bektiarso (2021, pp. 33-39) Di era globalisasi, semuanya dilakukan serba modern dengan memanfaatkan teknologi.

Anak kecil hingga dewasa semuanya memanfaatkan kehadiran teknologi. Teknologi menawarkan berbagai fitur menarik yang mana salah satunya yaitu game. Terdapat berbagai macam game baik online maupun offline disediakan. Tidak heran jika permainan tradisional mulai ditinggalkan. Sebagian besar anak lebih memilih bermain permainan berbasis teknologi dibandingkan permainan seperti permainan kasti petak umpet, engklek, gopak sodor, dsb. Hal ini disebabkan karena permainan yang berbasis teknologi lebih menarik daripada permainan tradisional. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa anak-anak lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain gadget, laptop atau komputer daripada bermain dengan lingkungan sekitarnya

Berdasarkan pada dampak terbesar penggunaan *smartphone* ada pada anak kecil dengan rentan umur diatas 5 tahun yang berarti bahwa menempuh pendidikan dasar. Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan formal yang melandasi jenjang pendidikan berikutnya. Pendidikan dasar juga merupakan pendidikan pertama yang memberikan pengetahuan serta keterampilan, dan menumbuhkan sikap dasar yang diperlukan dalam hidup bermasyarakat. Dalam pendidikan dasar terdapat juga beberapa mata pelajaran yang mendukung tumbuh kembang peserta didik yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Utami et al. (2018, p. 172) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, kecerdasan emosi, sikap sportif, serta pengetahuan dan perilaku hidup sehat. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk mempelajari

banyak kegiatan yang dapat mengembangkan potensi dalam hal fisik, sosial, emosional, dan moral. Pendidikan jasmani dapat membantu anak-anak belajar bagaimana cara bermain dan bersenang-senang sambil berpartisipasi dalam kegiatan aktifitas jasmani. Hal ini berfungsi sebagai media untuk menggambarkan perkembangan fisik, yang meliputi kemampuan motorik kasar dan motorik halus. Kemampuan motorik anak, khususnya motorik kasar, dapat berkembang dan tumbuh jika memiliki berbagai macam gerak.

Sukadiyanto (2017, p. 189) dijelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sendiri yaitu membantu dalam memperoleh kebugaran jasmani siswa, kemampuan dalam melakukan gerak dasar dan juga memberikan kesehatan yang memadai sesuai dengan kapasitas pertumbuhan dan perkembangan dalam penanaman sikap positif dalam kegiatan yang selaras. Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berkaitan erat dengan kemampuan motorik peserta didik, yang mana kegiatan fisik kasar yang terjadi ketika olahraga akan memberikan rangsangan kepada motorik untuk diproses sehingga perkembangan motorik peserta didik berjalan dengan irama nya tidak lambat.

Pendapat dari Messakh & Hesty Welmy (2016, p. 350) kemampuan motorik kasar merupakan gerakan yang melibatkan otot-otot besar pada pertumbuhan, gerakan tersebut diantaranya adalah berjalan, berlari, melompat, serta memanjat. Pada dasarnya perkembangan motorik kasar berhubungan langsung dengan perkembangan motorik secara keseluruhan. Pada peserta didik sekolah dasar, sudah bisa dilihat seberapa jauh perkembangan kemampuan motorik kasarnya, mengingat

beberapa peserta didik sudah mulai belajar bergerak (sambil bermain) sejak usia dini. Pertumbuhan dan perkembangan kemampuan motorik kasar anak sangat pesat saat usia sekolah dasar, sehingga pada masa ini seluruh potensi yang ada harus didukung dan didorong agar berkembang secara optimal. Oleh karena itu, salah satu acara meningkatkan perkembangan saraf motorik dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Yang mana dikemas dengan media yang lebih seru sehingga peserta didik mampu berpartisipasi aktif didalamnya. Salah satu media pembelajarannya yaitu dengan menggunakan kegiatan fisik berbasis permainan tradisional.

Permainan tradisional sendiri merupakan satu dari beberapa warisan budaya bangsa yang dari waktu ke waktu semakin tidak digunakan karena dampak globalisasi dan kecanggihan permainan *online*. Kurniati (2016, p. 122) dijelaskan bahwa permainan tradisional adalah aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di suatu daerah tertentu. Syarat dan nilai dari budaya dan tata nilai masyarakat diajarkan dalam permainan tradisional. Permainan tradisional cenderung berupa lisan maupun gerak yang memiliki simbol atau manfaat tertentu. Permainan tradisional cenderung tidak dapat dipisahkan dari generasi ke generasi selanjutnya dan permainan ini senantiasa dijaga keberadaannya. Sehingga permainan tradisional dapat disimpulkan sebagai permainan yang menjadi warisan budaya turun temurun dari dulu hingga sekarang dengan aturan tertentu guna mendapatkan kegembiraan dan manfaat atau nilai dari setiap permainannya. Fungsi permainan tradisional ini yaitu untuk sebuah kesenangan anak-anak, untuk membentuk karakter anak baik kelincuhan, fokus, dan melatih kerjasama apabila

permainan berkelompok. Dalam permainan tradisional terdiri dari beberapa jenis yaitu permainan yang bersifat strategis, permainan yang mengutamakan kemampuan fisik dan permainan yang untung-untungan.

Salah satu permainan tradisional yang melibatkan fisik berkelompok yaitu permainan bola kasti. Permainan bola kasti adalah salah satu permainan tradisional yang melibatkan berbagai gerakan fisik, seperti berlari untuk mengejar bola, memukul bola, melempar bola kepada anggota tim, serta menangkap bola untuk menghentikan lawan. Permainan ini memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk melatih koordinasi tubuh, kekuatan otot, dan keseimbangan. Permainan kasti merupakan salah satu olahraga tradisional yang mengandung berbagai unsur gerak dasar jasmani, seperti gerak lokomotor dan manipulatif. Gerakan lokomotor dalam kasti meliputi berlari menuju base setelah memukul bola dan mengejar bola dalam permainan. Sementara itu, gerakan manipulatif mencakup aktivitas seperti memukul bola dengan tongkat, menangkap bola dari lawan, serta melempar bola untuk mengenai pemain lawan atau mengoper ke rekan setim. Gerak dasar jasmani yang terdapat dalam permainan kasti berperan penting dalam pengembangan keterampilan motorik siswa, khususnya dalam aspek koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan. Keterampilan motorik melibatkan kemampuan tubuh dalam mengoordinasikan gerakan dengan efisien, baik dalam aspek motorik kasar seperti berlari dan melompat, maupun motorik halus seperti memegang tongkat pemukul dan melempar bola dengan akurasi. Permainan kasti dapat dijadikan metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa. Dengan mengintegrasikan unsur gerak dasar jasmani dalam permainan kasti, siswa

dapat lebih memahami konsep pergerakan tubuh secara alami sekaligus meningkatkan keterampilan fisik yang mendukung aktivitas sehari-hari

Pendapat dari Nugrahastuti (2016, p. 265) yang terkandung dari permainan ini adalah nilai kerja sama, nilai sportivitas, nilai dan pengaturan strategi dan nilai kepemimpinan. Permainan bola kasti ini salah satu permainan tradisional Indonesia yang dimainkan secara beregu. Permainan ini melibatkan dua tim, yaitu tim pemukul dan tim penjaga. Tujuannya adalah mengumpulkan poin sebanyak mungkin melalui pukulan bola, pelarian antar base, dan mengeliminasi anggota tim lawan.

SD Negeri Bumijo merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di daerah perkotaan, dengan demikian, perkembangan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK) semakin pesat. Oleh karena hal itu, menjadikan semua aktivitas lebih mudah, nikmat, cepat, dan lancar. Dengan kata lain, aktivitas fisik yang melibatkan kemampuan motorik siswa akan berkurang. Aktivitas fisik berbasis permainan tradisional pun sudah jarang dipakai di Sekolah Dasar.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti periode bulan Agustus - Oktober khususnya pada kelas atas di SD Negeri Bumijo didapatkan hasil bahwa permasalahan yang dihadapi dalam pelaksanaan permainan bola kasti di SD Negeri Bumijo berkaitan dengan kurang optimalnya penerapan permainan tersebut dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Meskipun permainan bola kasti memiliki potensi untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar peserta didik masih terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaannya. Beberapa peserta didik kurang memahami aturan permainan secara mendalam, sehingga mempengaruhi

efektivitas kegiatan. Selain itu, kurangnya fasilitas yang memadai, seperti ruang lapangan yang terbatas, juga menjadi kendala dalam melaksanakan permainan secara maksimal. Hal ini mengakibatkan peserta didik tidak dapat memaksimalkan potensi dalam permainan, yang seharusnya dapat meningkatkan keterampilan fisik dan kerjasama tim. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan pemahaman peserta didik tentang permainan bola kasti serta penyediaan sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan ini agar dapat memberikan manfaat yang lebih besar dalam perkembangan motorik kasar .

Dari hasil observasi juga didapatkan hasil bahwa beberapa peserta didik masih memiliki keterbatasan dalam melakukan gerak. Peserta didik masih banyak yang menampilkan gerakan yang kurang maksimal serta koordinasi yang kurang baik. Penampilan gerak dasar yang kurang maksimal berupa koordinasi tangan dan kaki yang tidak seimbang, serta saat menampilkan gerak dasar seperti jalan, lari, melompat, melempar, menangkap terlihat tidak optimal. Kemampuan motorik kasar peserta didik merupakan dasar dari semua kemampuan peserta didik, kondisi dasar yang paling dominan sangat berhubungan dengan hal tersebut. Mengetahui teknik dasar permainan kasti sangat penting untuk berkaitan dalam permainan kasti. Penguasaan teknik dasar sangat penting untuk taktik dan strategi pertahanan dan penyerangan. Selain teknik dasar bermain, kondisi fisik yang baik diperlukan untuk membangun strategi dan menyerang yang sesuai dengan posisi dan situasi bermain. Selain itu, bermain dengan baik membutuhkan koordinasi gerak otot lengan. Sehingga diperlukan keterampilan termasuk kemampuan untuk bergerak

menangkap bola dengan cepat, melakukan pukulan, dan melempar kesasaran dengan tepat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, maka SD Negeri Bumijo memiliki permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas fisik berbasis permainan tradisional serta keterampilan motorik kasar yang dimiliki peserta didik, sehingga peneliti memilih SD Negeri Bumijo sebagai lokasi penelitian. Peneliti meyakini bahwa aktivitas fisik berbasis permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar pada siswa. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan tradisional bola kasti terhadap keterampilan motorik kasar pada siswa kelas atas di SD Negeri Bumijo. Hal tersebut menjadi dasar peneliti untuk melakukan penelitian dalam bentuk skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional Bola Kasti Terhadap Keterampilan Motorik Kasar pada Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri Bumijo”. penelitian ini dapat membantu sekolah untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi kualitas aktivitas fisik berbasis permainan tradisional serta keterampilan motorik kasar pada peserta didiknya, sehingga dapat meningkatkan kesuksesan pembelajaran yang ada di dalam sekolah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui keterampilan motorik kasar peserta didik kelas atas di SD Negeri Bumijo.

2. Keterampilan motorik peserta didik kelas atas di SD Negeri Bumijo kurang maksimal.
3. Kurangnya perhatian sekolah dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar pada peserta didik kelas atas di SD Negeri Bumijo.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah ditentukan, peneliti membatasi penelitian ini pada permasalahan yang berhubungan dengan pengaruh permainan tradisional bola kasti terhadap keterampilan motorik kasar pada peserta didik. Peneliti juga membatasi subjek pada penelitian ini, yaitu peserta didik kelas atas di SD Negeri Bumijo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, didapatkan rumusan masalah “Apakah terdapat pengaruh permainan tradisional bola kasti terhadap keterampilan motorik kasar peserta didik kelas atas di SD Negeri Bumijo Kapanewon Jetis Kota Yogyakarta”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang didapatkan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional bola kasti terhadap keterampilan motorik kasar peserta didik kelas atas di SD Negeri Bumijo Kapanewon Jetis Kota Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan memiliki hasil yang berguna baik secara teoritis maupun praktis yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai ilmu pengetahuan dan wawasan dalam dunia pendidikan. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian di masa yang akan datang dalam bidang Pendidikan dan menambah literatur mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap perkembangan motorik kasar anak, serta memberikan landasan untuk penelitian lebih lanjut di bidang Pendidikan Jasmani.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan sekolah dalam mengelola aktivitas fisik yang berbasis permainan tradisional bola kasti terhadap keterampilan motorik kasar peserta didik.
- b. Bagi guru, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan gambaran tentang bagaimana pola dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar peserta didik.
- c. Bagi peserta didik, penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar.
- d. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta ilmu pengetahuan mengenai aktivitas fisik berbasis permainan tradisional bola kasti keterampilan motorik kasar pada peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Tradisional

a. Pengertian Permainan Tradisional

Kegiatan bermain pada anak adalah cara alami dan terbaik bagi peserta didik untuk belajar, karena dalam bermain peserta didik mengamati diri sendiri dan orang lain yang bermain dan melakukan. permainan dapat membantu perkembangan kognitif peserta didik secara langsung, tidak hanya sebagai hasil dari perkembangan kognitif. Permainan tradisional menjadi alternatif dalam suatu pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Dunia anak tidak bisa jauh dari yang namanya permainan dan bermain. Bermain merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang dapat membantu tumbuh kembang anak. Permainan yang banyak melibatkan aktivitas fisik adalah permainan tradisional. Pendapat dari Maryati dan Nurlela (2021, p. 49) menyatakan bahwa ketika anak bermain permainan tradisional maka tanpa disadari akan banyak melakukan aktivitas fisik. Selain untuk memacu anak melakukan aktivitas fisik yang berguna pada perkembangan motoriknya, permainan tradisional juga sangat bermanfaat untuk melatih interaksi sosial antara anak dengan temannya ataupun dengan lingkungan di sekitarnya

Widodo (2017, p. 185) Permainan tradisional adalah aktivitas yang dilakukan tanpa paksaan, mendatangkan rasa kegembiraan,

dalam suasana yang menyenangkan berdasarkan tradisi masing-masing daerah yang ada di lingkungan, dimainkan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat, dan dilakukan sesuai dengan aturan yang sudah disepakati sebelum permainan dimulai, seperti peraturan, lapangan, jumlah pemain,

Permainan menekankan pada upaya pelestarian budaya bangsa yang mulai ditinggalkan oleh generasi baru, karena lebih menyukai dengan permainan modern. Dalam pelaksanaannya, pendidik tidak perlu memaksakan harus membeli peralatan dengan biaya tinggi. Upayakan dari lingkungan yang ada di sekolah dengan mencari bahan yang murah dan mudah bagi peserta didik.

Mulyana & Lengkana (2019, p. 7) Permainan tradisional adalah salah satu unsur kebudayaan yang mengandung nilai – nilai budaya warisan nenek moyang yang harus dilestarikan keberadaannya. Permainan tradisional tidak hanya permainan saja, dimana suatu permainan yang dirancang sedemikian rupa sehingga orang lain dapat mengembangkan banyak keterampilan seperti berpikir logis, membangun strategi, konsentrasi, matematika dasar. Mbadhi, Ansel (2018, p. 104) Permainan tradisional sebagai sarana untuk memperkenalkan anak-anak terhadap nilai budaya dan norma sosial yang dibutuhkan dalam mengadakan hubungan atau kontak sosial dalam masyarakat. Bentuk bentuk permainan lebih mengarah ke dalam kelompok dimana anak membutuhkan teman-temannya dalam

melakukan permainan sehingga penyesuaian sosial anak dengan teman-temannya akan terlihat dengan jelas. Macam-macam permainan tradisional, seperti tarik tambang, lompat tali, bola kasti, bentengan, gobak sodor, dokan, kelereng, layang-layang, boi, ogo, petak umpet dan setiap daerah mempunyai sebutan yang khas untuk setiap jenis permainan tradisional.

Jadi dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional merupakan warisan budaya yang harus dilestarikan, permainan tradisional juga memiliki banyak manfaat bagi anak, tidak hanya untuk kesehatan dan kebugaran tetapi juga membentuk karakter dengan nilai-nilai positif, seperti kejujuran, Kerjasama dan tanggung jawab. Permainan tradisional juga mengajarkan banyak hal sambil bermain seperti belajar untuk sportif, mengembangkan keterampilan sensorik, serta meningkatkan keterampilan motorik. Permainan tradisional sangat bermanfaat bagi proses pembelajaran khususnya pembelajaran PJOK.

b. Manfaat Permainan Tradisional Secara Jasmani

Anak-anak usia Sekolah Dasar biasanya memiliki kecenderungan alami untuk bermain. Aktivitas bermain ini bukan sekadar hiburan semata, tetapi merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter, keterampilan, dan perkembangan fisik dan mental anak. Pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aktivitas fisik, nutrisi, lingkungan, dan

interaksi sosial. Permainan tradisional, yang mencerminkan budaya lokal, berperan penting dalam perkembangan anak dan perlu dilestarikan karena manfaat dan nilai budayanya Muslihin (2021, p. 85). Permainan tradisional, yang telah diwariskan turun temurun, menyimpan nilai-nilai luhur yang dapat membentuk generasi penerus menjadi pribadi yang tangguh, kreatif, dan berakhlak mulia. Permainan ini tidak hanya menghibur, tetapi juga mengajarkan anak tentang kerja sama, persahabatan, sportifitas, dan nilai-nilai moral. Permainan tradisional juga berperan penting dalam melestarikan budaya dan tradisi lokal, sehingga anak-anak dapat memahami dan menghargai warisan budaya leluhur.

penelitian yang dilakukan oleh Fadillah (2024, p. 813) terdapat manfaat permainan tradisional secara, antara lain.

1) Meningkatkan Kecerdasan Sosial dan Emosional

Bermain bersama teman-teman melalui permainan tradisional mengajarkan anak-anak cara bekerja sama, memahami perasaan satu sama lain, dan menyelesaikan masalah bersama. Ini membantu tumbuh menjadi pribadi yang lebih peka dan cerdas secara sosial.

2) Meningkatkan kreativitas

Permainan tradisional mengajarkan anak-anak untuk berpikir kreatif. Dengan membuat alat permainan sendiri dengan menggunakan barang – barang yang ada di sekitar, belajar cara

mengubah hal-hal sederhana menjadi sesuatu yang menyenangkan.

3) Mengajarkan nilai-nilai budaya

Melalui permainan tradisional, anak-anak bisa belajar tentang kebiasaan dan nilai-nilai baik yang diwariskan oleh leluhur. Misalnya, permainan yang menekankan kerjasama seperti engklek, gobak sodor, dan lompat tali, mengajarkan pentingnya gotong royong.

4) Mengembangkan keterampilan motorik

Permainan tradisional membantu anak-anak mengasah kemampuan fisik . Lari, lompat, dan lempar adalah beberapa contoh gerakan yang melatih otot dan dapat meningkatkan keterampilan motorik halus dan kasar

5) Meningkatkan kemampuan kognitif

Permainan tradisional seperti congklak dapat meningkatkan kemampuan berhitung, konsentrasi, dan daya ingat anak. Permainan yang melibatkan strategi dan logika juga dapat membantu anak mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan analitis.

6) Meningkatkan kesehatan fisik dan mental

Dengan bermain tradisional, anak-anak bisa menjaga kesehatan fisik dan mental . Meningkatkan kesehatan fisik dan mental:
Permainan tradisional yang aktif membantu anak terhindar dari

obesitas dan depresi. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam permainan tradisional juga dapat meningkatkan kesehatan paru-paru dan jantung , serta meningkatkan mood dan kesejahteraan mental anak

c. Permainan Tradisional sebagai Media Pembelajaran

Permainan tradisional merupakan bentuk permainan yang diwariskan dari generasi ke generasi dalam suatu budaya tertentu. Permainan ini tidak hanya menghibur tetapi juga mengandung nilai-nilai edukatif dan moral yang mencerminkan kearifan lokal masyarakat. Nuwati (2018, p. 36) Permainan tradisional menggunakan peralatan-peralatan yang masih tradisional. Anak dapat dilatih kemampuan motorik kasarnya dengan aktivitas yang terkandung di dalam permainan tradisional, antara lain melompat, menjaga keseimbangan tubuh, memicu kelincahan dan kelenturan tubuh. Semua kemampuan ini dapat terasah jika anak distimulasi kemampuannya dengan cara bermain permainan tradisional. Permainan tradisional tidak dapat dipisahkan dari generasi terdahulu. Permainan tradisional salah satu aktivitas penting sebagai sarana bermain bagi anak-anak pada masa dahulu. Keberadaan permainan tradisional harus senantiasa dijaga dan dilestarikan sebagai sarana bermain dan belajar untuk anak-anak. Syahdoni & Julianur (2022, p. 2239) Permainan tradisional adalah aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di suatu daerah tertentu, dengan aturan

dan nilai-nilai yang disesuaikan dengan budaya lokal. Beberapa ciri khas permainan tradisional meliputi:

- 1) Sederhana dan murah: Tidak memerlukan alat canggih atau teknologi tinggi.
- 2) Partisipatif: Memungkinkan banyak orang untuk bermain bersama.
- 3) Nilai edukatif: Mengajarkan nilai-nilai seperti kerja sama, kejujuran, dan kedisiplinan.
- 4) Fisik dan mental: Melibatkan aktivitas fisik dan pengambilan keputusan yang melatih aspek kognitif.

Di Indonesia, permainan tradisional seperti gobak sodor, bentengan, dan permainan kasti sangat populer di kalangan anak-anak. Permainan ini tidak hanya mencerminkan identitas budaya tetapi juga menjadi media pembelajaran yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Permainan tradisional merupakan permainan dari hasil penggalian budaya local yang menggunakan peralatan yang sederhana. Permainan tradisional tidak hanya mampu melatih otak, sosial, dan emosional seseorang tetapi juga melatih keseimbangan gerak dan ketangkasan tubuh, termasuk kemampuan motorik kasar anak.

d. Nilai-Nilai Permainan Tradisional dalam Pembelajaran

Nugrahastuti et al (2016, p. 267). Permainan tradisional memiliki berbagai manfaat yang dapat diintegrasikan ke dalam

pembelajaran, khususnya dalam pendidikan jasmani. Nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tradisional meliputi:

- 1) Kerja Sama: Banyak permainan tradisional dilakukan secara berkelompok, yang membantu anak belajar berkolaborasi untuk mencapai tujuan bersama.
 - 2) Kedisiplinan: Anak-anak diajarkan untuk mengikuti aturan permainan, yang melatih untuk memahami pentingnya aturan dalam kehidupan.
 - 3) Kreativitas: Permainan tradisional sering kali memerlukan improvisasi, yang membantu anak mengembangkan imajinasi dan kreativitas.
 - 4) Keseimbangan Fisik dan Mental: Aktivitas fisik yang terlibat membantu meningkatkan kebugaran jasmani, sementara elemen strategi melatih kemampuan berpikir.
- e. Permainan Tradisional Sebagai Media Pembelajaran Motorik Kasar

Permainan tradisional seperti permainan bola kasti melibatkan aktivitas fisik yang intens, seperti berlari, melompat, menangkap, melempar dan menghindar. Aktivitas ini secara langsung melatih kemampuan motorik kasar anak. penelitian Dzakiyyah (2024, p. 78) penggunaan permainan tradisional dalam pendidikan jasmani terbukti meningkatkan keterampilan motorik kasar peserta didik, seperti koordinasi gerakan, keseimbangan tubuh, dan kekuatan otot. Permainan tradisional juga berfungsi sebagai media pembelajaran

yang menarik karena mampu menyatukan elemen edukasi, budaya, dan hiburan. Sebagai contoh, permainan kasti menuntut peserta didik untuk berpikir strategis sambil melibatkan tubuh secara aktif. Aktivitas ini tidak hanya memperkuat otot tetapi juga melatih daya konsentrasi, kerja sama tim, dan ketangkasan.

Siswanto (2022, p. 4) Kegiatan Pembelajaran PJOK di kelas dalam meningkatkan motorik kasar peserta didik, dibutuhkan model pembelajaran yang menarik dan digemari. Permainan tradisional berperan sangat penting dalam perkembangan motorik kasar peserta didik karena ikut serta terlibat dalam kegiatan fisik seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Permainan tradisional kasti sangat digemari oleh anak usia sekolah dasar.

f. Pergeseran dari Permainan Tradisional ke Permainan Modern

Husein MR. (2021, p. 5) Permainan tradisional bukan hanya sekadar hiburan, tapi juga sarana untuk mendidik karakter anak. Melalui permainan tradisional, anak-anak dapat belajar tentang kejujuran, kerjasama, sportifitas, dan nilai-nilai positif lainnya yang penting untuk pembentukan karakter. Dalam era digital saat ini, permainan tradisional mulai tergantikan oleh permainan digital seperti video game atau aplikasi ponsel. Hal ini berdampak pada menurunnya aktivitas fisik anak-anak. Penggunaan gadget secara berlebihan tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik tetapi juga mengurangi interaksi sosial anak-anak. Anak-anak Indonesia menghabiskan rata-rata 6,05

jam sehari bermain ponsel, yang merupakan angka tertinggi di dunia. Dampak negatif dari kebiasaan ini termasuk berkurangnya aktivitas fisik, obesitas, dan gangguan perkembangan motorik kasar.

Pendapat dari Saputra (2017, p. 87) Permainan modern memanfaatkan teknologi terkini seperti komputer dan internet. Permainan ini biasanya dimainkan secara individu atau bersama melalui jaringan online. Contohnya adalah permainan konsol seperti *play station* yang terus mengeluarkan versi terbaru dengan fitur-fitur yang lebih canggih. Selain itu, perkembangan teknologi virtual reality juga memungkinkan pemain memiliki pengalaman bermain yang lebih menyenangkan seperti berada di dunia permainan. Dalam konteks ini, permainan tradisional dapat menjadi solusi untuk mengatasi ketergantungan anak pada gadget dan memotivasi untuk aktif secara fisik.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memiliki banyak manfaat bagi anak, tidak hanya untuk kesehatan dan kebugaran, tetapi juga dalam membentuk karakter dengan nilai-nilai positif seperti kejujuran, kerjasama, dan tanggung jawab. Selain itu, permainan tradisional juga melatih kemampuan sosial anak. Di sisi lain, permainan modern yang menggunakan teknologi, seperti video game, berkembang pesat dan dapat dimainkan secara individu atau berkelompok. Meskipun menawarkan pengalaman yang menarik,

permainan modern cenderung kurang mendukung interaksi sosial yang sama seperti permainan tradisional.

g. Relevansi Permainan Tradisional dalam Konteks Pendidikan Dasar

Permainan tradisional sangat relevan dalam pembelajaran pendidikan dasar, terutama untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar siswa. Aktivitas seperti permainan kasti dapat dijadikan bagian dari kurikulum pendidikan jasmani untuk:

- 1) Memberikan variasi aktivitas fisik yang menyenangkan.
- 2) Memperkuat koneksi peserta didik dengan budaya lokal.
- 3) Mengembangkan keterampilan sosial seperti kerja sama dan komunikasi.

Pendidikan formal, integrasi permainan tradisional tidak hanya meningkatkan partisipasi peserta didik tetapi juga membantu membangun kebiasaan sehat dan meningkatkan kualitas pembelajaran secara keseluruhan.

h. Peran Guru dalam Implementasi Permainan Tradisional

Guru memiliki peran penting dalam mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam pembelajaran. Tenaga pendidik perlu memahami cara menggunakan permainan ini untuk mencapai tujuan pembelajaran. Beberapa langkah yang dapat dilakukan guru meliputi:

- 1) Pemilihan permainan: Memilih permainan tradisional yang sesuai dengan usia dan kemampuan peserta didik.

- 2) Modifikasi aturan: Menyesuaikan aturan permainan agar lebih relevan dengan tujuan pembelajaran.
- 3) Pemberian umpan balik: Memberikan apresiasi dan evaluasi terhadap keterlibatan peserta didik dalam permainan.

Pada anak usia sekolah dasar, aktivitas fisik memiliki dampak yang signifikan terhadap pembentukan pola gerakan yang lebih kompleks. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki keterampilan motorik kasar yang lebih baik dibandingkan yang kurang aktif. Hermahayu & Mashitoh (2022, p. 88) Aktivitas fisik yang terstruktur, seperti yang dilakukan dalam pendidikan jasmani, memberikan anak pengalaman gerak yang bervariasi sehingga meningkatkan kemampuan adaptasi motoriknya. Dalam konteks ini, permainan tradisional yang berbasis aktivitas fisik memberikan manfaat tambahan. Permainan bola kasti melibatkan elemen gerakan yang kompleks, seperti berlari cepat, menghindar, dan menjaga keseimbangan, yang semuanya sangat penting untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar anak. Kemajuan teknologi telah membawa perubahan besar dalam gaya hidup anak-anak. Penggunaan gadget yang berlebihan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan penurunan aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar (Saraswati & Hilyana, 2021). Dampak negatif dari kebiasaan ini mencakup:

- a. Kurangnya aktivitas fisik: Anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk dan bermain gadget, yang dapat menghambat perkembangan motorik kasar.
- b. Penurunan keterampilan sosial: Interaksi melalui permainan tradisional berkurang, sehingga anak kehilangan kesempatan untuk belajar kerja sama dan empati.
- c. Gangguan perkembangan motorik: Aktivitas fisik yang minim dapat menyebabkan lemahnya otot, koordinasi tubuh yang buruk, dan penurunan kebugaran jasmani.

Dalam penelitian ini, pengintegrasian permainan tradisional dalam pendidikan jasmani diharapkan dapat menjadi solusi untuk mengatasi tantangan ini. Permainan tradisional yang diangkat dalam penelitian ini adalah permainan bola kasti, permainan ini memberikan alternatif yang menarik bagi anak untuk meningkatkan aktivitas fisik sekaligus mengembangkan keterampilan motorik kasar.

2. Hakikat Permainan Bola Kasti

a. Pengertian Permainan Kasti

Saputri (2018, p 233) mengemukakan didalam bukunya bahwa permainan kasti adalah salah satu jenis permainan bola kecil beregu yang mengutamakan unsur kekompakan, ketangkasan, dan kegembiraan. Kasti biasa dimainkan di lapangan terbuka dan melibatkan dua regu yang saling berhadapan. Masyarakat telah mengetahui permainan kasti sejak zaman penjajahan Belanda. Akan

tetapi saat ini permainan kasti mulai kurang dikenal dan terpinggirkan. Permainan ini dilakukan di lapangan atau pekarangan yang luas. Apabila diamati permainan kasti merupakan jenis permainan yang lebih mengutamakan kegiatan fisik. Banyak membutuhkan aktifitas gerak.

Kurniasih (2011, pp 1-8) Di Indonesia kasti adalah salah satu permainan yang sangat populer. Perkembangan permainan kasti menyebabkan kesulitan, karena ada perbedaan pendapat tentang masalah tersebut dan beberapa dari kesulitan tersebut tidak dapat ditetapkan menjadi peraturan. Dalam hal seperti ini, keputusan wasit adalah satu-satunya yang bertanggung jawab dalam suatu pertandingan.

. Suwarso dan Sumarya (2010, p. 2), "Permainan kasti adalah salah satu permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua regu: regu pemukul dan regu penjaga. Regu pemukul berusaha mencari nilai dengan memukul bola agar dapat kembali ke ruang bebas dengan selamat, sedangkan regu penjaga berusaha mematikan lawan secepat mungkin. Regu yang mengumpulkan jumlah nilai paling banyak adalah pemenang. Pada dasarnya, istilah "bola kecil" dan "bola besar" mengacu pada ukuran bola yang digunakan dalam permainan. Permainan kasti termasuk bola kecil karena menggunakan bola tenis lapangan. Permainan yang termasuk kategori bola kecil meliputi kasti, *rounders*, *kippers*, bola bakar, tenis meja, *soft ball*, dan lainnya. Kasti

sendiri adalah salah satu olahraga permainan yang masuk dalam kategori ini. Suharsimi Arikunto (2006, p. 69). Kasti merupakan permainan tradisional yang telah dikenal luas, baik oleh anak-anak maupun orang dewasa. Pada era 1980-an, permainan ini sangat populer di kalangan anak-anak usia sekolah dasar. Biasanya, permainan kasti dimainkan saat jam pelajaran pendidikan jasmani dengan bimbingan dari guru olahraga Achroni (2012, p. 20).

Hadi (2021, p. 266) Permainan bola kasti merupakan salah satu bentuk aktivitas bermain yang sudah sangat populer di Indonesia jauh sebelum masa penjajahan Jepang. Bahkan, pada era kolonial Belanda, masyarakat sudah mengenal permainan ini. Pada masa itu, kasti sering dilombakan dalam pertandingan antar sekolah, sehingga permainan ini menjadi dikenal luas dan diterapkan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat umum. Permainan kasti dengan aturan yang lebih sederhana juga sering dimainkan di luar waktu sekolah, seperti di sore hari atau hari minggu. Kasti dimainkan oleh dua tim secara beregu. Jumlah pemain yang diperlukan untuk setiap tim tidak ditetapkan secara resmi atau sebaliknya bekerja sama untuk melakukannya. Bermain kasti membutuhkan alat pemukul dan bola. Pemukul dapat berupa kayu seadanya atau alat khusus untuk kasti. Sedangkan bola yang digunakan terdiri dari dua jenis, yaitu bola tenis atau bola karet berwarna merah yang diisi dengan ijuk atau serabut kelapa. Bola kasti ini memiliki ukuran yang sama dengan bola tenis.

Permainan bola kasti sendiri merupakan permainan bola kecil yang menyerupai permainan Softball dan Baseball, tetapi dalam peraturan dan permaian sudah berbeda Permainan bola kasti yaitu permaian melempar, memukul, dan menangkap bola yang dapat dimainkan oleh 2 regu, termasuk kedalam permainan beregu. Dalam satu regu dalam permainan bola kasti terdapat 12 pemain. Bola kasti merupakan permainan yang mengutamakan kekompakan dalam bermain dalam satu regu, dimana permainan ini termasuk dalam nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yaitu gotong royong.

b. Sarana dan Prasarana Permainan Kasti

Subarjah (2007: 5.17) alat permainan kasti, yaitu

1) Alat pemukul

Alat pemukul terbuat dari kayu dan memiliki panjang 50 hingga 60 cm. Penampangnya berbentuk bulat atau bulat telur dengan garis tengah 3,5 cm, bulat telur lebar 5 cm, dan tebalnya 3,5 cm. Panjang tempat pegangan 15 hingga 20 cm, tongkat pegangan berukuran 3 cm, dan beratnya 70-80 gram.

Gambar 1 Alat Pemukul



Sumber: Supriyanti (2009. p. 22)

2) Bola

Bola yang digunakan untuk permainan kasti terbuat dari ijuk atau serabut dan beratnya 70-80 gram.

Gambar 2 Bola



Sumber: Supriyanti (2009. p. 22)

3) Tiang hinggap

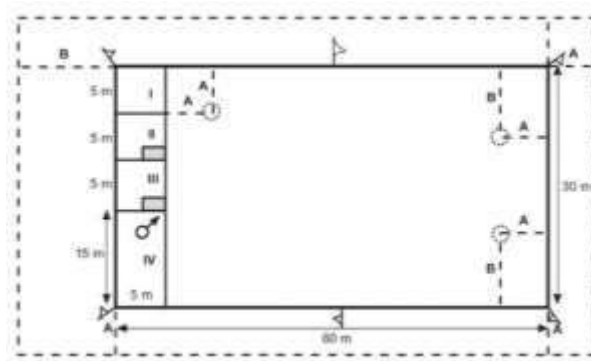
Dalam permainan kasti, ada tiga tempat perhentian atau tiang hinggap yang ditanam di tanah dengan jari-jari 1 meter. Selain itu, ada tiang yang ditanam dengan jarak 5 meter dari garis belakang dan 10 meter dari garis samping kanan dan kiri.

4) Lapangan

Kasti memiliki lapangan yang luas yang dapat digunakan untuk bermain kasti. Untuk melakukan proses pembuatan lapangan kasti, hanya diperlukan peralatan sederhana. Area sekolah yang luas menjadi tempat yang ideal untuk membangun lapangan kasti. Dalam proses membuat lapangan kasti, aspek keamanan juga dipertimbangkan. Untuk pembuatan lapangan kasti, area berumput lebih disukai. Lapangan kasti berbentuk persegi panjang dan berukuran 30 x 60 meter. Di area lapangan kasti juga dipasang tiang pertolongan dan bebas dengan tinggi minimal 1,5 meter dari permukaan tanah. Hal ini dilakukan agar tiang pembatas lapangan mudah dibedakan.

Supriyanti (2009, p. 20) gambar lapangan permainan bola kasti yaitu :

Gambar 3 Lapangan



Sumber: Supriyanti (2009. p. 20)

Keterangan:

I : ruang pembantu

II : ruang pemukul

III: ruang pelambung

IV: ruang bebas

A: garis 5 meter

B: garis 10 meter

Panjang lapangan: 60 meter

Lebar lapangan: 30 meter

Achroni (2012, p. 22). mengemukakan bahwa cara bermain bola kasti adalah sebagai berikut:

1. Sebelum permainan dimulai, dibuat garis dan beberapa pos untuk tempat singgah dan hinggap. Biasanya, tiang atau batu menandai pos. Jumlah pos biasanya antara dua dan empat.

2. Setiap pemimpin regu melakukan *suit* atau undian untuk menentukan tim mana yang akan menjadi regu pemukul terlebih dahulu.
3. Seluruh anggota regu pemukul bersiap di luar lapangan permainan, tepatnya di seberang garis yang dikenal sebagai garis rumah. Sementara itu, para pemain regu penjaga menempatkan diri di dalam lapangan permainan.
4. Salah satu pemain dari regu penjaga bertugas sebagai pelempar bola. Ia melempar bola kepada salah satu pemain dari regu pemukul yang sedang mendapat giliran untuk memukul.
5. Setelah berhasil memukul bola, pemain dari regu pemukul segera berlari menuju pos pertama. Sementara itu, pemain dari regu penjaga berusaha menangkap bola yang telah dipukul dan melemparkannya ke arah pemain regu pemukul yang sedang berlari, dengan tujuan mengenai tubuhnya. Selain itu, pemain regu penjaga juga dapat langsung melempar bola ke arah pemain dari regu pemukul atau bekerja sama dengan anggota regu penjaga lainnya untuk saling melempar bola dan mengepung pemain regu pemukul.
6. Jika pemain dari regu pemukul berhasil mencapai pos dan menyentuh tiang sebagai tanda, pemain dari regu penjaga

tidak diperbolehkan lagi melempar bola untuk mengenainya. Selanjutnya, giliran memukul bola diberikan kepada pemain regu pemukul berikutnya.

7. Setelah bola berhasil dipukul, pemain berlari menuju pos pertama. Sementara itu, pemain yang sudah berada di pos pertama harus melanjutkan larinya ke pos kedua. Hal ini berlanjut hingga semua pemain dari regu pemukul berhasil mengitari seluruh pos dan kembali ke tempat semula di luar garis rumah. Regu pemukul menerima nilai untuk setiap pemain yang berhasil mengelilingi semua pos dan kembali ke garis rumah. Di sisi lain, para pemain dari regu penjaga terus berusaha menangkap bola dan melemparkannya untuk mengenai pemain regu pemukul yang sedang berlari.
8. Pemain dari regu pemukul juga memiliki kesempatan untuk langsung mengitari semua pos dalam satu kali pukulan, tanpa perlu menunggu giliran pemain berikutnya. Hal ini dapat dilakukan jika bola yang dipukul melambung jauh. Jika seorang pemain berhasil melakukannya, regu pemukul akan mendapatkan tambahan nilai.
9. Jika seorang pemain dari regu pemukul terkena lemparan bola dari pemain regu jaga atau jika pemain dari regu pemukul gagal memukul bola tiga kali, permainan akan

berganti posisi. Regu yang sebelumnya menjadi regu pemukul akan beralih menjadi regu jaga.

10. Regu pemukul akan beralih menjadi regu jaga, sementara regu yang sebelumnya menjadi regu jaga akan menjadi regu pemukul.

11. Pemenang dalam permainan kasti adalah regu yang berhasil memperoleh nilai tertinggi.

c. Peraturan Permainan Kasti

Buku Penjasorkes KTSP SD (2006: 2-3) menyatakan bahwa jumlah pemain dalam setiap regu dapat disesuaikan dengan keadaan di sekolah atau lingkungannya. Salah satu anak dari setiap regu diangkat menjadi kapten. Peraturan untuk bermain kasti adalah sebagai berikut:

- 1) Permainan kasti berlangsung selama dua babak, dengan waktu istirahat sepuluh menit per babak
- 2) Setiap pemain memiliki hak untuk memukul satu kali pukulan, kecuali pemain terakhir memiliki hak untuk memukul tiga kali pukulan.
- 3) Setelah memukul, pemain harus meletakkan pemukul di dalam area yang ditentukan

- 4) Jika pemukul berada di luar area yang ditentukan, pemain tidak akan mendapatkan nilai kecuali pemain tersebut melakukan hal lain.
- 5) Jika alat pemukul berada di luar ruang yang ditentukan, pemain tidak akan mendapatkan nilai jika tidak segera meletakkan pemukul di dalam ruang pemukul.
- 6) Jika bola yang dipukul pemain melewati garis pukul, artinya pukulan itu sah atau benar
- 7) Bola tidak boleh mengenai tangan atau jatuh di ruang bebas saat dipukul.
- 8) Jika pemain memukul bola kemudian berlari ke pemberhentian I, II, III, dan ruang bebas secara bertahap, maka poinnya akan menjadi "1."
- 9) Poin "2" diberikan jika pukulan benar atau sah dan dapat kembali ke ruang bebas langsung tanpa berhenti di tiang pemberhentian

d. Kelebihan dan Kekurangan Permainan Bola Kasti

- 1) Kelebihan permainan bola kasti bagi anak-anak
 - a) Sebagai hiburan untuk anak-anak
 - b) Gerakan dasar permainan kasti termasuk berlari, menggunakan tongkat untuk memukul bola, menangkap, dan melempar. Melatih motorik kasar anak dengan baik dengan gerakan-gerakan ini. Selain itu, gerakan-gerakan ini

meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kesehatan, dan meningkatkan fungsi tubuh secara keseluruhan.

- c) Meningkatkan kemampuan bekerja sama, berkomunikasi, dan berkoordinasi dengan anggota tim lainnya.
- d) Mengasah keterampilan anak dalam merencanakan strategi untuk meraih kemenangan dan mengalahkan lawan.
- e) Mengajarkan kemampuan kepemimpinan pada anak-anak yang bertugas sebagai pemimpin regu.
- f) Menanamkan rasa tanggung jawab dan sikap atletik.
- g) Melatih keberanian anak dalam menghadapi tantangan (Achroni, 2012).

2) Kekurangan permainan bola kasti bagi anak-anak

- a) Rentan cedera, Karena permainan ini melibatkan aktivitas fisik yang intens, risiko cedera, seperti tertabrak atau terjatuh saat berlari, bisa lebih tinggi, terutama bagi pemain yang kurang berhati-hati.
- b) Memerlukan ruang yang cukup luas, Untuk bermain kasti dengan aturan yang lengkap, dibutuhkan lapangan yang cukup luas, yang bisa menjadi tantangan jika fasilitas terbatas.
- c) Tidak semua anak bisa terlibat secara aktif, karena permainan ini melibatkan giliran memukul dan bertahan, terkadang ada

pemain yang lebih banyak menunggu giliran dan tidak selalu terlibat secara aktif dalam permainan.

3. Hakikat Keterampilan Motorik

a. Pengertian Keterampilan Motorik

Motorik berasal dari bahasa Inggris, yaitu motor skill. Gerak merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Sujiono (2016, p. 13) Kemampuan motorik merujuk pada gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh yang dilakukan secara disengaja, otomatis, cepat dan akurat. Gerakan ini melibatkan koordinasi beberapa otot yang kompleks. Motorik merupakan segala gerakan yang memungkinkan dapat menggerakkan seluruh tubuh, sedangkan perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan motorik halus. Keterampilan motorik halus merupakan keterampilan koordinasi gerak yang melibatkan otot kecil. Sedangkan keterampilan motorik kasar merupakan keterampilan koordinasi gerak yang melibatkan otot besar atau seluruh anggota tubuh. Keterampilan motorik kasar adalah komponen penting bagi perkembangan anak, terutama bagi anak sekolah dasar. Dengan pendidikan anak dapat mengoptimalkan semua aspek perkembangannya. Perkembangan adalah proses kematangan dan perkembangan psikologis seorang anak usia dini. Salah satu aspek

penting yaitu pada proses perkembangan dalam diri anak usia dini yaitu fisik motorik. Pada tahap ini anak-anak mengalami pertumbuhan fisik yang pesat dan memerlukan keterampilan motorik yang baik untuk mendukung aktivitas sehari-hari serta berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Perkembangan motorik adalah peningkatan kemampuan seseorang dalam mengontrol dan melakukan gerakan tubuh. Kemampuan ini dipengaruhi oleh faktor kematangan tubuh dan pengalaman yang diperoleh. Perkembangan motorik terbagi menjadi dua jenis, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Anak usia dini memiliki energi yang besar untuk bergerak dan bereksplorasi. senang melakukan aktivitas yang melibatkan otot-otot besar (motorik kasar) maupun otot-otot kecil (motorik halus). Kemampuan gerak yang baik ini sangat penting untuk mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak.

Desiana & Khan,(2022, p. 9) Melalui aktivitas fisik yang melibatkan gerakan besar, anak – anak belajar untuk mengontrol tubuh dan beradaptasi dengan berbagai situasi. Mahmud (2018, p. 80) Motorik kasar adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh menggunakan otot-otot besar. Keterampilan ini meliputi gerakan lokomotor seperti berjalan, berlari, dan melompat, serta gerakan manipulatif seperti melempar, menangkap, dan menendang. Motorik kasar juga melibatkan aspek-aspek seperti koordinasi tubuh, keseimbangan, kecepatan, ketangkasan, dan kekuatan otot. Anak-

anak dengan kemampuan motorik kasar yang baik akan menjadi lebih gesit dan sigap, memiliki gerakan yang lebih terkoordinasi, dan tampil lebih percaya diri, sehingga dapat lebih luwes dalam pergaulannya. Contoh aktivitas yang mencakup keterampilan ini termasuk bermain bola, bersepeda, dan kegiatan luar ruangan yang melibatkan pergerakan aktif. Kemampuan ini penting untuk membangun fondasi bagi keterampilan motorik halus yang lebih kompleks yang akan dibutuhkan anak di kemudian hari.

Salah satu cara memperkuat motorik kasar anak ada pada permainan, Permainan adalah kegiatan yang sangat penting bagi pertumbuhan anak. Selain menyenangkan, bermain juga membantu mengembangkan aspek kognitif, sosial, emosional, dan fisik anak. permainan tradisional dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak. Permainan tradisional adalah permainan sederhana yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, berasal dari kekayaan dan kearifan lokal, dan mengandung nilai-nilai dan kebudayaan luhur yang diwariskan dari generasi ke generasi.

Wiwin Kaoci (2021, p. 18) Permainan tradisional dapat membantu anak-anak meningkatkan keterampilan motorik kasar . Karakteristik unik dari permainan tradisional, seperti permainan kelompok, kompetisi, dan penggunaan ruang terbuka, mendorong anak-anak untuk aktif bergerak dan berinteraksi satu sama lain.

Melalui permainan ini, anak-anak tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan membangun hubungan sosial sehat

Hasninda, dalam Novitasari (2019, p. 7) Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan sebagian besar atau sebagian anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Hal ini mengakibatkan pertumbuhan otot yang semakin membesar dan menguat. Pembesaran dan penguatan otot-otot badan tersebut menjadikan keterampilan baru selalu bermunculan dan semakin bertambah kompleks.

b. Unsur Unsur Keterampilan Motorik

Kemampuan motorik yang dimiliki pada setiap individu berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerakan hingga saat ini. Kemampuan motorik memiliki beberapa unsur yang terdapat dalam kemampuan fisik seseorang. Tuanubun, (2023, pp. 9-10) mengatakan bahwa unsur-unsur keterampilan motorik diantaranya yaitu:

1. Kekuatan (*strenght*)

Bagia (2020, p. 109) Salah satu unsur penting dalam kemampuan motorik adalah kekuatan otot. Kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan, artinya kekuatan merupakan kemampuan otot-otot dalam mengatasi beban selama melakukan

aktivitas. Pendapat lain mengatakan bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu (Bafirman, 2019, p. 74).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan melibatkan kemampuan otot untuk menahan atau mengatasi beban dan hambatan selama melakukan aktivitas fisik. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, dengan begitu kekuatan otot memungkinkan anak untuk bergerak dengan bebas dan melakukan gerakan secara efektif sehingga setiap gerakan yang dilakukan dapat mencapai hasil yang optimal.

2. Koordinasi

Pendapat Irianto (2018, p. 77) bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Koordinasi adalah kemampuan untuk menghasilkan gerakan yang halus dan akurat, seringkali melibatkan penggunaan perasaan, serta melibatkan serangkaian kontraksi otot yang mempengaruhi koordinasi antara anggota tubuh dan posisi tubuh. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak yang selaras dan sesuai dengan tujuannya.

Seseorang perlu melatih gerakan-gerakan dan disesuaikan dengan semua elemen yang ada pada dirinya sehingga koordinasi gerakan dapat dikatakan baik jika seseorang mampu bergerak dengan mudah dan lancar, dengan serangkaian gerakan yang terkontrol dan iramanya yang baik.

3. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang, artinya agar seseorang dapat bergerak cepat, maka tergantung pada seberapa cepat reaksi saat awal gerak (Mylsidayu, dkk., 2020, p. 32). Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor, dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet (Rizyanto, 2018, p. 146).

4. Kelincahan (*agility*)

Harsono (2018, p. 50) bahwa kelincahan atau *agility* merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan akurat saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran terhadap posisi tubuh. Sedangkan Bompa (2019, p. 325) kelincahan adalah serangkaian keterampilan kompleks yang saling terkait, digunakan untuk merespons stimulus eksternal dengan melakukan perlambatan cepat, perubahan arah, dan percepatan kembali. Kelincahan adalah kemampuan untuk melakukan perubahan posisi tubuh secara cepat.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak perubahan arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran terhadap posisi tubuh awal. Tingkat kelincahan seseorang dapat dikategorikan baik jika mampu mempertahankan posisi atau sikap tubuh awal, sementara tingkat kelincahan rendah mengindikasikan kemampuan yang kurang baik dalam hal tersebut.

5. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan individu untuk menjaga sistem neuromuskular (sistem saraf dan otot) dalam keadaan stabil atau mengontrolnya agar tidak terjatuh atau kehilangan keseimbangan dalam situasi yang tidak bergerak,

Barrow dalam (Harsono, 2018, p. 164). Sedangkan Mekayanti (2014, p. 45) keseimbangan mengacu pada kemampuan seseorang untuk menjaga stabilitas tubuh dalam berbagai posisi. Hal ini melibatkan kemampuan individu untuk mengontrol pusat massa tubuh atau pusat gravitasi relatif terhadap bidang tumpu yang digunakan.

Dapat disimpulkan bahwa keseimbangan melibatkan kemampuan untuk menjaga tubuh tetap seimbang dalam berbagai posisi. Keseimbangan dapat dibagi menjadi dua bentuk, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis mengacu pada kemampuan menjaga tubuh tetap stabil saat berada dalam posisi diam. Keseimbangan dinamis mengacu pada kemampuan menjaga keseimbangan saat bergerak atau berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

c. Jenis-jenis Keterampilan Motorik

Kemampuan motorik diperlukan hampir pada semua aktivitas jasmani. Pendapat dari Prima (2021, p. 109) bahwa kemampuan motorik ini dapat dikelompokkan ukuran otot-otot dan bagian-bagian badan yang terkait, yaitu kemampuan motorik kasar (*gross motor skill*) dan kemampuan motorik halus (*fine motor skill*).

1) Kemampuan Motorik Kasar (*gross motor skill*).

pendapat Lloyd (2019, p. 103) menyatakan gerak motorik kasar adalah gerakan yang dikendalikan oleh kelompok

otot-otot besar. Otot-otot ini merupakan bagian integral dalam memproduksi berbagai gerak, seperti berjalan, berlari, dan melompat-lompat. Sedangkan Iswantiningtyas V (2015, p. 249) kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang melibatkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Untuk merangsang perkembangan motorik kasar anak, dapat dilakukan melalui latihan-latihan yang melibatkan otot-otot besar.

Dapat disimpulkan bahwa motorik kasar adalah kemampuan gerakan yang melibatkan penggunaan otot-otot besar dalam tubuh. Motorik kasar sering dikaitkan dengan aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi dalam olahraga atau tugas-tugas sederhana, seperti menangkap, melempar, melompat, meloncat berlari dan memukul. Kemampuan motorik kasar dapat ditingkatkan melalui aktivitas yang melibatkan penggunaan otot-otot besar, seperti gerakan lokomotor seperti berjalan dan berlari, gerakan non-lokomotor seperti mengayun dan menggeleng, dan gerakan manipulatif seperti memukul melempar dan menangkap.

2) Kemampuan Motorik Halus (*fine motor skill*)

Munafi'ah (2017, p. 3). Motorik halus merupakan suatu gerakan yang melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu dan dilakukan oleh otot-otot kecil (halus). Gerakan motorik halus membutuhkan koordinasi yang cermat, seperti menggunting

mengikuti garis, menulis, meremas, dan memasukkan kelereng ke dalam lubang. Sedangkan Huda (2019, p. 6) menyatakan bahwa gerakan motorik halus melibatkan gerakan yang terfokus pada bagian-bagian tubuh tertentu dan dilakukan oleh otot-otot kecil. Seperti keterampilan penggunaan jari-jemari tangan dan gerakan tangan yang presisi. Perkembangan motorik halus mengacu pada kemampuan anak dalam melakukan aktivitas yang melibatkan otot-otot kecil, seperti menulis, meremas, menggenggam, menggambar, menyusun balok, dan menggunting. Motorik halus melibatkan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot kecil (*fine motor muscles*). Gerakan motorik halus ini terkait dengan aktivitas meletakkan atau memegang objek dengan menggunakan jari atau tangan, dan dapat dikatakan sebagai gerakan yang berkaitan dengan tangan.

d. Fungsi Keterampilan Motorik Kasar

Fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak untuk menyelesaikan tugas motorik. Kualitas motorik kasar terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan. Semua unsur-unsur kemampuan motorik pada peserta didik sekolah dasar dapat berkembang melalui kegiatan pendidikan jasmani dan aktivitas bermain yang melibatkan otot besar. Salman & Darsi (2020, p. 47) Fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan

kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi pengembangan motorik kasar pada anak sebagai berikut:

- 1) Melatih kelenturan koordinasi otot jari tangan.
- 2) Memacu pertumbuhan dan perkembangan fisik atau motorik, rohani, dan kesehatan anak.
- 3) Membentuk, membangun, dan memperkuat tubuh anak.
- 4) Melatih keterampilan/ketangkasan gerak dan berpikir anak.
- 5) Meningkatkan perkembangan sosial dan emosional anak.

Sepriadi (2020, p. 35) Pembelajaran motorik adalah gerak keterampilan yang memadai, serta mengembangkan aspek kognitif, aspek fisik, dan aspek afektif. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak dapat berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Semakin banyak anak mengalami gerak maka unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih dengan banyaknya pengalaman gerak motorik yang dilakukan maka akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik.

e. Tahap Perkembangan Motorik

Winarsih (2021, pp. 62-63) berikut adalah beberapa perkembangan motorik pada anak usia sekolah dasar:

- 1) Pada usia 6 tahun, terjadi perkembangan koordinasi antara mata dan tangan (*visio-motoric*) yang penting untuk melakukan gerakan membidik, menyepak, melempar, dan menangkap.

- 2) Pada usia 7 tahun, tangan anak menjadi lebih kuat, dan cenderung lebih menyukai penggunaan pensil warna daripada krayon saat melukis.
- 3) Pada usia 8 dan 10 tahun, anak-anak mampu menggerakkan tangan dengan mudah dan tepat. Kemampuan motorik halus berkembang sehingga dapat menulis dengan baik, dan ukuran huruf yang ditulis menjadi lebih kecil atau rata.
- 4) Pada usia 10 hingga 12 tahun, anak-anak mulai memiliki keterampilan manipulatif yang menyerupai kemampuan orang dewasa. dapat menampilkan gerakan kompleks, rumit, dan cepat yang dibutuhkan untuk menghasilkan karya kerajinan berkualitas atau memainkan alat musik tertentu sesuai minatnya.

4. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani merupakan kegiatan yang lebih integral daripada pendidikan terfokus untuk memastikan seseorang terus berkembang, fisik, mental, sosial dan emosional. Berdasarkan UU No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, Pendidikan jasmani digolongkan sebagai pendidikan terkait formal yang merupakan terorganisir pada upaya membangun potensi siswa dengan bahasa yang lebih aktif. Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar secara fisik melalui gerakan yang berstruktur. Pendidikan jasmani bertujuan

utama untuk membangun kebugaran fisik, kemampuan motorik dan pergerakan dasar yang berguna bagi kelangsungan hidup, sportifitas, dan kerja sama serta membantu perkembangan sosial, emosional, dan moral peserta didik. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan adalah salah satu matapelajaran yang ada di semua jenjang pendidikan wajib mulai dari sekolah dasar (SD) hingga jenjang sekolah menengah atas (SMA). PJOK adalah satu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikannya. Kita semua tahu bahwa semua makhluk hidup pasti melakukan aktivitas gerak, begitupula dengan manusia. Semua orang pasti melakukan baik orang tua, remaja, anak-anak, laki-laki dan perempuan. Anak-anak pada umumnya memiliki kecenderungan ingin selalu bergerak. Bergerak bagi anak-anak merupakan salah satu bagian yang sangat menyenangkan dan penting di dalam kehidupannya, misalnya saat mereka sedang bermain.

Mustafa (2020, p. 433) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian dari integral pendidikan secara keseluruhan yang menjadi peran dalam mencetak sumber daya manusia yang unggul. Kurikulum di Indonesia selalu mengalami perubahan karena menyesuaikan perkembangan zaman yang terus dinamis . PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik untuk mendidik peserta didik agar mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan budi pekerti yang luhur. Tujuan khusus pendidikan

jasmani adalah memacu pertumbuhan yang harmonis, mengembangkan kesehatan, kebugaran jasmani, Keterampilan gerak dasar cabang olahraga menanamkan pengertian akan pentingnya kesehatan kebugaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Sedangkan tujuan olahraga adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang diarahkan pada upaya peningkatan kondisi kesehatan jasmani, mental, dan rohani masyarakat untuk membentuk watak, kepribadian, disiplin, dan sportivitas nasional yang mampu mendukung upaya peningkatan tercapainya prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional.

Putri et al (2024, p. 2755) PJOK di sekolah dasar ini memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan minat dan keterampilan olahraga pada anak. Di era globalisasi dan perkembangan teknologi yang pesat ini, generasi penerus bangsa harus sehat secara jasmani dan rohani. Dengan demikian guru PJOK di sekolah dasar diharapkan mampu memahami perbedaan tentang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan peserta didik di sekolah dasar. Motorik kasar adalah kemampuan anak untuk menggerakkan otot-otot besar tubuhnya untuk melakukan berbagai aktivitas fisik. Aktivitas ini mencakup gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, melempar, dan menangkap. Motorik kasar memainkan peran penting dalam perkembangan fisik dan mental anak. Gerakan-gerakan ini mendukung koordinasi tubuh,

keseimbangan, serta kelincahan. Perkembangan motorik kasar pada anak usia sekolah dasar cenderung pesat karena pada masa ini, memiliki energi tinggi dan keinginan untuk bermain. Namun, kurangnya aktivitas fisik akibat teknologi, seperti penggunaan gadget yang berlebihan, dapat menghambat perkembangan ini. Penurunan aktivitas motorik kasar dapat berdampak pada:

- 1) Lemahnya otot dan koordinasi tubuh.
- 2) Kurangnya keseimbangan dan kemampuan dasar gerak.
- 3) Penurunan kesehatan fisik dan mental anak.

Motorik kasar juga memiliki hubungan erat dengan perkembangan aspek lain, seperti kemampuan motorik halus, kognitif, dan sosial. teori perkembangan anak Piaget, aktivitas fisik yang melibatkan motorik kasar membantu anak mengeksplorasi lingkungannya, memahami ruang dan gerakan, serta memperkuat hubungan sosial melalui permainan kelompok.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 adalah sebagai berikut

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasi dalam aktivitas jasmani.

- 3) Memperoleh dan mempertahankan kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- 5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- 6) Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

c. Hubungan Pendidikan Jasmani dan Motorik Kasar

Pendidikan jasmani menjadi sarana penting dalam pengembangan motorik kasar siswa. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur seperti permainan, olahraga, dan kegiatan lainnya, peserta didik dapat merangsang otot-otot besar, meningkatkan keseimbangan, dan memperbaiki koordinasi tubuh. Aktivitas fisik yang dirancang secara kreatif, seperti permainan tradisional, tidak hanya mendukung perkembangan fisik, tetapi juga memperkuat keterampilan sosial dan emosional. Riyanto & Mudian (2019, p. 340) aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani sebaiknya melibatkan elemen-elemen berikut:

- 1) Latihan koordinasi: Kegiatan yang memadukan gerakan tangan dan kaki.

- 2) Permainan kompetitif: Memberikan tantangan fisik sekaligus melatih kerja sama.
- 3) Aktivitas berulang: Melatih daya tahan fisik dan membangun kebiasaan sehat.

Pendidikan jasmani berperan penting dalam mengembangkan motorik kasar melalui berbagai aktivitas fisik, salah satunya permainan kasti. Dalam permainan ini, siswa melakukan berbagai gerakan yang melibatkan otot besar, seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap bola. Aktivitas ini membantu meningkatkan koordinasi tubuh, keseimbangan, dan kekuatan otot, yang merupakan aspek utama dalam motorik kasar. Permainan bola kasti melibatkan gerak dasar lokomotor (Berlari menuju base setelah memukul bola dan bergerak mengejar bola dalam permainan) dan manipulatif (Melempar bola ke arah lawan, menangkap bola yang datang, serta memukul bola dengan tongkat.). Dalam pendidikan jasmani, permainan kasti digunakan sebagai salah satu metode untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar siswa. Melalui permainan ini, siswa dilatih untuk mengoordinasikan gerakan tubuh secara efisien, meningkatkan refleks, serta melatih kelincahan dan keseimbangan.

5. Hakikat Kurikulum Pendidikan

Dalam Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa kurikulum adalah seperangkat

rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman dan penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Kurikulum adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan itu sendiri. Fungsi kurikulum dalam program pendidikan yaitu sebagai acuan dalam menyelenggarakan suatu sistem pendidikan. Kurikulum sangat populer di kalangan pendidikan, kurikulum dibentuk oleh pemerintah untuk membantu berjalannya pendidikan di suatu negara, dengan adanya kurikulum maka pembelajaran di sekolah dapat terstruktur dengan baik dan memberikan kemudahan atau memudahkan guru dan siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung di sekolah. Kondisi yang terjadi saat ini dan antisipasi terhadap keadaan masa yang menuntut berbagai penyesuaian dan perubahan kurikulum yang digunakan sebagai acuan dalam penyelenggaraan pendidikan.

Dengan adanya kurikulum, maka tujuan pendidikan yang sudah dirancang dengan sedemikian bagus mampu untuk dilaksanakan oleh setiap sekolah, kurikulum pendidikan yang ditetapkan harus menyesuaikan terlebih dahulu, dengan lingkungan serta memperhatikan perubahan zaman yang terjadi atau perkembangan yang sedang berkembang di dunia, seperti halnya perkembangan teknologi, dan kesenian. Kurikulum dipersiapkan dan dikembangkan untuk mencapai tujuan pendidikan, Pada dasarnya kurikulum memiliki tiga dimensi pengertian, yaitu kurikulum sebagai mata pelajaran, kurikulum sebagai

pengalaman belajar, dan kurikulum sebagai perencanaan pembelajaran. Majit (2014: 81) mengatakan, bahwa “Perbaikan dan penyempurnaan pembelajaran di sekolah itu dilakukan melalui perubahan kurikulum sekolah oleh pemerintah”. Kurikulum sekolah itu memang bersifat dinamis, harus selalu menyesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Dengan seiring perkembangan zaman, dan pengetahuan ilmu yang semakin meningkat dibutuhkan perubahan kurikulum sesuai kebutuhan pendidikan, agar siswa siswi tidak ketinggalan informasi dan perkembangan ilmu yang semakin meningkat pesat, disertai dengan peningkatan teknologi yang semakin canggih untuk mudah mendapatkan pengetahuan yang dibutuhkan manusia.

Hidayat (2013: 52) mengatakan dalam bukunya bahwa tujuan kurikulum dirumuskan berdasarkan 2 hal yaitu:

- 1) Perkembangan tuntutan kebutuhan dan kondisi Masyarakat
- 2) Didasarkan oleh pemikiran-pemikiran dan terarah pada pencapaian filosofi, terutama falsafah negara. Pengadaan kurikulum harus menyesuaikan dengan perkembangan zaman, sehingga pendidikan yang ada di negara tidak ketinggalan dengan pendidikan di negara lain, kurikulum juga harus mampu menyesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi masyarakat, kurikulum bisa dijadikan pedoman bagi sekolah, untuk melatih peserta didik agar mampu

6. Karakter Peserta Didik Sekolah Dasar

Setiap individu memiliki ciri dan sifat atau karakteristik bawaan dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan. Karakteristik bawaan adalah karakteristik keturunan yang dimiliki sejak lahir, baik yang menyangkut faktor biologis maupun faktor sosial psikologis. Karakteristik yang berkaitan dengan perkembangan faktor biologis cenderung lebih bersifat tetap, sedangkan karakteristik yang berkaitan dengan sosial psikologis lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Selain karakteristik yang perlu diperhatikan kebutuhan peserta didik. Pendapat Mutia (2021, p. 118) bahwa karakteristik dan kebutuhan peserta didik dibahas sebagai berikut:

- a. Karakteristik pertama peserta didik sekolah dasar adalah senang bermain. Peserta didik sekolah dasar merupakan anak yang menyukai permainan. Karakteristik ini menuntut guru untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan lebih-lebih untuk kelas rendah. Guru sebisa mungkin merancang model pembelajaran yang memungkinkan adanya untuk permainan di dalamnya.
- b. Karakteristik yang kedua peserta didik sekolah dasar ialah senang bergerak. Peserta didik sekolah dasar merupakan puncak dari pengaktifan maksimal sistem motorik halus dan kasar sehingga membuat siswa sekolah dasar aktif bergerak. Guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak.

- c. Karakteristik yang ketiga anak sekolah dasar ialah senang dalam berkerja kelompok. Anak sekolah dasar memiliki pergaulan yang baik dengan teman sebayanya. Dari pergaulanya dengan kelompok sebaya, anak belajar aspek aspek yang penting dalam proses sosialisasi, seperti: belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak tergantung pada diterimanya dilingkungan, belajar menerimanya tanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat (sportif).
- d. Karakteristik anak sekolah dasar yang keempat ialah senang merasakan atau melakukan langsung. Peserta didik sekolah dasar merupakan peserta didik yang berada pada masa operasional kongkret. Pada fase ini siswa akan belajar untuk mencari keterhubungan antara konsep lama dengan konsep baru. Bagi siswa sekolah dasar, penjelasan yang diberikan oleh guru akan lebih mudah dipahami dibandingkan dengan siswa melaksanakannya sendiri. Oleh sebab itu, guru dituntut untuk dapat mendesain pembelajaran yang bersifat kongkret dan berhubungan dengan pengalaman nyata siswa.

Perkembangan anak usia sekolah dasar Abdillah (2020. p. 26)

berikut adalah beberapa perkembangan anak sekolah dasar secara umum:

- a. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik adalah perkembangan yang berkaitan dengan tinggi dan berat badan, serta bentuk tubuh, juga perkembangan otak (Murti, 2018, p. 4). Fase anak antara usia 6-12 tahun

perkembangan fisik relatif lebih lambat dan lebih konsisten, aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Laju perkembangan seperti ini berlangsung sampai terjadinya perubahan-perubahan besar pada awal masa pubertas. Pertumbuhan biologi yang dialami oleh anak usia sekolah dasar, yakni umur 6 tahun-12 tahun.

Perkembangan fisik meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh seperti: pertumbuhan otak, sistem syaraf, organ-organ indrawi, penambahan tinggi dan berat, hormon dan lain-lain, dan perubahan cara individu dalam menggunakan tubuhnya, serta perubahan dalam kemampuan fisik. Bagi anak usia sekolah dasar perkembangan fisik merupakan hal yang penting, karena akan mempengaruhi perilaku sehari-hari, termasuk perilaku dalam belajar.

b. Perkembangan kognitif

teori kognitif Piaget, masa anak-anak di mana aktifitas mental anak terfokus pada objek-objek yang nyata atau pada berbagai kejadian yang pernah dialaminya. Pendapat ini sejalan dengan Fitri Hayati dkk., (2021. p. 1813) bahwa siswa sekolah dasar merupakan yang berada pada masa operasional kongkret. Bagi siswa sekolah dasar, penjelasan yang diberikan oleh guru akan lebih mudah dipahami dibandingkan dengan siswa melaksanakannya sendiri. Guru dituntut untuk dapat mendesain pembelajaran yang bersifat kongkret dan berhubungan dengan pengalaman nyata siswa.

Masa sekolah dasar berat badan anak bertambah lebih banyak dibandingkan dengan panjang tubuhnya. Pertambahan berat badan anak pada masa ini sebagian besar disebabkan oleh perluasan sistem kerangka, otot, serta berbagai organ di dalam tubuh. Massa dan kekuatan otot terus bertambah pada saat yang bersamaan. Faktor keturunan dan olahraga yang rutin menjadi penyebab peningkatan kekuatan otot ini. Anak laki-laki biasanya lebih kuat dibandingkan anak perempuan karena perbedaan jumlah sel otot pada setiap jenis kelamin. Tetapi, anak perempuan menjadi lebih cepat dewasa dibandingkan anak laki-laki setelah usia 12 dan 13 tahun.

c. Perkembangan kognitif

pada teori kognitif Piaget, masa anak-anak di mana aktifitas mental anak terfokus pada objek-objek yang nyata atau pada berbagai kejadian yang pernah dialaminya. Pendapat ini sejalan dengan Fitri Hayati, dkk (2021, p. 1813) bahwa siswa sekolah dasar merupakan yang berada pada masa operasional kongkret. Bagi siswa sekolah dasar, penjelasan yang diberikan oleh guru akan lebih mudah dipahami dibandingkan dengan siswa melaksanakannya sendiri. Guru dituntut untuk dapat mendesain pembelajaran yang bersifat kongkret dan berhubungan dengan pengalaman nyata siswa.

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 strategi berpikir, seperti penjumlahan, pengurangan, pengalihan, mengurutkan sesuatu secara berseri.

d. Perkembangan Konsep Diri

Sekolah dasar memberikan kesempatan kepada anak untuk membandingkan diri dengan temannya karena tuntutan baru dalam akademik dan perubahan sosial yang muncul di sekolah, sehingga penilaian dirinya menjadi realistis. Konsep diri diartikan sebagai suatu anggapan yang mengarah kepada pribadi yang membuat ia dapat mengatakan pada dirinya siapa sebenarnya dirinya. Pendapat dari Surna (2014, p. 56) Selain itu, konsep diri pada hakikatnya tidak terlepas dari dirinya sendiri dan upaya ia dalam memahami dunianya.

Anak-anak yang secara rutin lebih mungkin untuk melakukan langkah-langkah yang dapat mempertahankan keutuhan harga dirinya. Konsep diri merupakan deskripsi tentang kepribadian yang berkaitan dengan penilaian dan evaluasi terhadap diri secara personal. Konsep diri juga merupakan penilaian tentang kepatutan secara pribadi yang dinyatakan terhadap perilaku dan karakter yang dimiliki seseorang untuk dirinya. Anak memfokuskan perhatian pada bidang di mana anak unggul seperti olahraga dan hobi serta kurang perhatiannya pada bidang yang memberi kesukaran pada dirinya.

e. Perkembangan emosi

Setyaningsih (2018, p. 65) Perkembangan memiliki arti sebagai sebuah proses yang bersifat kualitatif dan menuju penyempurnaan fungsi psikologis maupun fungsi sosial yang terjadi pada diri individu selama proses kehidupan berjalan. Emosi berasal dari kata *emover* atau *emotus* yang arti kata nya mencerca. Emosi dapat diartikan sebagai suatu proses yang mendorong dalam melakukan sesuatu. Emosi dapat dimaknai sebagai suasana pergejolakan dalam proses penyesuaian diri.

Perkembangan emosi merupakan suatu keadaan yang lebih kompleks dimana pikiran dan perasaan ditandai dalam bentuk perubahan biologis yang muncul akibat dari perilaku individu baik berupa perasaan, nafsu maupun suasana mental yang tidak terkontrol. Sehingga setiap anak pada fase nya mengalami perkembangan emosi. Usia anak sekolah dasar peka terhadap ejekan-ejekan ataupun kritikan yang kurang berkenan terhadap dirinya, dan gembira pada saat mendapat pujian.

f. Perkembangan Moral

Perkembangan moral, anak yang memiliki usia 6 sampai 12 tahun sudah mampu mematuhi peraturan dan kehendak dari kedua orang tuanya serta lingkungan sosial anak. Memasuki puncak usia ini, anak akan mampu memahami alasan dibalik dibuatnya suatu peraturan. Selain itu, anak dapat menghubungkan setiap tindakan

dengan konsep baik atau buruk maupun konsep benar atau salah. Guru pendidikan jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam mendidik anak. Mencerminkan sifat psikososial anak, guru dapat memosisikan dirinya sebagai orang dewasa terpercaya yang memberikan perhatian kepada anak, mengapresiasi kinerja anak, dan mendorongnya untuk melakukan yang terbaik.

g. Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik seiring dengan kemajuan perkembangan fisik anak, maka perkembangan motorik dapat diimbangi dengan baik. Fase ini ialah waktu yang ideal untuk anak mempelajari keterampilan motorik, meliputi menggambar, melukis, menulis, permainan bola, atletik, berenang, dan keterampilan motorik lainnya. Keterampilan motorik peserta didik sekolah dasar seiring pertumbuhan tubuhnya, akan mampu mengendalikan diri dan menunjukkan keterampilan motorik yang lebih terkoordinasi.

Anak-anak dapat mempraktikkan keterampilan motorik kasar, mencakup menangkap bola, melempar bola, berjalan, berlari, berdiri dengan satu kaki, meloncat, melompat, berenang, dan mengendarai sepeda. Anak-anak juga mempelajari keterampilan motorik halus, mencakup menggambar dan menulis. Keterampilan motorik merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi peserta didik sekolah dasar. Dikarenakan otot anak mulai bekerja atau berkembang

sehingga anak tidak betah untuk berdiam diri dalam kurun waktu lama.

7. Karakteristik Peserta Didik Kelas V dan VI

Rentang usia 10-12 tahun merupakan usia dimana anak mulai menunjukkan pengaruh konsep diri pada setiap anak. Karakteristik perkembangan anak usia 10-12 tahun meliputi perkembangan kognitif, moral, sosial dan biologis. Perkembangan kemampuan kognitif membuat anak pada usia ini bersemangat untuk mendengarkan dan mempertimbangkan pendapatnya, serta berusaha untuk tidak bergantung pada orang tuanya. Rexmawati & Santi (2021.p 2) anak usia 10-12 tahun memiliki perkembangan kognitif yang lebih matang, sehingga dapat membentuk konsep diri yang positif. Sebagian besar anak usia sekolah usia 10-12 tahun memiliki konsep diri yang positif.

Pendapat Ariyanto, dkk (2020, p. 79) bahwa masa usia sekolah dasar merupakan masa di mana siswa harus lebih banyak bermain ketimbang berdiam diri. Pada masa ini juga seluruh aspek perkembangan kecerdasan, yaitu kecerdasan intelektual, emosi, dan spiritual mengalami perkembangan yang luar biasa, sehingga semua informasi akan terserap lebih cepat dan akan menjadi dasar terbentuknya karakter, kepribadian, dan kemampuan kognitifnya. Desmita (2018, p. 45) ciri-ciri anak usia 8-12 tahun atau disebut juga dengan remaja awal adalah sebagai berikut

a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik

Pada anak laki-laki mulai memperlihatkan penonjolan otot-otot pada dada, lengan, paha, betis yang mulai nampak, dan pada wanita mulai menunjukkan mekar tubuh yang membedakan dengan kanak-kanak, pada akhir masa remaja awal sudah mulai muncul jerawat).

b. Seks

Sudah ada rasa tertarik dengan lawan jenis terutama pada akhir masa remaja awal).

c. Otak Pertumbuhan otak pada anak wanita meningkat lebih cepat dalam usia 11 tahun dibandingkan dengan otak pria.

d. Emosi

Usia ini anak peka terhadap ejekan-ejekan ataupun kritikan yang kurang berkenan terhadap dirinya, dan gembira pada saat mendapat pujian, karena masa ini anak belum dapat mengontrol emosi dengan baik.

e. Minat/ Cita-cita

Minat bersosial, minat rekreasi, minat terhadap agama, dan minat terhadap sekolah sangat kuat dan meningkat.

f. Pribadi, sosial dan moral

Remaja Putri seringkali menilai dirinya lebih tinggi dan remaja Pria menilai lebih rendah, sudah mulai dapat mengetahui konsep-konsep yang baik dan buruk, layak dan tidak layak).

Pendapat dari Hambali (2019, p. 32) bahwa ciri-ciri atau karakteristik usia sekolah dasar terutama kelas atas adalah sebagai berikut:

(1) Senang melakukan aktivitas yang aktif, (2) Meningkatnya perbuatan untuk melakukan olahraga kompetitif, (3) Meningkatnya minat terhadap permainan yang terorganisir, (4) Rasa kebanggaan atas keterampilan yang dikuasainya, (5) Selalu berusaha menarik perhatian orang dewasa, (6) Mempercayai orang dewasa, (7) Memperoleh kepuasan yang besar bila mencapai. Dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak kelas atas sudah mulai ada perubahan dari segi mental, sosial, agama, dan psikomotor anak, selain itu juga ditunjang dengan perkembangan perubahan fisik yang semakin lama tumbuh dan berkembang.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fadhlil Hadi et al. (2021) yang berjudul “Pengaruh Permainan Bola Kasti terhadap Kemampuan Gerak Motorik Kasar Siswa Kelas V SD Negeri 90 Rejang Lebong”. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa *analisis medicine ball* t hitung $>$ t tabel yaitu $4.66 > 1.66$. Lari 40 meter t hitung $>$ t tabel yaitu $1.92 > 1.66$. Lari bolak-balik 4x5 meter t hitung $>$ t tabel yaitu $1.82 > 1.66$. Dengan demikian Ha diterima yaitu terdapat pengaruh permainan bola kasti terhadap kemampuan gerak motorik kasar siswa kelas V Sd Negeri 90 Rejang Lebong.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Isti Dwi Puspita Wati & Muhamad Ade Jaenudin (2020) yang berjudul “Pengaruh Permainan Kasti terhadap Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah”. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pembelajaran permainan tradisional kasti

tidak berpengaruh signifikan terhadap kemampuan gerak dasar dengan menunjukkan angka hasil signifikansi uji t sebesar 0,494.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Pramudya Eko Hardiyanto (2024) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Didik Kelas IV dan V di SD Negeri Bumijo Tahun Ajaran 2023/2024”. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa kemampuan motorik peserta didik kelas IV dan V di SD Negeri Bumijo Yogyakarta dalam kategori “Sangat Baik” sebesar 11% dengan 6 anak, kategori “Baik” 23% dengan 12 anak, kategori “Cukup” 34% dengan 18 anak, kategori “Rendah” 26% dengan 14 anak, dan kategori “Sangat Rendah” 6% dengan 3 anak. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Bumijo berada dalam kategori “sedang” atau cukup.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Siddik et al. (2024) yang berjudul “Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional”. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa motorik kasar seorang anak dipengaruhi oleh permainan – permainan tradisional. permainan tradisional memiliki banyak manfaat bagi anak, tidak hanya untuk kesehatan dan kebugaran, tetapi juga dalam membentuk karakter dengan nilai-nilai positif seperti kejujuran, kerjasama, dan tanggung jawab. Selain itu, permainan tradisional juga membangun keterampilan sosial anak.

C. Kerangka Berpikir

Pendidikan adalah upaya yang dilakukan dengan sengaja dan terstruktur untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi yang dimilikinya secara aktif, begitu juga dengan pendidikan jasmani. Proses belajar dalam pendidikan jasmani terjadi melalui kegiatan fisik, permainan, dan olahraga (Depdiknas, 2003). Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik yang direncanakan secara sistematis, dengan tujuan untuk meningkatkan perkembangan anak secara optimal, baik secara fisik, motorik, mental, maupun sosial. Aktivitas yang dilakukan diharapkan menjadi pengalaman belajar yang bermanfaat.

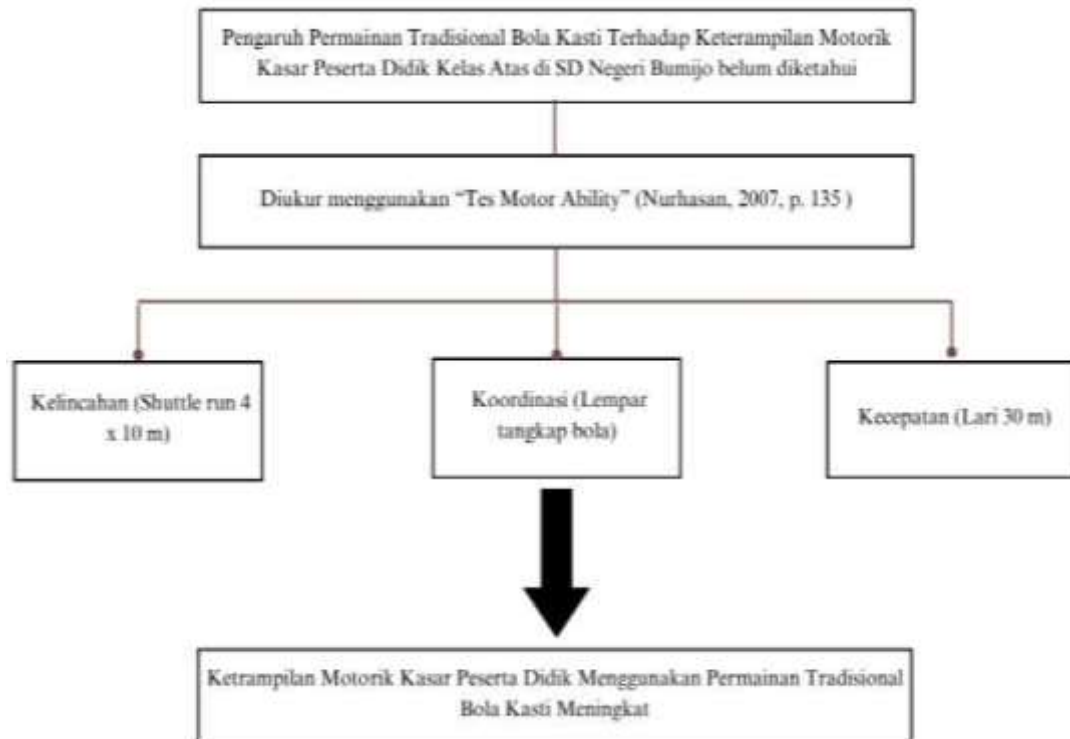
Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah meningkatkan perkembangan motorik anak. Hal ini dapat dicapai melalui permainan-permainan yang terdapat dalam pembelajaran tersebut. Salah satu permainan yang dapat mendukung kemampuan motorik anak adalah permainan-permainan yang bersifat tradisional. Melalui permainan tradisional tersebut memungkinkan untuk bermain dan memberi kesempatan untuk menunjukkan keterampilan kepada teman-temannya. Tanpa disadari, anak-anak sebenarnya sedang melatih kemampuan motorik, dan semakin sering dilatih, kemampuan tersebut akan semakin berkembang.

Keberhasilan pelaksanaan pembelajaran di sekolah sangat bergantung pada kemampuan guru dalam memilih bahan ajar dan metode pembelajaran yang sesuai dengan kondisi peserta didik. Salah satu bahan ajar yang menarik

untuk proses pembelajaran adalah permainan. Permainan menjadi salah satu cara untuk melatih keterampilan motorik peserta didik. Salah satu jenis permainan yang populer di kalangan siswa sekolah dasar adalah permainan bola kasti. Permainan ini merupakan salah satu permainan tradisional yang paling disukai oleh anak-anak sekolah dasar, bahkan sering memainkannya saat waktu istirahat.

Keterampilan motorik yang terdapat dalam permainan bola kasti antara lain berlari, menangkap, melempar, menghindar, dan memukul. Aktivitas-aktivitas tersebut yang dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan keterampilan peserta didik. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian mengenai pengaruh permainan tradisional bola kasti terhadap keterampilan motorik kasar pada peserta didik kelas atas di sekolah dasar. Peneliti menggunakan SD Negeri Bumijo sebagai subjek penelitian untuk mengoptimalkan waktu dan materi.

Gambar 4 Bagan Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teori dan kerangka berpikir yang telah dijelaskan, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Bola Kasti terhadap Keterampilan Motorik Kasar Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri Bumijo Kapanewon Jetis Kota Yogyakarta.

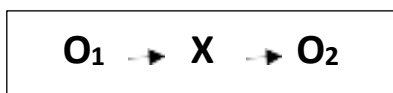
H_0 : Tidak Terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Bola Kasti terhadap Keterampilan Motorik Kasar Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri Bumijo Kapanewon Jetis Kota Yogyakarta.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk PreExperimental Designs. Desain penelitian ini berupa *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini dilaksanakan dengan melakukan pretest sebelum diberi perlakuan (*treatment*) dan *posttest* sesudah diberi perlakuan (*treatment*). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan antara keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional kasti terhadap keterampilan motorik kasar peserta didik kelas atas di SD Negeri Bumijo Kapanewon Jetis, Kota Yogyakarta. Berikut ini tabel desain penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*.

Tabel 1 Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest Design



Keterangan:

O1 : Hasil *pretest*

O2: Hasil *posttest*

X : Perlakuan menggunakan permainan tradisional kasti

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di SD Negeri Bumijo Yogyakarta terletak di Jln. Tentara Pelajar No.22, Kapanewon Jetis Kota Yogyakarta, D.I Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025. Penelitian ini dilakukan 3 kali dalam seminggu karena menyesuaikan kegiatan di luar jam pembelajaran peserta didik kelas V dan VI.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Ibrahim (2018, p. 105) Secara umum populasi adalah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjaln serta area yang digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset. Populasi adalah totalitas atau keseluruhan subjek penelitian baik benda, orang ataupun suatu hal lain yang didalamnya bisa di dalamnya bisa diambil informasi penting berupa data penelitian (Nurdin 2019, p. 92). Sesuai dengan pendapat tersebut, populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas V dan VI di SD Negeri Bumijo Yogyakarta yang berjumlah 55, terdiri dari 22 peserta didik putra dan 31 peserta didik putri.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian kecil kelompok individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian. Sugiyono (2012, p. 81) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut." Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan mengambil jumlah keseluruhan populasi untuk menjadi sampel yaitu total peserta didik kelas V (27 peserta didik) dan VI (28 peserta didik) dengan jumlah total 55 peserta didik. Berikut ini adalah rincian sampel yang digunakan dalam penelitian :

Tabel 2 Rincian Subjek Penelitian

No.	Kelas/Rombel	Peserta didik Putra	Peserta didik Putri	Jumlah Peserta didik
1.	Kelas V	10	17	27
2.	Kelas VI	12	14	28
	Jumlah	22	31	55

D. Definisi Operasional Variabel

Pendapat (Arikunto, 2019, p. 118) bahwa variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah keterampilan motorik kasar peserta didik kelas V dan VI di SD Negeri Bumijo Yogyakarta. Definisi operasional variabel yaitu gerakan fisik atau aktivitas jasmani peserta didik kelas V dan VI di SD Negeri Bumijo Yogyakarta yang melibatkan otot-otot besar seperti otot tungkai untuk melakukan gerakan melompat, meloncat, berlari, menendang, berjalan, dan otot lengan untuk melakukan gerakan melempar, memantulkan,

menangkap. Nurhasan, (2007. p. 135).Kemampuan motorik diukur menggunakan *Tes Motor Ability* untuk sekolah dasar yang meliputi kecepatan dengan tes lari cepat 30 meter, kelicahan dengan tes *shuttle-run* 4 x 10 meter dan koordinasi dengan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok 30 detik.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2020, p. 101) instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang akan dijadikan fokus dalam penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk menilai keterampilan motorik kasar peserta didik kelas V dan VI melalui permainan tradisional bola kasti. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Tes Motor Ability*. *Tes Motor Ability* untuk sekolah dasar yang meliputi tes *Shuttle-run* 4 x 10 meter (kelincahan), tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok 30 detik (koordinasi), dan tes lari cepat 30 meter (kecepatan).

Tes Motor Ability untuk sekolah dasar meliputi: tes *Shuttle-run* x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes lari cepat 30 meter, tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93 dan validitasnya sebesar 0,87.

2. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2020, p. 104) teknik pengumpulan data merupakan tahap yang sangat penting dalam penelitian, karena data yang diperoleh akan menjadi dasar untuk menjawab pertanyaan penelitian. Berikut ini adalah langkah-langkah atau proses pengumpulan data dalam penelitian ini :

a. Persiapan Tes atau Pengumpulan Data.

Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes, persiapan RPP/Modul ajar yang akan digunakan dalam pembelajaran, menyiapkan lembar daftar hadir peserta didik, formulir penilaian yang akan digunakan untuk mengukur keterampilan motorik kasar melalui pretest dan posttest, dan persiapan peserta didik yang akan diambil datanya. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa pengumpulan data dilakukan sesuai dengan masalah penelitian.

b. Pelaksanaan *Pretest*.

Pretest ini merupakan tes awal yang dilakukan sebelum sampel atau peserta didik penelitian mendapat sebuah perlakuan (treatment). Tes *Motor Ability* untuk sekolah dasar meliputi: tes *Shuttle-run* x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes lari cepat 30 meter, tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93 dan

validitasnya sebesar 0,87. Prosedur pelaksanaan tes yang digunakan sebagai berikut:

- a. Tes kelincahan (*Shuttle-run* 4x10 meter)
 1. Tujuan: Mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah.
 2. Alat/fasilitas: Stop watch, lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter.
 3. Pelaksanaan: Start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” orang coba berdiri dengan salah satu ujung jari sedekat mungkin dari garis start. Setelah aba-aba “siap” dan kemudian “ya” subjek berlari bolak-balik 4 x dengan catatan start dan finish kembali digaris start.
 4. Skor: Dihitung waktu yang ditempuh dalam lari bolak-balik sejauh 10 meter.
- b. Tes Koordinasi Mata dan Tangan (Lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok)
 - 1) Tujuan: Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan.
 - 2) Alat/fasilitas: bola kasti, stop watch dan tembok yang rata.
 - 3) Pelaksanaan: Subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan di depan dada. Aba-aba “ya” subjek dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik.

c. Tes Kecepatan (Lari 30 meter)

- 1) Tujuan: Mengukur kecepatan lari.
- 2) Alat/fasilitas: Stop watch, lintasan lurus dan rata sejauh 30 meter, bendera.
- 3) Pelaksanaan: Start dilakukan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” subjek berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start. Aba-aba “siap” subjek siap untuk berlari menuju garis finish dengan jarak 30 meter, sampai melewati garis finish.
- 4) Skor: Dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari sejauh 30 meter.

c. Perlakuan (*Treatment*)

Treatment dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar peserta didik. Adapun treatment yang dilakukan yaitu menggunakan permainan tradisional bola kasti dengan menekankan keterampilan motorik kasar dan dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan untuk mendapatkan hasil yang optimal.

d. Pelaksanaan *Posttest*

Setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan pada peserta didik, Langkah selanjutnya yaitu pelaksanaan *posttest* yaitu tes akhir setelah pemberian *treatment*. Pelaksanaan *posttest* dilakukan sama seperti saat *pretest* yaitu mengukur keterampilan motorik kasar peserta didik dengan melakukan Tes *Motor Ability*. Tujuan dari *posttest* ini untuk

membandingkan hasil antara tes awal dan akhir serta untuk mengetahui apakah keterampilan motorik kasar peserta didik dapat meningkat setelah diberikan *treatment*.

F. Teknik Analisis Data

Sugiyono (2016, p. 331) dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas yaitu untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan, maka teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia. Dalam penelitian ini akan menguji signifikansi data sehingga penelitian ini menggunakan uji t. Arikunto (2006, p. 299) menyatakan bahwa sebelum melakukan uji-t persyaratan yang harus dipenuhi yaitu data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Langkah- langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat
 - a. Uji normalitas

Uji Normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas tidak hanya menggunakan sebaran data menggunakan *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS 29. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data pretest dan posttest dengan menggunakan bantuan program SPSS 29. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan *One-Way ANOVA*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05 maka data tersebut tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Arikunto (2006, p. 307) untuk menganalisis data hasil eksperimen yang menggunakan data *pretest-posttest one group design*, maka menggunakan rumus t-test, maka rumus yang digunakan adalah t-test dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum(xd)^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

Md : mean dari deviasi (d) antara *pretest* dan *posttest*

Xd : perbedaan deviasi dengan mean deviasi

$\sum Xd^2$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Banyaknya subjek

Df atau db adalah N-1

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025 dengan subjek penelitian ini adalah Peserta Didik kelas V dan VI di SD Negeri Bumijo Kota Yogyakarta. Penelitian ini mengambil data dari peserta didik kelas V dan VI menggunakan serangkaian tes *Motor Ability* yang dibagi menjadi 3 serangkaian tes yakni, tes *shuttle-run* 4 x 10 meter (kelincahan), tes lempar tangkap bola dengan jarak 1 meter dengan tembok 30 detik (koordinasi), dan tes lari cepat 30 meter (kecepatan). Distribusi frekuensi data ini berdasarkan tes tersebut mengenai tingkat kemampuan motorik kasar pada peserta didik kelas V dan VI SD Bumijo Kapanewon Jetis Kota Yogyakarta. Masing-masing data penelitian secara rinci sebagai berikut: bermain pada anak adalah cara alami dan terbaik bagi peserta didik untuk belajar, karena dalam bermain peserta didik mengamati diri sendiri dan orang lain yang bermain dan melakukan. permainan dapat membantu perkembangan kognitif peserta didik secara langsung, tidak hanya sebagai hasil dari perkembangan kognitif. Permainan tradisional menjadi alternatif dalam suatu pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Dunia anak tidak bisa jauh dari yang namanya permainan dan bermain. Bermain merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang dapat membantu tumbuh kembang anak. Permainan yang banyak melibatkan aktivitas fisik adalah permainan tradisional. Pendapat dari Maryati dan Nurlela (2021, p. 49-61) menyatakan bahwa ketika anak bermain permainan tradisional

maka tanpa disadari akan banyak melakukan aktivitas fisik. Selain untuk memacu anak melakukan aktivitas fisik yang berguna pada perkembangan motoriknya, permainan tradisional juga sangat bermanfaat untuk melatih interaksi sosial antara anak dengan temannya ataupun dengan lingkungan di sekitarnya. Distribusi frekuensi data ini berdasarkan tes tersebut mengenai tingkat kemampuan motorik kasar pada peserta didik kelas V dan VI SD Bumijo Kota Yogyakarta. Deskripsi masing-masing data penelitian secara rinci sebagai berikut:

1. Kelincahan (tes *shuttle-run* 4x10 meter). Tes kelincahan ini diukur dengan cara tes *shuttle-run* 4x10 meter, tes ini mencatat waktu tempuh se-maksimal mungkin dengan 4 kali bolak balik dengan jarak 10 meter.
2. Koordinasi (tes lempar tangkap bola). Komponen dari koordinasi mata dan tangan pada tes ini diukur dengan tes lempar tangkap bola dengan jarak 1 meter dari tembok yang digunakan untuk pantulan bola, tes ini menghitung jumlah bola yang dapat ditangkap tanpa jatuh ke tanah dengan waktu 30 detik.
3. Kecepatan (tes lari cepat 30 meter). Komponen kecepataan diukur dengan tes lari cepat 30 meter dengan menghitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari 30 meter.

Hasil penelitian dan pembahasan dijelaskan secara berurutan sebagai berikut: (1) data hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis dan uji hipotesis. Uji hipotesis akan dijelaskan berurutan sebagai berikut: (a) Pengaruh permainan bola kasti terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar peserta didik; (b)

Pengaruh permainan bola kasti terhadap peningkatan kelincahan siswa berdasarkan hasil tes *Shuttle-Run* 4x10 m; (c) Pengaruh permainan bola kasti terhadap peningkatan koordinasi mata-tangan siswa berdasarkan hasil tes Lempar Tangkap Bola; (d) Pengaruh permainan bola kasti terhadap peningkatan kecepatan siswa berdasarkan hasil tes Lari Cepat 30 m; (e) Hubungan antara keterampilan motorik kasar secara keseluruhan dengan hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Secara lengkap akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Data Hasil Penelitian

Data penelitian ini berupa data *pretest* dan *posttest* yang menjelaskan masing-masing variabel penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Bumijo Yogyakarta, yang berlokasi di Jln. Tentara Pelajar No.22, Kapanewon Jetis, Kota Yogyakarta, D.I Yogyakarta. Sekolah ini dipilih sebagai tempat penelitian karena memiliki fasilitas yang mendukung pelaksanaan permainan bola kasti serta peserta didik yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2025 dan berlangsung tiga kali dalam seminggu, menyesuaikan dengan kegiatan di luar jam pembelajaran peserta didik kelas V dan VI. Pelaksanaan penelitian dimulai dengan *pretest* yang bertujuan untuk mengukur keterampilan motorik kasar siswa sebelum diberikan perlakuan. Setelah *pretest*, dilakukan serangkaian latihan permainan bola kasti yang telah dirancang sesuai dengan tujuan penelitian. Latihan ini mencakup berbagai aktivitas yang

melibatkan keterampilan motorik kasar, seperti lari, lempar tangkap bola, dan koordinasi gerak tubuh.

Selama penelitian, sesi latihan permainan bola kasti dilakukan secara rutin dengan durasi yang disesuaikan agar tidak mengganggu kegiatan belajar siswa. Setiap sesi latihan dirancang untuk memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan sekaligus melatih aspek keterampilan motorik kasar siswa. Setelah seluruh rangkaian latihan selesai, *posttest* dilakukan di tempat yang sama dengan *pretest* untuk mengukur kembali keterampilan motorik kasar siswa setelah mengikuti latihan permainan bola kasti.

Hasil dari *pretest* dan *posttest* kemudian dianalisis untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan yang signifikan dalam keterampilan motorik kasar siswa setelah diberikan perlakuan permainan bola kasti. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan metode statistik yang sesuai untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dapat menggambarkan secara akurat pengaruh permainan bola kasti terhadap keterampilan motorik kasar peserta didik.

Data *pretest* dan *posttest* hasil tes keterampilan motorik kasar peserta didik setelah diberikan perlakuan permainan bola kasti adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest*

Descriptive Statistics			
	N	Range	Mean
PRE TEST	53	25	52.32
POST TEST	53	25	84.09
Valid N (listwise)	53		

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai *pretest* keterampilan motorik kasar siswa adalah 52,32, sedangkan rata-rata nilai *posttest* meningkat menjadi 84,09. Selisih antara *pretest* dan *posttest* adalah 31,77, yang menunjukkan peningkatan sebesar 60,72%. Penjelasan ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa permainan bola kasti, terjadi peningkatan yang signifikan dalam keterampilan motorik kasar siswa. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas permainan bola kasti dalam melatih kelincahan, koordinasi, dan kecepatan siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan bola kasti memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan motorik kasar peserta didik.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi *Pretest*

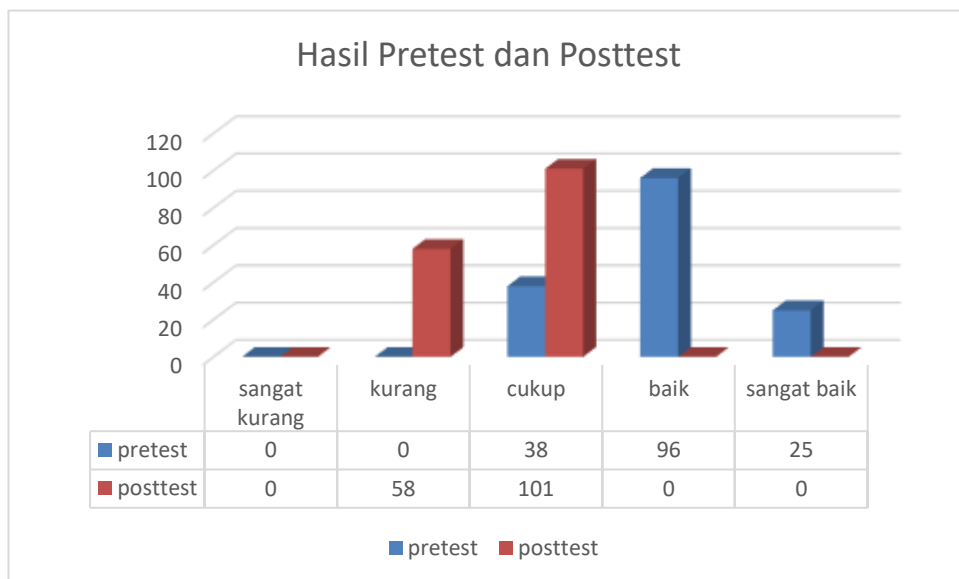
No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	80-100	Sangat baik	25	15,72%
2	61-79	Baik	96	60,38%
3	41-60	Cukup	38	23,90%
4	21-40	Kurang	0	0%
5	0-20	Sangat kurang	0	0%

Tabel 5 Distribusi Frekuensi *Posttest*

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	80-100	Sangat baik	0	0%
2	61-79	Baik	0	0%
3	41-60	Cukup	101	63,52%
4	21-40	Kurang	58	36,48%
5	0-20	Sangat kurang	0	0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut adalah gambaran frekuensi keterampilan motorik kasar peserta didik kelas atas SD Negeri Bumijo Kota Yogyakarta antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Gambar 5 Histogram Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*



2. Hasil Uji Persyaratan

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau

tidak. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS versi 29.0 for Windows* pada taraf signifikansi 5% (0,05). Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi asumsi normalitas sehingga dapat dianalisis lebih lanjut dengan metode statistik parametrik yang sesuai.

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
	KELAS	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HASIL	PRE TEST KELAS 5	.212	26	.004	.849	26	.001
	POST TEST KELAS 5	.217	26	.003	.861	26	.002
	PRE TEST KELAS 6	.263	27	<.001	.835	27	<.001
	POST TEST KELAS 6	.212	27	.003	.854	27	.001
a. Lilliefors Significance Correction							

Hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa semua data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai signifikansi Sig > 0,05, yang berarti data berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh dari keterampilan motorik kasar sebelum dan sesudah perlakuan tersebar secara normal dalam populasi sampel yang diteliti.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji apakah beberapa sampel dalam penelitian ini memiliki varians yang sama atau tidak. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang dianalisis berasal dari populasi yang homogen, sehingga hasil analisis statistik dapat lebih valid. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene Test*, yang dilakukan untuk menguji kesamaan varian antara setiap kelompok data yang dianalisis. Hasil uji homogenitas tersebut disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 7 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	.000	1	51	.990
	Based on Median	.002	1	51	.962
	Based on Median and with adjusted df	.002	1	50.985	.962
	Based on trimmed mean	.001	1	51	.977

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,990 > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa populasi memiliki kesamaan varian atau homogen. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan

yang signifikan dalam variasi data antara kelompok *pretest* dan *posttest*, sehingga data dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut. Kesamaan varians dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa seluruh sampel memiliki distribusi yang relatif seragam, sehingga hasil uji statistik dapat diinterpretasikan secara lebih valid.

3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis *pretest-posttest one group design*. Metode ini digunakan untuk melihat perbedaan rata-rata hasil sebelum dan sesudah intervensi, dalam hal ini permainan bola kasti. Dengan menggunakan uji t berpasangan (*Paired Sample T-Test*), penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam keterampilan motorik kasar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Uji t ini dilakukan dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*, sehingga hasil analisis dapat menunjukkan efektivitas permainan bola kasti terhadap keterampilan motorik kasar siswa. Jika hasil uji menunjukkan nilai Sig. < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

1. H_a : Terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Bola Kasti terhadap Keterampilan Motorik Kasar Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri Bumijo Kapanewon Jetis Kota Yogyakarta.

2. H_0 : Tidak Terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Bola Kasti terhadap Keterampilan Motorik Kasar Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri Bumijo Kapanewon Jetis Kota Yogyakarta.

Tabel 8 Hasil Uji Hipotesis T

Paired Samples Test										
		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	-31.77358	11.63490	1.59818	-34.98056	-28.56661	-19.881	52	<.001	<.001

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = 0.001. Karena nilai Sig. < 0.05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara permainan tradisional bola kasti terhadap keterampilan motorik kasar peserta didik kelas atas.

Dengan kata lain, setelah bermain bola kasti, keterampilan motorik kasar siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa permainan bola kasti efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar, seperti kelincuhan, koordinasi, dan kecepatan.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan gambaran lebih lanjut mengenai hasil analisis data yang diperoleh dari proses penelitian. Temuan penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional bola kasti berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar peserta didik kelas atas. Dengan kata lain, permainan ini mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan kelincahan, koordinasi, dan kecepatan siswa.

Berdasarkan pengujian hipotesis, hasil penelitian menghasilkan dua kesimpulan utama, yaitu: (1) terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan bola kasti terhadap keterampilan motorik kasar siswa, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji statistik dengan nilai Sig. = 0.001; dan (2) peningkatan keterampilan motorik kasar terjadi secara merata pada berbagai aspek yang diukur, termasuk kelincahan, koordinasi mata-tangan, dan kecepatan.

Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Tes *Shuttle-Run* 4x10 m (Sig. = 0.001): Hasil analisis menunjukkan bahwa permainan bola kasti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa. Aktivitas yang melibatkan gerakan cepat ke berbagai arah membantu siswa meningkatkan kemampuan bergerak dengan lebih cepat dan lincah. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2019) juga menunjukkan bahwa permainan berbasis gerakan cepat,

seperti bola kasti, dapat meningkatkan kelincahan secara signifikan pada anak-anak usia sekolah dasar.

2. Tes Lempar Tangkap Bola (Sig. = 0.001): Permainan bola kasti juga berpengaruh terhadap peningkatan koordinasi mata-tangan siswa. Aktivitas menangkap dan melempar bola dalam permainan ini melatih kemampuan siswa untuk mengoordinasikan gerakan tangan dan mata dengan lebih baik, yang berkontribusi pada keterampilan motorik kasar . Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahman & Sari (2020), yang menyatakan bahwa latihan yang melibatkan lempar tangkap bola secara rutin dapat meningkatkan koordinasi mata-tangan anak-anak dalam berbagai aktivitas fisik.
3. Tes Lari Cepat 30 m (Sig. = 0.001): Hasil uji menunjukkan bahwa permainan bola kasti membantu meningkatkan kecepatan siswa. Aktivitas berlari dalam permainan ini melatih daya ledak otot kaki serta akselerasi dalam berlari, sehingga siswa dapat bergerak lebih cepat dibandingkan sebelum melakukan permainan tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya et al. (2021) juga mengungkapkan bahwa permainan berbasis sprint atau kecepatan, seperti bola kasti, memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan lari cepat anak-anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa permainan tradisional dapat memberikan manfaat bagi perkembangan motorik anak, terutama dalam aspek koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh. Permainan bola kasti melibatkan berbagai gerakan fisik, seperti berlari,

melompat, melempar, dan menangkap, yang semuanya berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan motorik kasar. Teori yang dikemukakan oleh Gallahue & Ozmun (2013) juga mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa aktivitas bermain yang melibatkan berbagai jenis gerakan dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar secara optimal.

Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa permainan berbasis aktivitas fisik dapat membantu anak dalam meningkatkan keterampilan motoriknya. Misalnya, studi oleh Hidayat (2018) menunjukkan bahwa permainan berbasis fisik seperti bola kasti tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik anak, tetapi juga mengajarkan keterampilan sosial, kerja sama tim, dan disiplin. Dengan demikian, bola kasti dapat dijadikan sebagai salah satu metode yang efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa.

Selain itu, permainan tradisional seperti bola kasti tidak hanya bermanfaat untuk aspek fisik, tetapi juga dapat meningkatkan interaksi sosial siswa serta memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan tidak membosankan. Penelitian oleh Kusuma (2022) menyatakan bahwa permainan tradisional yang diterapkan dalam kegiatan pembelajaran mampu meningkatkan motivasi belajar anak serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih aktif dan menyenangkan. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis permainan dapat menjadi alternatif yang baik dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas peserta didik di luar sesi permainan bola kasti, sehingga faktor eksternal seperti aktivitas fisik lainnya atau tingkat kelelahan dapat mempengaruhi hasil penelitian.
2. Adanya peserta didik yang mengalami kondisi fisik kurang prima atau cedera selama penelitian, yang dapat mempengaruhi hasil pretest dan posttest.
3. Perbedaan tingkat kemampuan motorik kasar antar peserta didik yang dapat mempengaruhi hasil peningkatan keterampilan setelah diberikan perlakuan.
4. Kondisi cuaca yang tidak menentu menyebabkan beberapa sesi permainan harus dijadwalkan ulang, sehingga mengganggu konsistensi jadwal penelitian.
5. Ketersediaan lapangan yang terbatas karena digunakan untuk kegiatan sekolah lainnya, sehingga jadwal penelitian harus disesuaikan atau mengalami penundaan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri Bumijo Yogyakarta dengan judul "Pengaruh Permainan Tradisional Bola Kasti Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Peserta Didik Kelas Atas", dapat disimpulkan bahwa permainan bola kasti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai *pretest* sebesar 52,32 meningkat menjadi 84,09 pada *posttest*, dengan selisih 31,77 atau peningkatan sebesar 60,72%. Selain itu, uji statistik menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) = 0.001, yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, permainan bola kasti terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar siswa, termasuk aspek kelincahan, koordinasi, dan kecepatan, sehingga dapat dijadikan sebagai metode pembelajaran yang bermanfaat dalam pendidikan jasmani.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), antara lain:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional bola kasti dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa secara signifikan, terutama dalam aspek kelincahan, koordinasi, dan kecepatan.
2. Permainan bola kasti dapat dijadikan alternatif bagi guru PJOK dalam menyusun metode pembelajaran yang menyenangkan dan efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar peserta didik.
3. Penelitian ini juga menjadi referensi bagi pengembangan pembelajaran berbasis permainan tradisional lainnya yang dapat diterapkan dalam kurikulum PJOK untuk meningkatkan partisipasi aktif dan motivasi belajar siswa.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap inovasi dalam pembelajaran olahraga dan menegaskan bahwa permainan tradisional dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan keterampilan fisik siswa.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, berikut beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

1. Bagi Guru

Guru dapat menjadikan permainan bola kasti sebagai alternatif metode pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Selain itu, guru dapat memodifikasi permainan agar lebih variatif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menambah jumlah sampel atau menguji efektivitas permainan tradisional lainnya dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk melihat dampak yang lebih optimal.

3. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan lebih aktif dan berpartisipasi penuh dalam setiap aktivitas permainan, terutama dalam permainan bola kasti. Dengan semangat yang tinggi, dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar sekaligus menikmati proses pembelajaran yang lebih menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achroni, K. (2012). *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Javalitera.
- Adi, B. S., & Muthmainah, M. (2020). Implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran anak usia dini sebagai pembentuk karakter bangsa. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 33-39
- Depdiknas. (2003). *Badan Peneliti dan Pengembangan Pusat Kurikulum*. Depdiknas.
- Dwi Puspita Wati, I., & Ade Jaenudin, M. (2020). Pengaruh Permainan Kasti terhadap Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 50–57.
- Dzakiyyah, D. M. N. (2024). Permainan Tradisional terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak pada Disabilitas Tuna Grahita. *e-SPORT. Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(2), 73–83.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2013). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill Education.
- Hadi, F., Raibowo, S., & Prabowo, A. (2021). Pengaruh Permainan Bola Kasti terhadap Kemampuan Gerak Motorik Kasar Siswa Kelas V SD Negeri 90 Rejong Lebong. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 260–270. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Hardiyanto, P. E. (2024). *Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Didik Kelas IV dan V di SD Negeri Bumijo Tahun Ajaran 2023/2024*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hidayat, R. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(2), 123–135.
- Kaoci, W. T. (2021). Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional “Jalan Tempurung”. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 11-22.
- Kurniati, E. (2016). *Permainan Tradisional Dan Perannya Keterampilan Sosial Anak*. Jakarta. *Pranamedia Group*.
- Kusuma, A. (2022). Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(1), 46–60.
- Messakh, & Hesty Welmy. (2016). Pengaruh Kualitas E-Service Terhadap Loyalitas Pelanggan Traveloka Melalui Kepuasan Pelanggan Sebagai Variabel Intervening. *AGORA*, 4(1), 350–356.
- Mulyana, Y., & Lengkana, A. S. (2019). *Permainan tradisional*. Salam Insan Mulia.

- Nugrahastuti, E., Pupitaningtyas, E., Puspitasari, M., & Salimi, M. (2016). Nilai-nilai karakter pada permainan tradisional. *In Prosiding Seminar Nasional Inovasi Pendidikan*.
- Rahman, T., & Sari, P. (2020). Latihan Lempar Tangkap untuk Meningkatkan Koordinasi Mata-Tangan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 67–75.
- Raibowo, S., Ilahi, B., Prabowom A, & Nopiyanto, Y. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan kecerdasan emosi siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347.
- Riza Muhamad, Dan Ayu Swaliana, 2018. Deteksi Perkembangan Kompetensi Motorik Anak Di PAUD Nadila Kecamatan. Bebesen Kabupaten Aceh Tengah: *Jurnal As-Salam Vol 2 (3)*
- Saputra, D. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kelincahan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7(3), 98–110.
- Saraswati, S. W. E., & Hilyana, F. S. (2021). Dampak penggunaan smartphone pada perilaku anak di Desa Muktiharjo Kabupaten Pati. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(2), 96–102.
- Siddik, F., Fadillah, S., Pos Pos, M., Azzahrawani, F., & Nurkholizah. (2024). Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(5), 8813–8821.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta. Sujiono, B.,
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Permainan Tradisional di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Dinas Kebudayaan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. *Lubuk Agung*.
- Sukamti. (2018). Perkembangan Motorik (1st ed.). UNY Press. Sukamti, E. R. (2018). Perkembangan Motorik. Yogyakarta: UNY Press.
- Sumatri, M., & Chandrawati, T. (2016). Perkembangan Motorik Anak Taman Kanak-kanak. Metode Pengembangan Fisik, 1–21
- Suparyanto dan Rosad. (2020). ‘Meningkatkan Motorik Kasar Berlari Lurus dengan Rintangan. *Jurnal skripsi 1-10*. Surna, I Nyoman. (2014). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Erlangga. Lutan, Rusli.

- Susanto, A. (2021). Pendidikan anak usia dini: Konsep dan teori. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tuanubun, M. J. (2023). Tingkat Kemampuan Motorik dan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas XI di SMA K Sang Timur Yogyakarta. Skripsi, 9-10.
- Syahdoni, S., & Julianur, J. (2022). Persepsi Masyarakat Desa Kelinjau Iir Kecamatan Muara Ancalong terhadap Olahraga Tradisional. *Borneo Studies and Research*, 3(2), 2238–2245.
- Toho. Cholik, M., & Rusli Lutan. (1996). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Utami, T., Jatmiko, A., & Suherman, S. (2018). Pengembangan modul matematika dengan pendekatan science, technology, engineering, and mathematics (STEM) pada materi segiempat. *Desimal: Jurnal Matematika*, 1(2), 165–172.
- Wijaya, H., et al. (2021). Dampak Permainan Berbasis Sprint terhadap Kecepatan Berlari Anak Usia Dini. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 55–70.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 553, 0274-510826, Fax 0274-511092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/146/UN34.16/PT.01.04/2025
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

30 Januari 2025

Yth . Yth. Kepala Dinas Pendidikan Pemda dan Olahraga Kota Yogyakarta Daerah Istimewa Yogyakarta
Jalan Hayam Wuruk No 11, Kelurahan Tegal Panggung, Kecamatan Danurejan, Kabupaten Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Silvia Angraini
NIM : 21604224010
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengambilan Data Penelitian/Pengaruh Permainan Tradisional Bola Kasti Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Peserta Didik Kelas Atas Di SD Negeri Bumijo Kapanewon Jetis Kota Yogyakarta
Waktu Penelitian : 3 - 17 Februari 2025

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

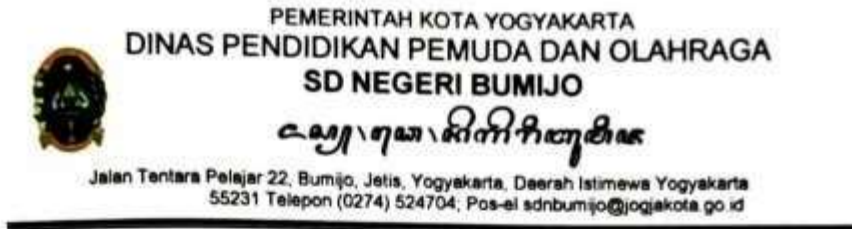
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dekan,
Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



SURAT KETERANGAN

No. 400.3.3/018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : CAHAYA SAFITRI NINGSIH, M.Pd
NIP : 19861222 201001 2 007
Pangkat /Gol Ruang : Penata Muda Tk I/III b
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bawa :

Nama : SILVIA ANGGRAINI
NIM : 21604224010
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar S-1
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian dengan judul "Pengaruh Permainan Tradisional Bola Kasti Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Peserta Didik Kelas Atas Di SD Negeri Bumijo Kemantren Jetis Kota Yogyakarta" yang dilaksanakan pada tanggal 03 – 27 Februari 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 6 Maret 2025
Kepala SDN Bumijo

CAHAYA SAFITRI NINGSIH, M.Pd
NIP 19861222 201001 2 007

Lampiran 3 Data Hasil Penilaian *Pretest* kelas 5

No.	Nama Siswa	Skor			Total	Nilai
		Tes Shuttle Run 4x10 m	Tes Lempar Tangkap Bola	Tes Lari Cepat 30 m		
1	Aaround Putdam Priswanto	3	1	2	6	50
2	Achmad Zhariif Putra P.	2	2	3	7	58
3	Adelle Nadhifa Arhadita	2	1	2	5	42
4	Aden Ardian Al-Vino Rayhan	2	2	2	6	50
5	Annisa Meydiana Putri	1	2	3	6	50
6	Arthavea Siwi Herdita	3	2	1	6	50
7	Ayup Atha Bagus Prasetya	2	1	2	5	42
8	Azizah Khansa Putri	2	3	2	7	58
9	Balebad Gazir Ibad	1	2	2	5	42
10	Berly Dava Adinata	3	3	2	8	67
11	Callia Aluna Nathania	1	2	2	5	42
12	Callysta Aluna Nathania	2	1	2	5	42
13	Chiko Jaelani Permana	2	2	3	7	58
14	Janeeta Nafisah Purwita R.	3	2	2	7	58
15	Karenina Nafisa Pelangi	1	2	2	5	42
16	Kirana Nur Saputri	3	1	2	6	50
17	Nada Razani Musyaffa	1	2	2	5	42
18	Nur Afet Dwi Febriyanto	2	2	2	6	50
19	Racka Febriyan Aditya	3	3	2	7	58
20	Ricky Febriyan Aditya	1	3	2	6	50
21	Rizky Ardiansyah	2	1	2	5	42
22	Rizqi Maulana Ibrahim	3	3	2	7	58
23	Sailindra Arkan	1	2	2	5	42
24	Taufan Kusuma	2	2	2	6	50
25	Veronika Dewa Purnama	3	3	1	7	58
26	Yudistira Pratama	1	3	2	6	50

Lampiran 4 Data Hasil Penilaian *Pretest* kelas 6

No.	Nama Siswa	Skor			Total	Nilai
		Tes Shuttle Run 4x10 m	Tes Lempar Tangkap Bola	Tes Lari Cepat 30 m		
1	Akifa Ammara Azzalea	2	2	3	7	58
2	Afiqa Bilqis Hufaida	2	3	2	7	58
3	Aisyah Azzalea Syamimi	3	1	2	6	50
4	Aqnan Ventano Febriansyah	3	3	2	8	67
5	Ardya Zafa Azzahra	2	1	2	5	47
6	Asyifa Zahraa Raisya Qairani	3	2	1	6	50
7	Christian Gabrielle Smart Putra	2	3	2	7	58
8	Fadhil Naufal Azka	3	1	3	7	58
9	Fahri Haidar Iqbal Batina	2	3	2	7	58
10	Gilang Irza Ramadian	2	2	1	5	47
11	Ilyas Rizqi Pratama	2	2	2	6	50
12	Maria Imelia Putri	1	2	2	5	47
13	Nabila Aulia Nur Arsy	2	2	1	5	47
14	Namazcte Ri Sindunagari	2	2	2	6	50
15	Naufal Rafie Saputro	2	2	1	5	47
16	Rafael Nova Pratama	3	3	2	8	67
17	Rasya Aqilathaya Ramadhan	2	2	2	6	50
18	Revalina Anggita Putri	3	2	2	7	58
19	Riana Ayusinha Bimareksa	3	2	3	8	67
20	Ridho Kurniawanto	2	2	1	5	47
21	Shelvy Nuraisyah Prasetyo	2	2	2	6	50
22	Syafa Rani Andrisa Putri	3	2	2	7	58
23	Wilda Ramadhina Zafarani	2	2	2	6	50
24	Zarah Regina Nin Wilansa	3	2	2	7	58
25	Jovan Jordy Ginosko Simbolon	3	2	3	8	67
26	Desla Ananda Putri	2	2	2	6	50
27	Adhinata Virya Pramudya Raditya	3	2	2	7	58

Lampiran 5 Data Hasil Penilaian *Posttest* kelas 5

No.	Nama Siswa	Skor			Total	Nilai
		Tes Shuttle Run 4x10 m	Tes 2 Lempar Tangkap Bola	Tes 3 Lari Cepat 30 m		
1	Aaround Putdam Priswanto	3	3	3	9	75
2	Achmad Zhariif Putra P.	3	3	3	9	75
3	Adelle Nadhifa Arhadita	3	4	3	10	83
4	Aden Ardian Al-Vino Rayhan	3	3	4	10	83
5	Annisa Meydiana Putri	4	3	3	10	83
6	Arthavea Siwi Herdita	4	4	3	11	92
7	Ayup Atha Bagus Prasetya	3	3	4	10	83
8	Azizah Khansa Putri	4	3	4	11	92
9	Balebad Gazir Ibad	3	3	3	9	75
10	Berly Dava Adinata	3	3	3	9	75
11	Callia Aluna Nathania	3	4	4	11	92
12	Callysta Aluna Nathania	4	4	3	11	92
13	Chiko Jaelani Permana	3	3	3	9	75
14	Janeeta Nafisah Purwita R.	3	3	4	10	83
15	Karenina Nafisa Pelangi	4	4	3	11	92
16	Kirana Nur Saputri	3	3	3	9	75
17	Nada Razani Musyaffa	3	3	3	9	75
18	Nur Afet Dwi Febriyanto	3	4	3	10	83
19	Racka Febriyan Aditya	4	4	4	12	100
20	Ricky Febriyan Aditya	4	3	4	11	92
21	Rizky Ardiansyah	4	4	4	12	100
22	Rizqi Maulana Ibrahim	4	3	3	10	83
23	Sailindra Arkan	3	3	3	9	75
24	Taufan Kusuma	4	3	3	10	83
25	Veronika Dewa Purnama	4	3	4	11	92
26	Yudistira Pratama	3	3	4	10	83

Lampiran 6 Data Hasil Penilaian *Posttest* kelas 6

No.	Nama Siswa	Skor			Total	Nilai
		Tes Shuttle Run 4x10 m	Tes Lempar Tangkap Bola	Tes Lari Cepat 30 m		
1	Akifa Ammara Azzalea	3	3	3	9	75
2	Afiqa Bilqis Hufaida	4	3	3	10	83
3	Aisyah Azzalea Syamimi	3	4	4	11	92
4	Aqnan Ventano Febriansyah	4	4	3	11	92
5	Arnya Zafa Azzahra	3	3	4	10	83
6	Asyifa Zahraa Raisya Qairani	3	3	3	9	75
7	Christian Gabrielle Smart Putra	4	3	4	11	92
8	Fadhil Naufal Azka	3	3	3	9	75
9	Fahri Haidar Iqbal Batina	4	3	3	10	83
10	Gilang Irza Ramadian	3	3	4	10	83
11	Ilyas Rizqi Pratama	3	4	4	11	92
12	Maria Imelia Putri	3	3	3	9	75
13	Nabila Aulia Nur Arsy	3	4	3	10	83
14	Namazcte Ri Sindunagari	3	4	4	11	92
15	Naufal Rafie Saputro	4	4	4	12	100
16	Rafael Nova Pratama	3	3	3	9	75
17	Rasya Aqilathaya Ramadhan	3	4	3	10	83
18	Revalina Anggita Putri	3	3	4	10	83
19	Riana Ayusinha Bimareksa	3	3	3	9	75
20	Ridho Kurniawanto	4	3	3	10	83
21	Shelvy Nuraisyah Prasetyo	3	3	3	9	75
22	Syafa Rani Andrisa Putri	3	3	3	9	75
23	Wilda Ramadhina Zafarani	4	4	4	12	100
24	Zarah Regina Nin Wilansa	4	3	3	10	83
25	Jovan Jordy Ginosko Simbolon	4	3	4	11	92
26	Desla Ananda Putri	3	4	4	11	92
27	Adhinata Virya Pramudya Raditya	3	3	3	9	75

Lampiran 7 Data Hasil Uji Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics			
	N	Range	Mean
PRE TEST	53	25	52.32
POST TEST	53	25	84.09
Valid N (listwise)	53		

Case Processing Summary							
		Cases					
		Valid		Missing		Total	
KELAS		N	Percent	N	Percent	N	Percent
HASIL	PRE TEST KELAS 5	26	100.0%	0	0.0%	26	100.0%
	POST TEST KELAS 5	26	100.0%	0	0.0%	26	100.0%
	PRE TEST KELAS 6	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%
	POST TEST KELAS 6	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%

Descriptives						
	KELAS			Statistic	Std. Error	
HASIL	PRE TEST KELAS 5	Mean		50.04	1.421	
		95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	47.11	
				Upper Bound	52.97	
		5% Trimmed Mean		49.66		
		Median		50.00		
		Variance		52.518		
		Std. Deviation		7.247		
		Minimum		42		
		Maximum		67		
		Range		25		
		Interquartile Range		16		
		Skewness		.426	.456	
		Kurtosis		-.658	.887	
				Mean		84.27

	POST TEST KELAS 5	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	81.02	
				Upper Bound	87.52	
		5% Trimmed Mean			83.91	
		Median			83.00	
		Variance			64.605	
		Std. Deviation			8.038	
		Minimum			75	
		Maximum			100	
		Range			25	
		Interquartile Range			17	
		Skewness			.386	.456
		Kurtosis			-.879	.887
		PRE TEST KELAS 6	Mean			54.52
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	51.79		
			Upper Bound	57.24		
	5% Trimmed Mean			54.24		
	Median			50.00		
	Variance			47.490		
	Std. Deviation			6.891		
	Minimum			47		
Maximum			67			
Range			20			
Interquartile Range			8			
Skewness			.618	.448		
Kurtosis			-.782	.872		
POST TEST KELAS 6	Mean			83.93	1.555	
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	80.73		
			Upper Bound	87.12		
	5% Trimmed Mean			83.53		
	Median			83.00		
	Variance			65.302		
	Std. Deviation			8.081		
	Minimum			75		

		Maximum	100	
		Range	25	
		Interquartile Range	17	
		Skewness	.439	.448
		Kurtosis	-.875	.872

Lampiran 8 Data Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
	KELAS	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HASIL	PRE TEST KELAS 5	.212	26	.004	.849	26	.001
	POST TEST KELAS 5	.217	26	.003	.861	26	.002
	PRE TEST KELAS 6	.263	27	<.001	.835	27	<.001
	POST TEST KELAS 6	.212	27	.003	.854	27	.001
a. Lilliefors Significance Correction							

Lampiran 9 Data Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	.000	1	51	.990
	Based on Median	.002	1	51	.962
	Based on Median and with adjusted df	.002	1	50.985	.962
	Based on trimmed mean	.001	1	51	.977

Lampiran 10 Data Hasil Analisis Uji-t

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	52.3208	53	7.35572	1.01039
	POST TEST	84.0943	53	7.98379	1.09666

Paired Samples Correlations					
		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	53	-.149	.143	.286

Paired Samples Test										
		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	-31.77358	11.63490	1.59818	-34.98056	-28.56661	-19.881	52	<.001	<.001

Paired Samples Effect Sizes						
		Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval		
				Lower	Upper	
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	Cohen's d	11.63490	-2.731	-3.316	-2.139
		Hedges' correction	11.80614	-2.691	-3.268	-2.108

a. The denominator used in estimating the effect sizes.
Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.
Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Lampiran 11 Instrumen Penelitian

**INSTRUMEN PENILAIAN
TES MOTOR ABILITY**

Petunjuk Pengisian:

1. Guru atau Penilai mencatat skor sesuai dengan hasil yang diperoleh oleh siswa berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.
2. Berikan skor yang sesuai untuk setiap aspek yang dinilai.

No.	Nama Siswa	Skor			Total	Nilai
		Tes 1	Tes 2	Tes 3		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						

$$\text{Nilai Siswa} = \frac{\text{Skor yang didapatkan siswa}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

Keterangan:

Tes 1 : Tes Kelincahan (Shuttle-run 4x10 meter)

Tes 2 : Tes Koordinasi Mata dan Tangan (Lempar Tangkap Bola Jarak 1 Meter ke Tembok)

Tes 3 : Tes Kecepatan (Lari 30 Meter)

RUBRIK PENILAIAN

TES MOTOR ABILITY

Jenis Tes	Tujuan	Skor	Keterangan
Tes Kelincahan (Shuttle-run 4x10 meter)	Mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah.	4	Siswa menyelesaikan lari dalam waktu \leq 1 menit, perubahan arah cepat dan stabil, tanpa kehilangan keseimbangan.
		3	Siswa menyelesaikan lari dalam waktu 1:01 – 1:10 menit, perubahan arah cukup baik tetapi sedikit kehilangan keseimbangan
		2	Siswa menyelesaikan lari dalam waktu 1:11 – 1:20 menit, terkadang kehilangan keseimbangan atau ragu dalam perubahan arah.
		1	Siswa menyelesaikan lari dalam waktu $>$ 1:20 menit, sering kehilangan keseimbangan, gerakan lambat, dan perubahan arah tidak optimal
		4	Berhasil melempar dan menangkap bola 10 kali dengan sempurna, lemparan akurat dan tangkapan stabil.

Tes Koordinasi Mata dan Tangan (Lempar Tangkap Bola Jarak 1 Meter ke Tembok)	Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan	3	Berhasil melempar dan menangkap bola 7-8 kali dan masih ada sedikit kesalahan dalam melempar dan menangkap bola
		2	Berhasil melempar dan menangkap bola 3-4 kali, sering gagal menangkap bola atau lemparan belum benar
		1	Tidak berhasil menangkap bola sama sekali, refleks lambat, koordinasi masih sangat lemah
Tes Kecepatan (Lari 30 Meter)	Mengukur kecepatan lari	4	Siswa menyelesaikan lari dalam waktu ≤ 1 menit, kecepatan stabil, tidak melambat di tengah lintasan.
		3	Siswa menyelesaikan lari dalam waktu 1:01 – 1:10 menit, kecepatan cukup baik tetapi sedikit menurun di akhir lintasan
		2	Siswa menyelesaikan lari dalam waktu 1:11 – 1:20 menit, terlihat kelelahan atau langkah kurang stabil
		1	Siswa menyelesaikan lari dalam waktu $> 1:20$ menit, lari lambat, terlihat kesulitan menyelesaikan lintasan dengan tenaga penuh

Lampiran 12 Modul Ajar Penelitian

MODUL AJAR PJOK SD FASE C

Nama Penyusun	Silvia Anggraini
Asal Sekolah	SD Negeri Bumijo
Mata Pelajaran	PJOK
Fase / Kelas	Fase C / Kelas V dan VI

Capaian Pembelajaran (CP)

Elemen	Deskripsi
Elemen Pengetahuan Gerak	Peserta didik pada akhir fase C diharapkan dapat memahami konsep dan prinsip dasar permainan kasti. akan mempelajari berbagai teknik dasar seperti memukul, melempar, menangkap, dan berlari dalam permainan ini. Selain itu, peserta didik juga akan memahami peraturan dasar serta strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan bermain kasti secara efektif.
Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik mampu mempraktikkan keterampilan dasar permainan kasti dengan baik. dapat mengoordinasikan gerakan tubuh dalam melakukan pukulan, lemparan, dan tangkapan dengan presisi. Selain itu, peserta didik juga akan memahami strategi bermain secara individu maupun dalam tim, yang mencakup komunikasi, kerja sama, dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan.

Tujuan Pembelajaran (TP)

Peserta didik diharapkan mampu memahami dan mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti dengan benar. Selain itu, dapat mengembangkan keterampilan kerja sama dalam tim, memahami aturan permainan, serta meningkatkan keterampilan motorik, ketangkasan, dan sikap sportif dalam setiap aktivitas permainan yang

dilakukan. Dengan demikian, peserta didik tidak hanya menguasai teknik dasar permainan kasti tetapi juga memiliki kesadaran akan pentingnya koordinasi, kerja sama, dan nilai-nilai sportivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Rencana Jumlah Pertemuan dan Jam Pelajaran

Jumlah: 11 kali/ @ 3 Jp

1 Jp = 35 menit

Asesmen

Pembelajaran

Asesmen Diagnostik:

1. Kesiapan belajar
2. Minat belajar
3. Profil belajar

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

1. Asesmen Individu: Mengamati keterampilan dasar seperti memukul, melempar, menangkap, dan berlari.
2. Asesmen Praktik: Evaluasi berdasarkan performa dalam bermain kasti.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat mengaplikasikan gerakan dasar permainan kasti dalam kehidupan sehari-hari, seperti meningkatkan kebugaran, kerja sama tim, serta membangun koordinasi gerak yang baik. Selain itu, permainan kasti juga melatih konsentrasi, ketepatan, dan kecepatan dalam mengambil keputusan saat bermain. Dengan memahami teknik dasar dan strategi permainan, peserta didik dapat meningkatkan keterampilan motorik serta membangun sikap sportif dan disiplin yang berguna dalam berbagai aspek kehidupan.

Pertanyaan Pemantik

1. Apa saja teknik dasar dalam permainan kasti?
2. Mengapa penting memiliki koordinasi gerakan yang baik dalam permainan kasti?
3. Bagaimana cara membangun strategi dalam permainan kasti agar dapat mencetak poin lebih banyak?

Target & Jumlah Peserta didik

Target	Kelas	Jumlah Peserta Didik
Lambat Belajar	V & VI	55
Reguler		
Cepat Belajar		

Model Pembelajaran

Moda	Metode
Luring	Permainan, demonstrasi, ceramah, diskusi kelompok

Sarana dan Prasarana

1. Lapangan luas (halaman sekolah)
2. Bola kasti
3. Tongkat pemukul
4. Base (marka lapangan)
5. Peluit dan stopwatch

Media Pembelajaran

1. Video pembelajaran yang menampilkan teknik dasar permainan kasti, termasuk cara memukul, melempar, menangkap, dan berlari dengan benar.
2. Gambar ilustratif yang menunjukkan posisi tubuh yang benar saat melakukan teknik dasar dalam permainan kasti.
3. Bagan dan diagram strategi permainan untuk membantu peserta didik memahami aturan dan taktik bermain kasti.
4. Permainan simulasi menggunakan alat bantu sederhana seperti cone dan rintangan untuk meningkatkan keterampilan motorik peserta didik.
5. Buku panduan dan modul elektronik yang berisi teori, latihan, serta penjelasan mendetail mengenai permainan kasti guna memperdalam pemahaman peserta didik.

Langkah-Langkah pembelajaran


PERTEMUAN 1-2




Sasaran : Keterampilan dasar memukul, melempar, dan menangkap

bola Jumlah Peserta Didik : 55 Peserta didik

Peralatan : Stopwatch, peluit, bola kasti, tongkat pemukul, base (marka

lapangan) Waktu : 90 menit

No.	Langkah Pelaksanaan	Waktu Pelaksanaan	Gambar	Keterangan
1.	- Pembukaan - Doa - Penjelasan Materi	5 Menit		Membuka pembelajaran, menjelaskan mengenai permainan kasti, peraturan dasar, dan manfaatnya. Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya.

2.	Pemanasan - Melakukan stretching statis dan dinamis	10 Menit		Melakukan pemanasan dengan gerakan statis dan dinamis untuk menghindari cedera serta menyiapkan kondisi tubuh sebelum melakukan aktivitas utama.
3.	Latihan Inti - Teknik dasar permainan kasti: 1. Memukul bola 2. Melempar bola 3. Menangkap bola	60 Menit		Peserta didik dibagi dalam kelompok kecil untuk mempraktikkan teknik dasar memukul, melempar, dan menangkap bola. Dilanjutkan dengan latihan dalam situasi permainan kecil untuk meningkatkan koordinasi dan keterampilan bermain.
4.	Penutup - Cooling Down - Evaluasi dan Diskusi - Doa Penutup	15 Menit		Peserta didik melakukan pendinginan dan refleksi pembelajaran. Guru memberikan umpan balik dan diskusi tentang kesulitan serta strategi perbaikan dalam permainan kasti.




PERTEMUAN 3-4



Sasaran : Keterampilan Teknik Dasar Permainan

Kasti Jumlah : 55 Peserta didik

Peralatan : Bola kasti, pemukul, tiang hinggap, stopwatch,





peluit Waktu : 90 menit

No.	Langkah Pelaksanaan	Waktu Pelaksanaan	Gambar	Keterangan
1.	<ul style="list-style-type: none"> - Pembukaan - Doa - Penjelasan Materi 	5 Menit		<p>Membuka pembelajaran, menjelaskan mengenai permainan kasti, peraturan dasar, dan manfaatnya. Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya.</p>
2.	<ul style="list-style-type: none"> Pemanasan - Melakukan stretching statis dan dinamis 	10 Menit		<p>Melakukan pemanasan dengan gerakan statis dan dinamis untuk menghindari cedera serta menyiapkan kondisi tubuh sebelum melakukan aktivitas utama.</p>
3.	<ul style="list-style-type: none"> Latihan Inti - Teknik memukul bola (forehand dan backhand) - Latihan berlari menuju base setelah memukul 	60 Menit		<p>Latihan dasar memukul bola dengan benar, memperbaiki teknik ayunan dan meningkatkan ketepatan pukulan. Siswa juga dilatih untuk berlari ke base dengan cepat setelah memukul.</p>

4.	Permainan Kecil - Simulasi mini game 3 lawan 3	15 Menit		Membagi siswa ke dalam kelompok kecil untuk memainkan permainan mini agar lebih memahami strategi bertahan dan menyerang dalam permainan kasti.
5.	Penutup - Evaluasi - Pendinginan	10 Menit		Melakukan refleksi dan evaluasi mengenai teknik yang telah dipelajari serta pendinginan untuk menormalkan kondisi tubuh.

PERTEMUAN 5-6

Sasaran : Keterampilan Teknik Melempar dan Menangkap
 Bola Jumlah : 55 Peserta didik
 Peralatan : Bola kasti, tiang hinggap, stopwatch,
 peluit Waktu : 90 menit

No.	Langkah Pelaksanaan	Waktu Pelaksanaan	Gambar	Keterangan
1.	- Pembukaan - Doa - Penjelasan Materi	5 Menit		Guru menjelaskan kembali aturan permainan kasti dan teknik dasar yang akan dipelajari hari ini.
2.	Pemanasan - Melakukan stretching statis dan dinamis	10 Menit		Melakukan pemanasan dengan gerakan statis dan dinamis untuk menghindari cedera serta menyiapkan kondisi tubuh sebelum melakukan aktivitas utama.
3.	Latihan Inti - Teknik melempar bola (lurus, melambung, dan menyusur tanah) - Teknik menangkap bola (depan, samping, dan atas)	60 Menit		Latihan dasar melempar dan menangkap bola dengan variasi arah lemparan dan tangkapan, melatih koordinasi tangan dan mata.
4.	Permainan Kecil - Latihan melempar bola ke sasaran - Latihan menangkap bola dalam kelompok	15 Menit		Permainan dalam kelompok kecil untuk meningkatkan keterampilan manipulatif dalam melempar dan menangkap bola.

5.	Penutup - Evaluasi - Pendinginan	10 Menit		Melakukan refleksi dan evaluasi mengenai teknik yang telah dipelajari serta pendinginan untuk menormalkan kondisi tubuh.
----	--	----------	--	--





PERTEMUAN 7-8

Sasaran : Kombinasi Teknik Memukul, Melempar, Menangkap, dan

Berlari Jumlah : 55 Peserta didik

Peralatan : Bola kasti, pemukul, tiang hinggap, stopwatch,

peluit Waktu : 90 menit

No.	Langkah Pelaksanaan	Waktu Pelaksanaan	Gambar	Keterangan
1.	- Pembukaan - Doa - Penjelasan Materi	5 Menit		Guru menjelaskan kembali aturan permainan kasti dan teknik dasar yang akan dipelajari hari ini.
2.	Pemanasan - Melakukan stretching statis dan dinamis	10 Menit		Melakukan pemanasan dengan gerakan statis dan dinamis untuk menghindari cedera serta menyiapkan kondisi tubuh sebelum melakukan aktivitas utama.
3.	Latihan Inti - Kombinasi memukul bola dan berlari ke base - Kombinasi melempar dan menangkap bola dalam situasi permainan	60 Menit		Latihan dalam kelompok kecil untuk mempraktikkan strategi bermain kasti dengan kombinasi teknik lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.
4.	Simulasi Permainan - Mini game 10 vs 10	15 Menit		Permainan kelompok kecil untuk menguji pemahaman siswa dalam menerapkan strategi kerja sama tim dan ketangkasan dalam permainan kasti.

5.	Penutup - Evaluasi - Pendinginan	10 Menit		Melakukan refleksi dan evaluasi mengenai teknik yang telah dipelajari serta pendinginan untuk menormalkan kondisi tubuh.
----	--	----------	--	--

Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian



