

**KEMAMPUAN MEMUKUL BOLA DAN LARI ZIG-ZAG DALAM  
PERMAINAN KASTI SISWA KELAS V SD NEGERI  
NONGKOSPET KECAMATAN PONJONG  
KABUPATEN GUNUNG KIDUL**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh:  
Sugeng Edi Seputro  
NIM. 13604227077**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## **PERSETUJUAN**

Proposal Skripsi dengan judul "Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Bola dan Lari Zig-zag Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul", yang disusun oleh Sugeng Edi Saputro, NIM 13604227077 ini telah di setujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2015

Pembimbing,



**Drs. R. Sunardianta, M.Kes**  
NIP. 19581101 198603 1 002

## **SURAT PERNYATAAN**

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

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi di tunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2015

Yang Menyatakan,



**Sugeng Edi Saputro**  
NIM. 13604227077

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Tingkat Kemampuan Memukul Bola dan Lari Zig-zag Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul" yang disusun oleh Sugeng Edi Saputro, Program Studi PGSD Penjas NIM.13604227077 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal: 25 September 2015 dan dinyatakan Lulus

### DEWAN PENGUJI


Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Drs.R.Sunardianta, M.Kes.	Ketua Penguji		7/10/2015
Sri Mawarti, M.Pd.	Sekretaris penguji		6/10/2015
Dr. Subagyo, M.Pd.	Penguji I		8/10/2015
Drs. Amat Komari, M.Si.	Penguji II		2/10/2015

Yogyakarta, 25 Oktober 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## MOTTO

1. Motivasi terbesar tumbuh dari dalam diri kita sendiri, jadikan itu seperti karang yang tahan dari hantaman gelombang samudra. (*Sumber Internet*)
2. Jangan berpikir tidak bisa, selamanya kamu akan tidak bisa, tapi cobalah berpikir untuk bisa, maka suatu saat kamu akan bisa meraihnya. (*Skripsi Sri Hastuti*)
3. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu umatnya, sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. (Qs. Ar-Ra'du ayat 2)
4. Kegagalan merupakan keberhasilan yang tertunda, berdoa dan terus berusaha adalah hal yang luar biasa. (John Kilinger)

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang ada dalam hati penulis, diantaranya :

1. Cipto Madyo Utomo Ayah yang telah membimbingku dalam menapaki hidup ini.
2. Rukiyah Ibu yang telah melahirkan dan memberiku limpahan kasih sayang sepanjang hidupku.
3. Wiwik Wahyu Wulandari, istriku yang telah memberikan semangat motivasi, dukungan dan pengorbanan dengan sabar dan ikhlas.

**KEMAMPUAN MEMUKUL BOLA DAN LARI ZIG-ZAG DALAM  
PERMAINAN KASTI SISWA KELAS V SD NEGERI  
NONGKOSEPET KECAMATAN PONJONG  
KABUPATEN GUNUNGGIDUL**

**Oleh:  
Sugeng Edi Seputro  
NIM13604227077  
ABSTRAK**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pembelajaran keterampilan bermain kasti di SD Negeri Nongko sepet Kecamatan Ponjong, Kabupaten Gunung kidul kurang maksimal karena masih bervariasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan memukul bola dan lari *zig-zag* dalam permainan kasti siswa kelas V SD Negeri Ponojong Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungidul.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik *test* dan pengukuran. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Nongko sepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul yang berjumlah 20 siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen yang digunakan berupa tes ketrampilan memukul bola, dan lari zig-zag dalam Permainan Kasti. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik, deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan dasar permainan kasti siswa kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunung Kidul berkategori “sangat tinggi” 2 siswa atau 10,00%, kategori “tinggi” 2 siswa atau 10,00%, kategori “sedang” 8 siswa atau 40,00%, kategori “rendah” 6 siswa atau 30,00%, kategori “sangat rendah” 2 siswa atau 10,00,% dan lari zig-zag “sangat tinggi” 0 siswa atau 0,00%, kategori “tinggi” 8 siswa 40,00%, kategori “sedang” 5 siswa atau 25,00%, kategori “rendah” 5 siswa atau 25,00%, dan kategori “sangat rendah” 2 siswa 10,0%. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kemampuan dasar memukul bola dan lari zig-zag dalam permainan kasti siswa kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunung Kidul berkategori “sedang” yang ditunjukkan dengan perolehan data penelitian sebesar 65,00% atau 13 siswa.

**Kata kunci :** *kemampuan, memukul, lari zig-zag, permainan kasti*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Yang Maha Kuasa, atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan dan penyelesaian penelitian skripsi yang berjudul Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Bola dan Lari Zig-zag Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten GunungKidulini dengan lancar.

Keberhasilan penyusunan skripsi tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih atas segala bimbingan yang telah diberikan serta bantuan yang sangat berarti kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh studi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., dekan FIK UNY yang telah memberikan ijin penelitian ini.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan atas persetujuan dalam penelitian ini.
4. Bapak Drs. Sriawan. M.Kes, Ketua Program Studi PGSD Penjaskes FIK UNY serta Pembimbing Skripsi yang telah memberikan kepercayaan dan membuka jalan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.



5. Bapak Yudanto, S.Pd.Jas, M.Pd., Penasehat Akademis atas perhatian, motivasi, bimbingan dan nasehatnya.
6. Bapak Drs. R. Sunardianta, M.Kes, yang telah memberikan bimbingan dan wawasan tentang penelitian dan penulisan skripsi.
7. Bapak dan Ibu Karyawan Sub Bagian Kemahasiswaan dan Sub Bagian Pendidikan yang membantu penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Kepala SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Pojong Kabupaten Gunung Kidul yang telah memberikan izin untuk pengambilan data.
9. Teman-teman PKS walaupun kita hanya bersama sebentar, tetapi percayalah kalian selalu dalam ingatanku.
10. Semua pihak yang telah membantu selama perkuliahan sampai selesainya penulisan skripsi ini.

Penulisan menyadari sepenuhnya skripsi ini jauh dari sempurna, tetapi peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, September 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN .....	i
SURAT PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD .....	8
2. Hakikat Permainan Bola Kecil (kasti).....	11
3. Karakteristik Siswa SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Gunung Kidul .....	25
B. Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berpikir.....	29

**BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
1. Instrumen Penelitian.....	32
2. Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data .....	37

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian .....	39
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	39
2. Deskripsi Waktu Penelitian.....	39
3. Deskripsi Subjek Penelitian .....	39
B. Hasil Penelitian .....	39
1. Kemampuan Memukul Bola Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul .....	39
2. Kemampuan Lari Zig-zag Dalam permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong .....	41
C. Pembahasan .....	42

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	45
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	45
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	45
D. Saran-Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA .....	48
----------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian dari Pembimbing.....	50
Lampiran 2. Permohonan Ijin Penelitian dari DEKAN .....	51
Lampiran 3. Surat Keterangan Ijin dari UPTD .....	52
Lampiran 4. Alat yang diterakan dari Balai Metrologi .....	53
Lampiran 5. Surat Keterangan Pengambilan data dari SD Negeri Nongkosepet .....	57
Lampiran 6. Tes Hasil Penelitian Memukul Bola.....	58
Lampiran 7. Tes Hasil Penelitian Lari Zigzag .....	59
Lampiran 8. Foto-foto Pengambilan Data.....	60

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Kasti .....	15
Gambar 2. Cara memegang bola .....	20
Gambar 3. Sikap melempar mendatar .....	20
Gambar 4. Sikap melempar melambung ke atas. ....	20
Gambar 5. Cara melambungkan bola kepada si pemukul. ....	21
Gambar 6. Sikap melempar menyusur tanah.....	21
Gambar 7. Menangkap bola mendatar disamping kanan. ....	22
Gambar 8. Cara menangkap bola datar setinggi dada. ....	22
Gambar 9. Posisi telapak tangan pada saat menangkap bola melambung. ....	22
Gambar 10. Menangkap bola menyusur tanah dengan sikap berdiri. ....	23
Gambar 11. Menangkap bola menyusur tanah dengan sikap berlutut dan dengan sikap berjongkok. ....	23
Gambar 12. Cara memegang kayu pemukul. ....	23
Gambar 13. Sikap memukul <i>fore hand</i> . ....	23
Gambar 14. Pukulan mendatar dan pukulan melambung.....	24
Gambar 15. Pukulan merendah. ....	25
Gambar 16. Tes Memukul Bola .....	34
Gambar 18. Diagram Kemampuan Memukul Bola Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul .....	40
Gambar 19. Diagram Kemampuan Lari Zigzag Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul .....	42

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	33
Tabel 2. Norma Penilaian .....	38
Tabel 3. Deskripsi Kemampuan Memukul Bola Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul.....	40
Tabel 4. Deskripsi Kemampuan Melempar Bola Dalam Permainan Kasti Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul.....	41

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan usaha manusia dewasa untuk membantu manusia belum dewasa menjadi dewasa melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan. Manusia dewasa adalah manusia yang mampu bertanggung terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Hal ini sesuai dengan isi pasal 3 Undang-undang No.20 tahun 2003.

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab”.

Pelaksanaan Penjasorkes di sekolah harus dilakukan secara efisien, efektif serta sesuai dengan kondisi fisik dan psikis anak (Departemen Pendidikan Nasional, 2007: 1).Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan.

Materi-materi Penjasorkes di Sekolah Dasar berisi dapat dikelompokkan menjadi aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, akuatik, pendidikan luar kelas, permainan dan olahraga. Sebagai contoh di kelas IV dan V semester II, terdapat Standar Kompetensi “Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya”. Dengan Kompetensi Dasar “Mempraktikkan variasi teknik dasar ke dalam modifikasi permainan bola

kecil, serta nilai kerja sama, sportfitas, dan kejujuran”.Adanya SKKD Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar diharapkan berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif, psikomotor, maupun kognitif.

Sesuai dengan ruang lingkup Penjasorkes, dapat diketahui bahwa permainan bola kecil merupakan salah satu bagian dari pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar. Permainan bola kecil merupakan permainan yang memakai media bola kecil, sedangkan macam-macam permainan bola kecil antara lain : *rounders*, kasti, bola bakar, *kippers*, *base ball*, *soft ball*, tenis lapangan.

Pelaksanaan proses pembelajaran permainan di sekolah, pada umumnya siswa Sekolah Dasar diberikan pemaparan teori dan pembelajaran teknik dasar secara terpisah-pisah. Begitu pula dalam pembelajaran permainan bola kecil seperti dalam permainan kasti, siswa diinstruksikan untuk melakukan gerakan menangkap, melempar dan memukul. Setelah belajar kemudian diberikan penjelasan mengenai peraturan permainan. Selanjutnya pada pelaksanaan permainan kasti, dengan mencari tempat luas terlebih dahulu yang dapat digunakan untuk melaksanakan permainan tersebut.

Kasti merupakan olahraga yang menyenangkan dan sudah dikenal lama semua warga Indonesia jauh sebelum zaman penjajahan Jepang.Olahraga ini biasa dilakukan oleh anak-anak baik di desa maupun di kota. Permainan bola kasti membutuhkan tempat yang leluasa untuk bergerak, dengan demikian pemain akan bebas bergerak dan memukul bola sesuai kemampuan masing-masing, sehingga permainan akan menjadi menarik.



SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul yang berada di wilayah Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul, merupakan Sekolah Dasar yang juga memberikan permainan kasti untuk materi permainan bola kecil pada mata pelajaran Penjasorkes bagi siswa kelas IV dan V. Pelaksanaan bermain kasti di SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul mengalami kendala misal, letak sekolah yang cukup jauh dari lapangan olahraga. Waktu yang tersedia kurang efektif dalam proses pembelajaran, karena waktunya berkurang diperjalanan ketika menuju ke lapangan. Setiap kegiatan pembelajaran Penjasorkes biasanya hanya di halaman sekolah, dengan kondisi lapangan jauh. Dalam pembelajaran permainan bola kecil misalnya, karena letak lapangan cukup jauh dari sekolah, sehingga proses pembelajaran permainan bola kecil sering dilaksanakan di halaman sekolah saja. Kondisi halaman sekolah yang kurang luas, menyebabkan proses pembelajaran menjadi kurang maksimal. Kondisi tersebut menyebabkan dalam menyampaikan pembelajaran Penjasorkes, khususnya dalam materi permainan bola kecil kasti kurang maksimal masih bervariasi.

Proses pembelajaran keterampilan bermain kasti yang dilakukan oleh para siswa kelas IV dan V SD Negeri Nongkosepet, terlihat masih ada beberapa siswa yang masih kurang maksimal dalam melakukan belajar tentang dasar-dasar keterampilan bermain kasti, namun mereka sangat semangat dalam mengikuti kegiatan bermain kasti. Penguasaan keterampilan bermain kasti siswa terlihat kurang maksimal, karena dalam proses pembelajaran Penjasorkes

banyak dilakukan di halaman sekolah dengan keadaan halaman yang kurang luas.

Teknik dasar dalam kasti antara lain, meliputi : teknik memukul, melempar, dan menangkap bola serta jalan, lari, dan menghindar. Apabila pemain menguasai teknik ini maka permainan akan berjalan menyenangkan. Memukul bola adalah salah satu teknik dasar dalam permainan kasti, apabila pukulannya baik maka akan dapat memperoleh kesempatan untuk mendapatkan skor yang tinggi. Menangkap bola juga salah satu teknik dasar dalam permainan kasti, dengan kita menguasai teknik ini maka kita dapat mematikan lawan yaitu dengan cara kita menangkap bola yang dipukul lawan dan untuk menerima bola yang dioperkan teman. Agar kita dapat mengoperkan bola dengan tepat kepada teman maka kita harus dapat melemparkan bola dengan baik sehingga kita dapat secepat mungkin mematikan lawan. Teknik dasar inilah yang harus dikuasai dalam permainan kasti sehingga permainan akan menjadi lebih menarik. Dalam permainan kasti siswa harus benar-benar menguasai teknik bagaimana cara memukul, melempar dan menangkap bola.

Kemampuan atau keterampilan siswa dalam bermain kasti dapat dilihat dari tingkat kemampuan siswa dalam memukul, melempar, dan menangkap bola kasti. Pengujian kebenaran melalui penelitian perlu dilakukan, untuk menjawab pertanyaan mengenai : Bagaimanakah kemampuan siswa kelas IV dan V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunung Kidul dalam hal memukul, melempar, dan menangkap bola dalam permainan kasti?. Berdasarkan penjelasan uraian dan pertanyaan di atas, maka penulis ingin

mengadakan penelitian yang berjudul : “Tingkat Kemampuan Memukul, Melempar, Menangkap Bola, dan Lari dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunung Kidul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Penggunaan metode pembelajaran yang kurang variatif di SD Negeri Nongkosepet sehingga membuat pembelajaran kurang maksimal.
2. Pelaksanaan dan pendekatan pembelajaran keterampilan permainan bola kasti kurang modifikasi untuk mengatasi keadaan kurangnya sarana prasarana.
3. Tes pengukuran kemampuan dasar permainan kasti siswa SD Negeri Nongkosepet belum pernah dilakukan .
4. Kemampuan dasar permainan kasti siswa kelas V SD Negeri Nongkosepet sangat bervariasi.
5. Kemampuan gerak dasar memukul, dan lari zigzag dalam permainan kasti siswa kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunung Kidul belum pernah diteliti.

### **C. Pembatasan Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas serta agar permasalahan menjadi spesifik, jelas, terpusat, dan tidak meluas sehingga tujuan penelitian dapat tercapai, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah mengenai : kemampuan memukul, dan lari dalam permainan kasti siswa kelas IV dan VSD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunung Kidul.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut: “Seberapa tinggi kemampuan memukul dan lari zig-zag dalam permainan kasti siswa kelas IV dan V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunung Kidul”?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan memukul bola dalam permainan kasti siswa kelas IV dan VSD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunung Kidul.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Hasil penelitian diharapkan juga dapat memberikan sumbangan positif bagi proses belajar mengajar mata pelajaran Penjasorkes di sekolah, khususnya di SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunung Kidul.
- b. Hasil pelaksanaan dapat dipergunakan sebagai informasi ilmiah dalam hal kajian mengenai pembelajaran kasti.

2. Secara Praktis

a. Bagi Sekolah

- 1) Memberikan informasi pada pihak SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunung Kidul tentang kemampuan siswa kelas IV dan V dalam hal memukul bola, menangkap bola, dan ketepatan melempar bola, kemampuan lari dalam permainan kasti.
- 2) Dapat membantu meningkatkan keefektifitasan dalam proses belajar mengajar sehingga sekolah mampu mencapai tujuan prestasi yang diharapkan.

b. Bagi Guru

Dapat menjadi sumber referensi untuk diberikan kepada siswa dalam hal meningkatkan hasil kualitas pengajaran Penjasorkes, khususnya dalam materi permainan kasti.

c. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui kemampuannya dalam permainan kasti, yaitu tentang kemampuan memukul bola, dan lari dalam permainan kasti.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

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

Pada Sekolah Dasar Negeri Nongkosepet, Ponjong Kulonprogo kelas IV dan V masih menggunakan kurikulum KTSP, belum semua kelas menggunakan kurikulum 2013. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (KTSP 2006: 1).

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

#### **a. Tujuan Penjasorkes di SK&KD Tingkat SD/MI**

Dalam KTSP (2006: 3) di Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

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

## **b. Ruang Lingkup Penjasorkes di SK&KD Tingkat SD/MI**

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

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor,dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktifitas lainnya
- 2) Aktifitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktifitas lainnya
- 3) Aktifitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktifitas lainnya
- 4) Aktifitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktifitas lainnya
- 5) Aktifitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktifitas lainnya
- 6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan,berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
- 7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari- hari, khususnya yang terkait dengan



perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek kemampuan memukul bola.

## **2. Hakikat Permainan Bola Kecil (kasti)**

### **a. Pengertian Permainan Kasti**

Permainan kasti merupakan salah satu olahraga permainan bola kecil beregu, dan dimainkan dilapangan terbuka. Menurut Eko Suwarso dan Sumarya (2010: 2), permainan kasti merupakan salah satu permainan yang menggunakan bola kecil karena dapat menggunakan bola tenis lapangan. Permainan ini di mainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Regu pemukul berusaha mencari nilai dengan memukul bola dan dapat kembali ke ruang bebas dengan selamat sehingga mendapatkan nilai, sedangkan regu jaga berusaha secepatnya dapat mematikan lawan. Regu yang banyak mengumpulkan nilai lebih banyak, merekalah yang keluar sebagai pemenangnya.

Pengajaran permainan di Sekolah Dasar menurut Depdibud (1996 : 36), kasti artinya suatu permainan di lapangan yang menggunakan bola kecil dan pemukul terbuat dari kayu. Permainan kasti dilakukan secara beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari 12 pemain. Permainan kasti pada umumnya sangat digemari oleh siswa-siswa

Sekolah Dasar karena permainan ini mudah dilakukan siswa-siswa pada kelas atas, dan dapat dimainkan secara bersama-sama antara laki-laki dan perempuan ataupun dimainkan khusus oleh laki-laki atau perempuan.

Permainan kasti yang banyak dimainkan anak-anak Sekolah Dasar, adalah dengan pemain dibagi dua regu, salah satu mendapat giliran jaga dan satu regu lagi mendapat giliran untuk memukul. Disediakan beberapa pos yang ditandai dengan tiang dimana pemain serang (yang mendapat giliran pukul) tak boleh di"ketik" atau dilempar dengan bola. Pemain serang bergiliran memukul bola yang diumpan oleh salah seorang pemain jaga. Pemain jaga berjaga dilapangan untuk mencoba menangkap pukulan bola pemain serang. Ketika bola terpukul, pemain serang berlari ke pos berikut atau "pulang" ke "ruang bebas" yang dibatasi dengan sebuah garis. Kalau pemain yang sedang lari menuju pos atau pulang dapat di"gebok" dia dinyatakan mati dan kedua regu berganti, regu serang jadi regu jaga dan sebaliknya. Permainan ini menggunakan gerak dasar berlari, memukul bola dengan sebuah tongkat, menangkap dan melempar bola. Terdiri dari 2 base dengan jarak minimal 20 meter, (Wikipedia ensiklopedia bahasa Indonesia, 2009: 12). Jika ingin terampil dalam bermain kasti, maka harus menguasai teknik-teknik dasarnya. Teknik-teknik dasar permainan kasti meliputi: melempar bola, menangkap bola, memukul bola dan gerakan melakukan lari.

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

#### **b. Alat dan Fasilitas Permainan Kasti**

Karakteristik permainan kasti, meliputi :

##### 1) Alat dan Lapangan Permainan

###### a) Alat pemukul

Alat pemukul terbuat dari kayu panjang 50 – 60 cm. penampangnya berbentuk bulat atau bulat telur, untuk yang bulat garis tengahnya 3,5 cm dan yang bulat telur lebarnya 5 cm dan tebalnya 3,5 cm. panjang tempat peganganya 15 – 20 cm bulat pegangan berukuran 3 cm dan beratnya 70-80 gram.

###### b) Bola

Bola untuk permainan kasti sudah dibuat sedemikian rupa yang berisi ijuk atau sabut yang kelilingnya 19-21 cm dan beratnya 70-80 gram. Bola untuk anak SD juga bisa memakai bola tenis atau bola plastik yang dimodifikasi bentuknya.

###### c) Tiang pertolongan

Tiang pertolongan terbuat dari bahan yang tidak mudah patah, seperti besi, kayu, piber, atau bambu. Tiang pertolongan ditancapkan di tengah lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan tinggi tiang

pertolongan dari tanah 1,5 meter. Jarak tiang pertolongan dengan dari garis pukul adalah 5 meter dan jarak dari garis samping 5 meter (<http://cinderayu.blogspot.com/2012/01/permainan-bola-kasti.html>).

d) Tiang hinggap atau tiang bebas

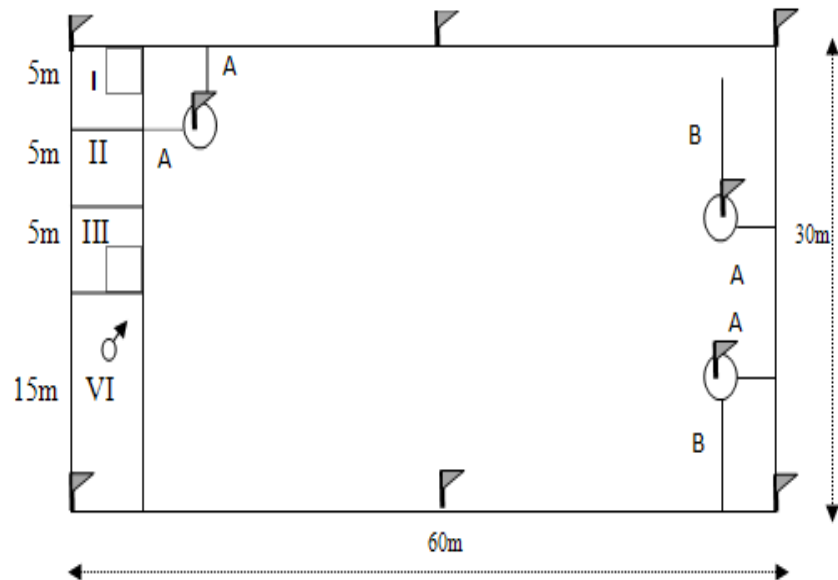
Tiang hinggap dalam permainan kasti ada 2 buah yang ditancapkan dalam tanah, lingkaran berjari-jari 1 meter, kedua tiang tersebut ditancapkan dengan jarak 5 meter dan garis belakang dan 10 meter dari garis samping kanan dan kiri. Pemain yang sudah berada ditiang hinggap aman dari incaran pemain penjaga yang memegang bola selagi pemain pemukul tidak berpindah tempat ketiang hinggap yang lainnya(<http://cinderayu.blogspot.com/2012/01/permainan-bola-kasti.html>).

e) Nomor dada

Dalam permainan kasti setiap pemain harus memakai nomor dada yang terbuat dari kain terpasang di depan dan punggung. Nomor dada terdiri atas nomor 1-15. Nomor urut 1-12 untuk pemain inti dan nomor 13-15 untuk cadangan. Pemain menggunakan nomor dada supaya dikenali namanya dan mudah untuk melakukan penilaian(<http://cinderayu.blogspot.com/2012/01/permainan-bola-kasti.html>).

f) Fasilitas/ lapangan

Lapangan kasti berbentuk persegi panjang yang berukuran 30m x 60m



**Gambar 1. Lapangan Kasti**  
**Sumber : Eko Suwarso. (2010:8)**

**Keterangan :**

Panjang lapangan 60 meter

Lebar lapangan 30 meter

A Garis 5 meter

B Garis 10 meter

O Tempat hinggap

♂ Wasit

□ Pelambung

I Ruang Pembantu

II Ruang Pemukul

III Ruang Pelambung

IV Ruang Bebas

2) Peraturan Permainan

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

a) Regu pemukul

- (1) Setiap pemain berhak memukul 1 kali memukul, kecuali pemain terakhir berhak memukul sebanyak 3 kali pukulan.

(2) Sesudah memukul pemain harus meletakkan alat pemukul di dalam ruang pemukul.

(3) Apabila alat itu berada di luar tempat yang telah ditentukan, pemain tersebut tidak dapat nilai, kecuali ia segera membetulkannya kembali.

b) Regu penjaga

Regu penjaga bertugas :

(1) Mematikan lawan.

(2) Menangkap langsung bola yang dipukul.

(3) Membakar ruang bebas, jika ruang bebas kosong.

c) Pelambung

Pelambung bertugas :

(1) Melambungkan bola secara wajar sesuai dengan permintaan pemukul.

(2) Jika bola yang dilambungkan tidak terpukul, si pelambung harus mengulang lagi.

(3) Jika sampai 3 kali berturut-turut bola tidak terpukul, si pemukul dapat lari bebas ke tiang pemberhentian 1.

(4) Menangkap langsung bola yang dipukul.

(5) Membakar ruang bebas, jika ruang bebas kosoang

d) Pukulan benar

Pukulan benar jika :

- (1) Pukulan dinyatakan benar apabila bola yang dipukul melampaui garis pukul.
- (2) Selain itu, saat dipukul bola tidak boleh mengenai tangan dan tidak boleh jatuh di ruang bebas.

e) Penghitungan nilai

Nilai permainan kasti dihitung menurut aturan berikut :

- (1) Jika pemain memukul bola lalu berlari ke pemberhentian I, II, III dan ruang bebas secara bertahap mendapat nilai “1”.
- (2) Jika pukulan benar dan dapat kembali ke ruang bebas tanpa berhenti pada tiang-tiang pemberhentian mendapat nilai “2”.
- (3) Regu penjaga mendapat nilai “1” apabila berhasil menangkap langsung bola yang dipukul.
- (4) Pemenang adalah regu yang berhasil mengumpulkan nilai terbanyak.

f) Waktu permainan

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

g) Pergantian tempat

Pergantian tempat antara regu pemukul dan penjaga terjadi jika :

- (1) Salah seorang regu pemukul terkena lemparan.
- (2) Bola ditangkap 3 kali berturut-turut oleh penjaga.
- (3) Alat pemukul lepas saat memukul.

- (4) Salah seorang regu pemukul memasuki ruang bebas melalui garis belakang.
- (5) Salah seorang regu pemukul keluar dari ruang bebas atau keluar dari batas lapangan.

### 3) Cara Bermain

Dijelaskan oleh Supriyanti (2008:2), cara bermain dalam permainan kasti, adalah :

- a) Kasti dimainkan oleh 2 regu, yang masing-masing regunya terdiri dari 12 orang. Sebelum mulai permainan, akan di adakan undian guna memilih regu mana yang akan menjadi pemukul/pemasang dan yang menjadi penjaga. Setelah penentuan siapa yang main atau yang jaga, maka yang main akan berkumpul di ruang bebas dan yang jaga akan menyebar dalam lapangan permainan. Satu orang dari regu penjaga akan bertugas sebagai pelambung, dan regu yang main secara bergantian untuk menjadi pemukul. Waktu lama permainan adalah 2 x 30 menit, istirahat 10 menit.
- b) Pelambung akan melemparkan bola yang harus dipukul oleh pemukul, tetapi apabila pemukul gagal (meleset) dalam memukul bola maka permainan dinyatakan gagal dan mendapat nilai 0. Setelah bola terpukul maka sang pemukul harus berlari ke tiang hinggap/pertolongan, dari tiang hinggap 1 kemudian ke tiang hinggap 2, hingga kembali ke ruang bebas. Apabila seseorang pemukul berhasil melewati tiang hinggap 1 kemudian ke tiang



hinggap 2 dan kembali lagi keruang bebas dengan bola yang telah ia pukul dan dapat pulang/kembali karena pukulan teman, maka ia mendapat nilai 1.

- c) Namun langkah pemukul tidaklah mulus, karena yang menjaga akan berusaha menangkap bola yang terpukul tadi dan akan melempar/menghambat bola tersebut ketubuh pemukul yang sedang menuju tiang hinggap 1 atau 2, dengan segala cara, termasuk melempar bola itu ke tubuh sang pemukul. Apabila sebanyak 3 kali tangkap bola maka akan dilakukan pergantian bebas, atau tukar posisi (yang pemukul jadi penjaga, dan penjaga jadi pemukul dan berhak untuk mendapat nilai).
- d) Sedangkan untuk mematikan lawan, satu lemparan dianggap sah apabila bola mengenai party pemukul, meskipun kejadian ini tidak disengaja, atau lemparan yang mengenai pakaian pemain juga dianggap sah. Sedangkan lemparan yang digenggam tidak sah.

### **c. Teknik-Teknik Dasar Permainan Kasti**

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

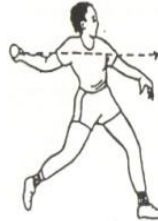
#### **1) Melempar Bola**

##### **a) Lemparan bola datar**

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

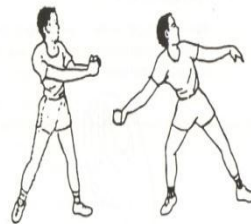


**Gambar 2. Cara memegang bola.**  
**Sumber : Depdikbud (1996: 43)**



**Gambar 3. Sikap melempar mendatar.**  
**Sumber : Depdikbud (1996: 44)**

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



**Gambar 4. Sikap melempar melambung ke atas.**  
**Sumber : Depdikbud (1996: 44)**

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



**Gambar 5. Cara melambungkan bola kepada si pemukul.  
Sumber : Depdikbud (1996: 45)**

d) Lemparan bola menggelinding

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



**Gambar 6. Sikap melempar menyusur tanah.  
Sumber : Depdikbud (1996: 46)**

2) Menangkap Bola

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

a) Menangkap bola datar

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

kiri badan, maka caranya dengan salah satu atau kedua tangan dijulurkan ke samping kanan atau kiri badan.



**Gambar 7. Menangkap bola mendatar disamping kanan  
Sumber : Depdikbud (1996: 47)**

b) Menangkap bola rendah

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



**Gambar 8. Cara menangkap bola datar setinggi dada  
Sumber : Depdikbud (1996: 47)**

c) Menangkap bola parabol/ melambung ke atas

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



**Gambar 9. Posisi telapak tangan pada saat menangkap bola melambung Sumber : Depdikbud (1996: 48)**

d) Menangkap bola menggelinding



**Gambar 10. Menangkap bola menyusur tanah dengan sikap berdiri. Sumber : Depdikbud (1996: 49)**



**Gambar 11. Menangkap bola menyusur tanah dengan sikap berlutut dan dengan sikap berjongkok. Sumber : Depdikbud (1996: 49)**

### 3) Memukul Bola

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



**Gambar 12. Cara memegang kayu pemukul  
Sumber : Depdikbud (1996: 50)**

Beberapa macam memukul bola dalam permainan kasti :

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

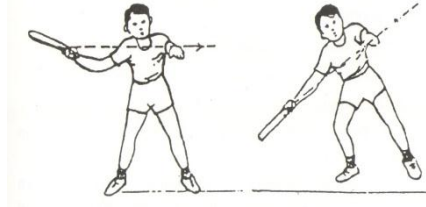
Pukulan depan ini yang harus diutamakan karena mudah dilakukan, juga memberikan kemungkinan jarak pukulan akan lebih jauh.



**Gambar 13. Sikap memukul *fore hand*  
Sumber : Depdikbud (1996: 51)**

Hasil tes memukul dengan lambungan teman sehingga kekuatan kurang / lambungan dengan menerima atau di lambungkan sendiri.

b) Memukul bola mendatar dan bola melambung



**Gambar 14. Pukulan mendatar dan pukulan melambung  
Sumber : Depdikbud (1996: 51)**

Pukulan mendatar, dilakukan dengan cara memegang tongkat kayu pemukul seperti sikap tangan pada saat berjabatan. Persiapan saat akan memukul bola ayunkan lengan ke samping dengan ayunan lengan mendatar. Pandangan pemukul ke arah pelambung dan saat datangnya. Pada waktu memukul bola ayunkan tongkat pemukul dengan ayunan mendatar saat datangnya bola dari pelambung. Sedangkan untuk pukulan melambung, posisi persiapan sama dengan posisi saat akan memukul mendatar namun ayunan lengan ke samping sedikit arah bawah, dan pada Saat mengayunkan tongkat atau kayu pemukul untuk memukul bola arah ayunan tongkat kira-kira membentuk sudut 45 derajat.

c) Memukul bola merendah

Pukulan merendah, dilakukan dengan cara memegang tongkat kayu pemukul seperti sikap tangan pada saat berjabatan. Persiapan saat akan memukul bola ayunkan lengan ke samping atas. Pandangan pemukul ke arah pelambung dan saat datangnya. Pada waktu

memukul bola ayunkan tongkat pemukul dengan ayunan merendah (ke arah bawah) saat datangnya bola dari pelambung.



**Gambar 15. Pukulan merendah**  
**Sumber : Depdikbud (1996: 52)**

#### 4) Berlari

Berlaridalam permainan kasti mempunyai peranan yang sangat penting bagi pemain kasti, hal ini untuk menghindari lemparan bola dari penjaga, ia harus terampil dalam lari menuju tiang pertolongan atau tiang hinggap dengan cepat. Disamping ia harus dapat berlari mengubah arah dengan tiba-tiba lari juga bisa dilakukan seperti: lari lurus, zig-zag, merunduk sambil berlari, melompat hal ini dilakukan supaya pelari tidak terkena lemparan bola dari lawan. Untuk itu pelari harus menguasai tentang keterampilan lari maka ia mungkin akan lari terus dan tidak takut terkena lemparan bola, sebab waktu bola akan dilempar pelari sudah memperhatikan betul arah datangnya bola.(Herman Subarjah, 2007:16).

### **3. Karakteristik Siswa SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Gunung Kidul**

Dengan di lihat dari segi fisik, sosial, mental

Pembelajaran bagi siswa Sekolah Dasar merupakan salah satu kegiatan yang utama untuk membantu mengoptimalkan perkembangannya. Maka dari itu para pengajar sebaiknya dapat memahami karakteristik pertumbuhan dan perkembangan motorik para siswa tingkat Sekolah Dasar ini. Pendidikan jasmani juga merupakan pembelajaran yang lebih mengutamakan proses belajar gerak motorik dan mengajarkan keterampilan gerak motorik sehingga bermanfaat untuk perkembangannya (Sekar Purbarini Kawuryan, 2009: 12).

Menurut Bloom (2009: 43), pada anak usia Sekolah Dasar biasanya sedang mengalami pertumbuhan baik pertumbuhan intelektual, emosional maupun pertumbuhan badaniyah, di mana kecepatan pertumbuhan anak pada masing-masing aspek tersebut tidak sama, sehingga terjadi berbagai variasi tingkat pertumbuhan dari ketiga aspek tersebut. Ini adalah suatu faktor yang menimbulkan adanya perbedaan individual pada anak-anak Sekolah Dasar walaupun mereka dalam usia yang sama.

Secara umum karakteristik siswa SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Gunung Kidul adalah :

- a. Sebagian besar siswa SD Negeri Nongkosepet berdomisili di wilayah desa Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunung Kidul.
- b. Hasil pengamatan terlihat kebiasaan siswa dalam hal berangkat sekolah, terlihat siswa SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Gunung Kidul banyak yang berangkat sekolah dengan naik sepeda atau berjalan kaki, daripada yang berangkat sekolah dengan diantar oleh keluarganya.



- c. Toleransi nampak terlihat diantara para siswa SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Gunung Kidul (sosiologis).
- d. Dalam pembelajaran Penjasorkes, terlihat siswa SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Gunung Kidul nampak antusias dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran (motorik).
- e. Sebagian besar siswa kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Gunung Kidul perkembangan fisiknya mulai tampak benar-benar seimbang dan proporsional (jasmaniah).

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Desi Ambarwati(2010). Dengan judul “Kemampuan Dasar bermain Kasti Siswa Kelas IV dan V dan V Sekolah Dasar Negeri 1 Paseban Bayat Klaten”.Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Paseban Bayat Klaten, dengan jumlah siswa 48 anak. Pengambilan data menggunakan tes pengukuran yang dilakukan oleh Desi Ambarwati yaitu dengan memukul bola kasti dengan koefisien Validitas instrument tes adalah sebesar 0,976, sedangkan koefisien reliabilitas instrument tes adalah sebesar 0,991. Relevansinya penelitian Desi Ambarwati dengan penelitian ini adalah kesamaan jumlah variable yang di ukur yaitu kemampuan memukul bola kasti dan pengkatagorian data. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan menggunakan 5 katagori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan kemampuan gerak dasar bermain kasti siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Paseban Bayat Klaten berkemampuan sedang.Kebanyakan dari hasil persentase siswa berkemampuan

sedang karena siswa tidak bersungguh-sungguh saat pengambilan nilai. Secara rinci dari 48 responden, sebanyak (6,25%) berkemampuan dasar sangat rendah, (22,92%) berkemampuan dasar rendah, (37,50%) berkemampuan dasar sedang, (27,08%) berkemampuan dasar tinggi, dan (6,25%) berkemampuan dasar sangat tinggi. Tes ini merupakan *prototipe*, sehingga masih memungkinkan penyempurnaan. Skripsi : FIK UNY.

2. Imam Santosa (2014). Dengan judul “Kemampuan Memukul Bola Menangkap Bola dan Ketepatan Melempar bola Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Arenan Kecamatan Kaligondang Kabupaten Purbalingga”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Arenan Kecamatan Kaligondang, Kabupaten Purbalingga dengan subjek 39 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, penilaian ini diukur dengan melakukan memukul bola kasti, melempar bola kasti, dan menangkap bola kasti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan tes memukul bola kasti : 2 siswa (5,12%) berkategori sangat tinggi, 11 siswa (28,20%) berkategori tinggi, 13 siswa (33,34%) berkategori sedang, 10 siswa (25,64%) berkategori rendah, dan 3 siswa (7,70%) berkategori sangat rendah. Pelaksanaan tes melempar bola kasti : 1 siswa (2,56%) berkategori sangat tinggi, 15 siswa (38,46%) berkategori tinggi, 9 siswa (23,08%) berkategori sedang, 13 siswa (33,34%) berkategori rendah, dan 1 siswa (2,56%) berkategori sangat rendah. Sedangkan pelaksanaan tes menangkap bola kasti : 1 siswa (2,56%) berkategori sangat tinggi, 14 siswa (35,90%) berkategori tinggi, 8 siswa (20,52%) berkategori sedang, 15 siswa (38,46%) berkategori rendah, dan 1 siswa (2,56%) berkategori sangat rendah. Skripsi : FIK UNY.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kasti merupakan salah satu dari permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu. Permainan ini sangat menyenangkan jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Agar dapat memenangkan permainan, maka satu regu harus dapat bekerjasama dengan baik dan menguasai teknik-teknik dalam permainan kasti yaitu diantaranya memukul, melempar, menangkap, melambungkan bola, dan lari.

Siswa Sekolah Dasar kelas V pada umumnya berusia 10-11 tahun. Secara fisiologis masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, mental, dan sosial. Perkembangan fisik diantaranya kecenderungan perbedaan yang terjadi dalam hal kepesatan dan pola pertumbuhan yang berkaitan dengan proporsi ukuran bagian-bagian tubuh.

Pada umumnya anak senang bermain, oleh karena itu permainan menjadi pusat perhatian anak. Sehingga permainan apapun yang diberikan kepada anak merupakan situasi yang harus dihadapi, dan anak akan bereaksi terhadap situasi tersebut dengan spontan dan sesuai watak anak yang aslinya. Begitu juga saat anak diberikan permainan kasti maka anak akan melakukan permainan tersebut secara spontan, dan dari permainan tersebut kita dapat mengetahui bagaimana sifat aslinya.

Untuk mengetahui kemampuan kemampuan memukul, dan kecepatan lari zig-zag untuk menghindari lemparan bola dari lawan dalam permainan kasti siswakesel V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Gunung Kidul, maka dibutuhkan suatu tes atau pengukuran kemampuan siswa dalam hal

memukul, melempar, dan menangkap bola. Kasti belum memiliki instrumen/ alat ukur yang baku. Dalam penelitian ini untuk mengukur kemampuan memukul, melempar, dan menangkap bola, berdasarkan instrumen yang dikembangkan di buat oleh saudara Syaeful Arif (2013).

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data, dalam bentuk : tes dan pengukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei karena hanya menggambarkan keadaan objek secara terbatas. Objek dalam penelitian ini adalah kemampuan memukul, melempar, dan menangkap boladalam permainan kasti, sedangkan subjeknya adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunung Kidul

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2008: 03), mengartikan istilah variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Jadi variabel merupakan gejala atau faktor yang berubah-ubah atau bervariasi yang merupakan objek penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Adapun definisi operasional variable penelitian ini adalah:

1. Kemampuan memukul bola merupakan gambaran kemampuan siswa kelas IV danV SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunung Kidul dalam memukul bola dengan menggunakan alat (pemukul/ tongkat).

Kemampuan memukul bola ini diukur dengan tes memukul bola dari  
syaeful Arif (2013:31)

2. Lari Zig zag adalah merupakan gambaran kemampuan siswa kelas IV dan VSD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong dalam lari cepat 40 meter atau 50 yard..

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008: 61). Dalam penelitian ini target populasinya adalah seluruh siswa kelas IV dan VSD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunung Kidulyang berjumlah 40 siswa, yang terdiri dari 23 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Sedangkan teknik pengambilan sampelnya adalah *non random sampling* dengan cara *total sampling*.

### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Instumen yang baik adalah instrumen yang memiliki validitas dan reliabilitas. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu *valid* (dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur), sedang instrumen yang reliabel adalah instrumen yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono 2008: 267). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah merupakan instrumen yang akan

digunakan untuk mengukur kemampuan memukul, dan lari zig zag dalam permainan kasti.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen jadi. Instrumen tersebut dibuat oleh saudara Syaeful Arif (2013), yang pernah melakukan penelitian tentang permainan bola kecil dengan judul “Kemampuan Memukul Bola Menangkap Bola dan Ketepatan Melempar bola Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Arenan Kecamatan Kaligondang Kabupaten Purbalingga”, instrumen dalam penelitian ini tes memukul bola mempunyai nilai validitas 0,992, tes lari zig zag memiliki 0,820 dan tes memukul bola memiliki reliabilitas 0,991, tes lari zigzag memiliki reliabilitas 0,934. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Nilai Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

<b>Instrumen</b>	<b>Validitas</b>	<b>Reliabilitas</b>
Memukul Bola	0,992	0,991
Lari Zig Zag (dodging run)	0,820	0,934

Sumber : Syaeful Arif (2013 : 30).

Barry L Johson and Jack K Nelson (1974:188)

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

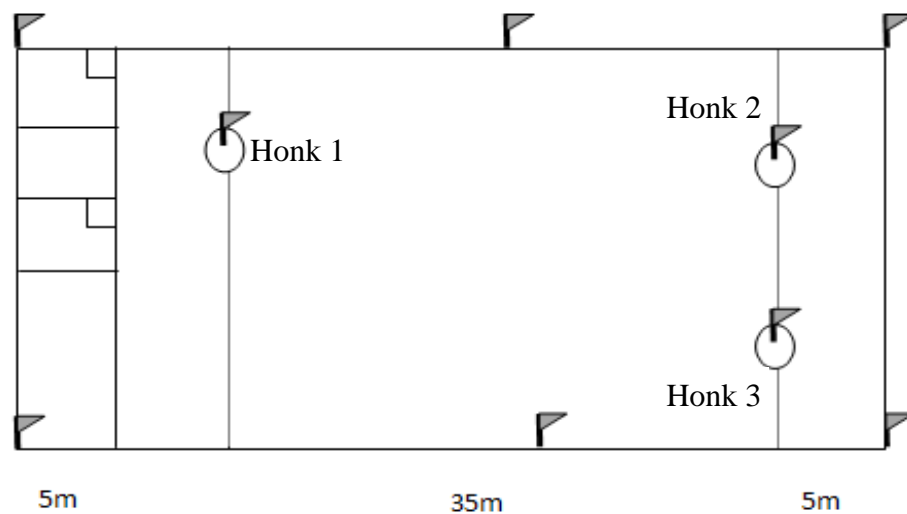
Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini

adalah dengan tes dan pengukuran, yaitu : berupa tes memukul bola, tes lari zig zag.

a. Tes memukul bola

- 1) Tujuan : Mengukur kemampuan memukul
- 2) Peralatan : lapangan yang standar, yang ditandai dengan posisi honk pada tempatnya, bola, dan pemukul.
- 3) Pelaksanaan : Testi mengambil posisi pada daerah memukul. Testi memegang pemukul dan siap memukul bola yang diberikan/ dilambungkan oleh tester. Pukulan dilambungkan kearah sebelah kanan dan kiri lapangan. Testi melakukan kesempatan pukulan sebanyak 10 kali. Bola yang dihitung adalah bola yang pukulan yang tidak sah adalah yang mengenai pemukul. Setiap pukulan tidak terarah pada satu bagian lapangan saja. Pukulan harus melewati garis honk 2 dan 3, atau garis honk 1.

Kalau lambungan tidak enak boleh tidak dipukul sehingga bola yang dipukul dianggap sah semua.



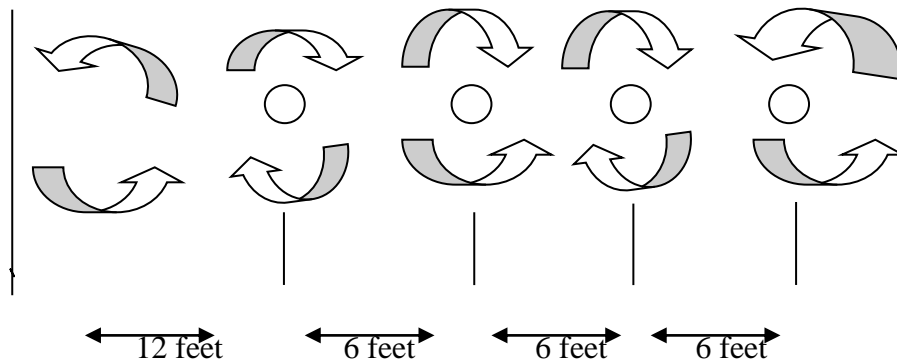


**Gambar 16. Tes Memukul Bola**  
**Sumber : Syaeful Arif (2013 : 31)**

- 4) Peraturan : Testi harus berusaha memukul bola, bola yang di pukul mengenai pemukul akan di hitung, dan kesempatan memukul 10 kali.
- 5) Penilaian:
  - a) Skor adalah jumlah seluruh pukulan sebanyak 10 kali.
  - b) Bola yang dipukul tidak melewati garis batas honk 1 dan garis batas honk 2 dan 3 maka tidak mendapatkan nilai atau “0”.
  - c) Bola yang dipukul melewati garis batas honk 1 namun bola tidak melewati garis batas honk 2 dan 3 maka di nilai “1”.
  - d) Bola yang dipukul melewati garis batas honk 1 dan juga bola melewati garis batas honk 2 dan 3 maka dinilai “2”.
  - e) Setiap skor dicatat dalam formulir.
  - f) Jumlah skor maksimal 20 point.
- b. Tes Kemampuan Lari Zig zag(*dodging run*)
  - 1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan kecepatan lari  
Mengubah arah
  - 2) Alat dan Fasilitas
    - a) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40M
    - b) Bendera start
    - c) Peluit

- d) Tiangpancang
- e) Stop watch
- f) Serbukkapur
- g) Formulir TKJI
- h) Alattulis



Sumber : Barry L Jonhson dan Jack K Nielson (1974:188)

### 3) Petugas Tes

- a) Petugas pemberangkatan
- b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

### d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan; Peserta berdiri dibelakang garis start
- 2) Gerakan pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, Siap untuk lari
- 3) pada aba-aba "YA" peserta lari zigzag secepat mungkin sesuai arah pada gambar tersebut.

c. Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- 1) mencuri start
  - 2) tidak melewati garis finish
  - 3) terganggu oleh pelarilainnya
  - 4) jatuh / terpeleset
- d. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish

e. Pencatatan hasil

- 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh lintasan zig zag.
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

## **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Sugiyono (2011: 199), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Pengkategorian kemampuan memukul, melempar, dan menangkap bola dalam permainan kasti disusun dengan 5 kategori penilaian, yaitu: “sangat tinggi”, “tinggi”, “sedang”, “rendah”, dan “sangat rendah”. Sedangkan untuk

pengkategorian dengan menggunakan acuan 5 batas norma, yaitu sebagai berikut :

**Tabel 2. Norma Penilaian**

No	Rumus Kategori	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber : B. Syarifudin (2010 : 113)

Keterangan :

X = Skor

M = Rata-rata Hitung

SD = Stándar Deviasi Hitung

Setelah diketahui tingkat kemampuan memukul, melempar, dan menangkap boladalam permainan kasti masing-masing testi (peserta tes) yang termasuk kategori :“sangat tinggi”, “tinggi”, “sedang”, “rendah”, dan “sangat rendah”, maka akan dapat ditentukan besar persentase dari tiap kategori penilaian tersebut. Menurut B. Syarifudin (2010: 112), cara mengubah skor/ nilai ke dalam bentuk persentase, yaitu dengan rumus :

$$P = \frac{f}{N} X 100 \%$$

Keterangan:

P : Persentase

f : Frekuensi jawaban responden

N : Frekuensi jawaban yang diharapkan

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian**

#### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian dilaksanakan di SD Negeri Nongkosepet, yang beralamat di Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul. Tempat pengambilan data dengan menggunakan lapangan sepakbola yang terletak di selatan SD Negeri Nongkosepet.

#### **2. Deskripsi Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai bulan Juli 2015. Waktu pengambilan data dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 18 Juli 2015 yang di mulai dari pukul 07.00 wib sampai dengan selesai.

#### **3. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul yang berjumlah 20 siswa, yang terdiri 7 siswa putri dan 13 siswa laki-laki.

### **B. Hasil Penelitian**

#### **1. Kemampuan Memukul Bola Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul**

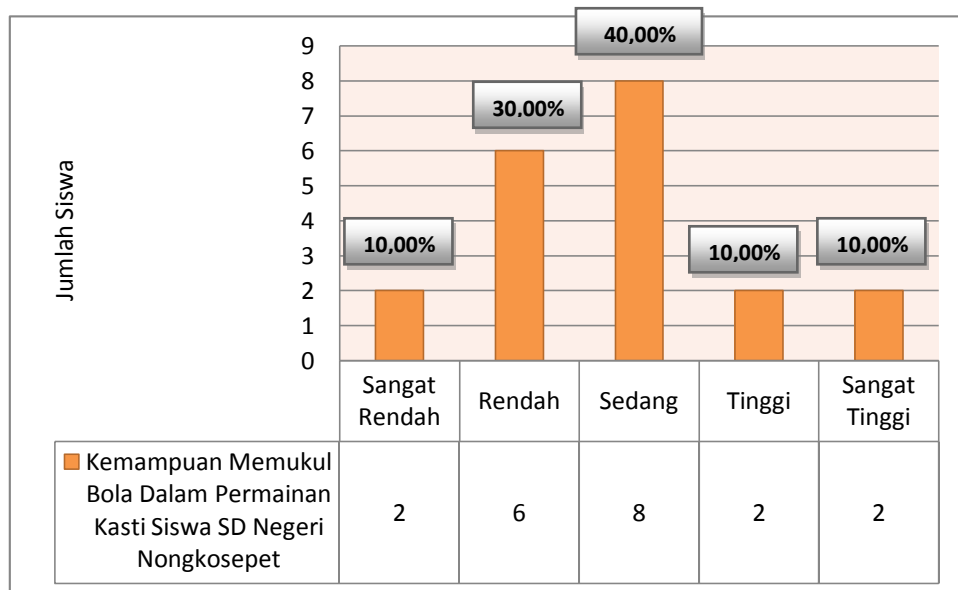
Dari hasil penilaian kemampuan memukul bola diperoleh hasil skor minimum sebesar = 5; skor maksimum = 18; *mean* = 10,65; *median* = 10,50; *modus* = 12; dan *standard deviasi* = 3,18. Deskripsi hasil penilaian kemampuan memukul bola dalam permainan kasti siswa kelas V SD Negeri

Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul, dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

**Tabel 3. Deskripsi Kemampuan Memukul Bola Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 15,42$	Sangat Tinggi	2 siswa	10,00 %
2	$12,24 \leq X < 15,42$	Tinggi	2 siswa	10,00 %
3	$9,06 \leq X < 12,24$	Sedang	8 siswa	40,00 %
4	$5,88 \leq X < 9,06$	Rendah	6 siswa	30,00 %
5	$X < 5,88$	Sangat Rendah	2 siswa	10,00 %
<b>Jumlah =</b>			<b>20 siswa</b>	<b>100 %</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 18 di bawah ini :



**Gambar 18. Diagram Kemampuan Memukul Bola Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul**

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 18 di atas diketahui bahwa kemampuan memukul bola dalam permainan kasti siswa kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul, untuk kategori

“sangat tinggi” sebanyak 2 siswa atau sebesar 10,00%; kategori “tinggi” sebanyak 2 siswa atau sebesar 10,00%; kategori “sedang” sebanyak 8 siswa atau sebesar 40,00%; kategori “rendah” sebanyak 6 siswa atau sebesar 30,00%; dan kategori “sangat rendah” sebanyak 2 siswa atau sebesar 10,00%.

## 2. Kemampuan Lari Zig-zag Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul

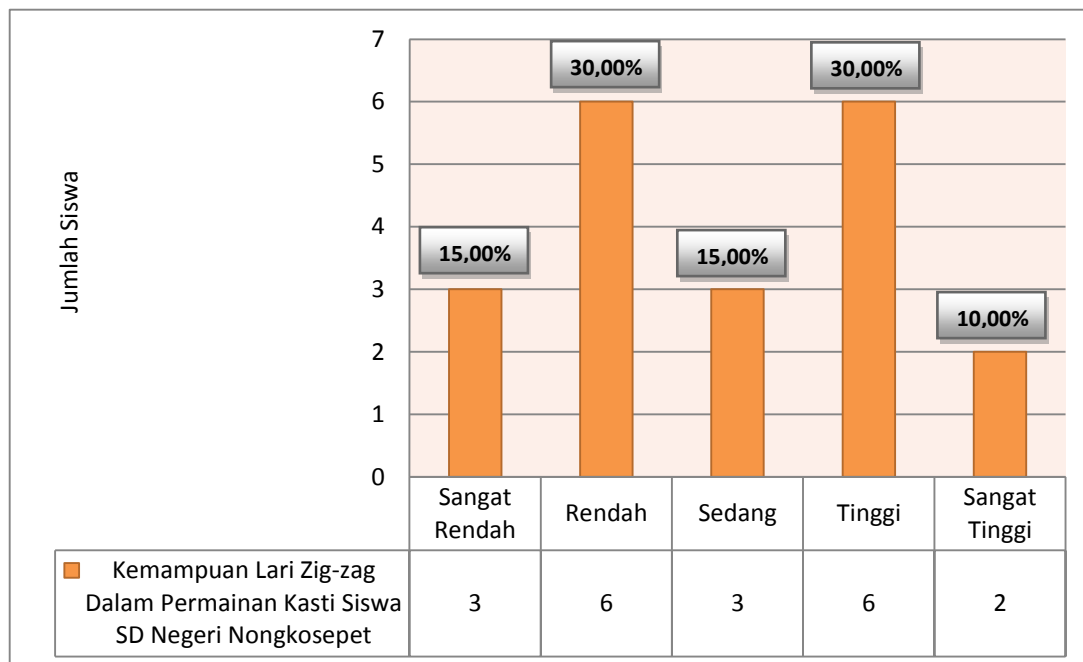
Dari hasil penilaian kemampuan lari zig-zag diperoleh hasil skor minimum sebesar = 6,75 skor maksimum = 8,89; *mean* = 7,64; *median* = 7,50; *modus* = 6,96; dan *standard deviasi* = 0,67. Deskripsi hasil penilaian kemampuan melempar bola dalam permainan kasti siswa kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul, dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini :

**Tabel 4. Deskripsi Kemampuan Lari Zig-Zag Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < 6,64$	Sangat Tinggi	2 siswa	10,00 %
2	$6,64 \leq X < 7,31$	Tinggi	6 siswa	30,00 %
3	$7,31 \leq X < 7,98$	Sedang	3 siswa	15,00 %
4	$7,98 \leq X < 8,65$	Rendah	6 siswa	30,00 %
5	$X \geq 8,65$	Sangat Rendah	3 siswa	15,00 %
<b>Jumlah =</b>			<b>20 siswa</b>	<b>100 %</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 19 di bawah ini :





**Gambar 19. Diagram Kemampuan Lari Zigzag Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul**

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 19 di atas diketahui bahwa kemampuan lari zig-zag dalam permainan kasti siswa kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul, untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 2 siswa atau sebesar 10,00%; kategori “tinggi” sebanyak 6 siswa atau sebesar 30,00%; kategori “sedang” sebanyak 3 siswa atau sebesar 15,00%; kategori “rendah” sebanyak 6 siswa atau sebesar 30,00%; dan ketegori “sangat rendah” sebanyak 3 siswa atau sebesar 15,00%.

### C. Pembahasan

Permainan kasti adalah salah satu jenis permainan bola kecil yang diajarkan di Sekolah Dasar. Permainan kasti dilakukan secara beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari 12 pemain. Teknik-teknik

dasar permainan kasti meliputi: melempar bola, menangkap bola, memukul bola dan gerakan melakukan lari.

Kemampuan atau keterampilan siswa dalam bermain kasti dapat dilihat dari tingkat kemampuan siswa dalam memukul, melempar, dan menangkap bola kasti. Dalam penelitian ini kemampuan memukul bola merupakan gambaran kemampuan siswa kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul dalam melakukan pukulan (memukul) bola dengan menggunakan alat (pemukul/ tongkat). Hasil penelitian menunjukkan, bahwa :

1. Kemampuan memukul bola dalam permainan kasti siswa kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul, untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 2 siswa atau sebesar 10,00%; kategori “tinggi” sebanyak 2 siswa atau sebesar 10,00%; kategori “sedang” sebanyak 8 siswa atau sebesar 40,00%; kategori “rendah” sebanyak 6 siswa atau sebesar 30,00%; dan ketegori “sangat rendah” sebanyak 2 siswa atau sebesar 10,00%. Hal ini terjadi dimungkinkan karena Kemampuan memukul bola juga dipengaruhi kualitas lambungan bola yang akan dipukul, faktor inilah yang memungkinkan hasil tes kemampuan memukul bola kasti sebagian besar masih bertaketogi rendah dan sedang.
2. Kemampuan lari zig-zag dalam permainan kasti siswa kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul, untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0,00%; kategori “tinggi” sebanyak 8 siswa atau sebesar 40,00%; kategori “sedang” sebanyak 5 siswa

atau sebesar 25,00%; kategori “rendah” sebanyak 5 siswa atau sebesar 25,00%; dan ketegori “sangat rendah” sebanyak 2 siswa atau sebesar 10,00%. Hal ini terjadi dimungkinkan karena Kemampuan lari zig-zag tidak banyak dipengaruhi oleh faktor dari luar seperti halnya lambungan bola saat siswa akan memeukul bola. Faktor inilah yang memungkinkan hasil tes kemampuan lari zig-zag dalam permainan kasti sebagian besar bertaketogi tinggi.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan memukul bola dalam permainan kasti siswa kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul adalah sebagian besar berkategori “Sedang” dengan persentase sebesar 40,00%.
2. Kemampuan lari *zig-zag* dalam permainan kasti siswa kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul adalah berkategori “tinggi” dengan persentase sebesar 40,00%.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian Diskriptif**

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi referensi dan masukan yang bermanfaat bagi guru Penjasorkes di SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunungkidul dalam hal mengetahui kemampuan memukul bola, dan lari zigzag dalam permainan kasti bagi siswa kelas V.
2. Evaluasi pelaksanaan kegiatan pembelajaran permainan bola kecil melalui tes pengukuran di sekolah tidak hanya pada materi permainan kasti saja. Juga perlu dilakukan evaluasi melalui tes pengukuran untuk materi permainan bola kecil yang lain, misal : *kippers*, *rounders*, bola bakar, dll.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Kurangnya pengetahuan wawasan serta buku pedoman, dalam melakukan penelitian.
2. Keterbatasan waktu, biaya dan tenaga, yang memungkinkan para siswa dalam melakukan tes kemampuan memukul, melempar, dan menangkap bola kasti tidak bersungguh-sungguh.
3. Petugas tes yang membantu dalam penelitian ini adalah merupakan teman sejawat (sesama mahasiswa yang masih menempuh belajar), sehingga memungkinkan dalam bertugas membantu melaksanakan tes masih kurang maksimal.

#### **D. Saran-Saran**

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

1. Kepada Pihak Sekolah

Melihat hasil penelitian mengenai kemampuan memukul, melempar, dan menangkap bola kasti pada siswa, hendaknya sekolah memberi dukungan kepada siswa, agar dapat mengembangkan potensi yang ada dengan cara memberikan pembinaan yang lebih intensif.

2. Kepada Guru Penjasorkes

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi guru Penjasorkes dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran permainan bola kecil di sekolah, agar hasil evaluasi melalui tes pengukuran dapat lebih objektif.

3. Kepada Siswa

- a. Siswa hendaknya dapat memanfaatkan peluang untuk mengikuti latihan agar bisa menjadi pemain kasti yang baik.

- b. Siswa diharapkan lebih meningkatkan kemampuan teknik memukul, melempar, dan menangkap bola kasti dengan cara latihan secara rutin.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian yang sejenis.
- b. Melakukan penelitian lebih mendalam terkait penguasaan teknik memukul, melempar, dan menangkap bola dalam permainan bola kecil, dengan materi permainan yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- AndunSudijandoko. (2010). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 7, Nomor 1*. Yogyakarta: FIK-UNY, jl.Kolombo 1.
- ArifRimawanto (2010). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Kasti Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri Plaosan Kecamatan Mlati Kota Yogyakarta*. Skripsi: FIK UNY
- Bloom.(2009). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. Diambil dari: [www.yahoo.com](http://www.yahoo.com) tersediapada: <http://xpresiriau.com/artikel-tulisanpendidikan/karakteristik-siswa-sekolah-dasar/>. Diaksespadatanggal 3 Januari 2012
- BSNP. (2006/2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta.
- Depdikbud. (1995/1996). *Pengajaran Permainan di Sekolah Dasar*. Jakarta.
- Depdiknas. (2007). *Badan Penelitidan Pengembangan Pusat Kurikulum*. Jakarta.
- Depdiknas. (2010). *TesKesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek
- DesiAmbarwati. (2010). *Kemampuan Dasar bermain Kasti Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 1 Paseban Bayat Kelaten*. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Univrersitas Negeri Yogyakarta.
- EkoSuwarsodanSumarya. (2010). *BSE. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendididkan Nasional.
- Munarwan. (2010). *Pengembangan kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Yogyakarta: DISPORA kota Yogyakarta.
- Penjasorkes KTSP SD. (2006). Jakarta : Tim Abdi Guru Erlangga.
- EkoAgungYuliawan (2008). *Upaya Peningkatan EfektifitasP embelajaran Permainan Kasti Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Banjararum Kabupaten Banjarnegara Melalui Metode PAKEM*. Skripsi: UNNESS
- SoniNopembri. (2005). *MajalahIlmiahOlahraga. Volume 11, April 2005, TH. XI, No.1*. Yogyakarta: FIK-UNY, jl.Kolombo 1.
- StandarKompetensidanKompetensiDasar Tingkat SD/MI. (2007).

Sugiyono. (2008). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

----- (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Supriyanti. (2008). *Bermain kasti*. Semarang : Aneka ilmu.

Tim Penyusun Tugas Akhir. (2012). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.



## LAMPIRAN-LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

---

Nomor : 82/PGSD/I/2015  
Lamp : 1 Bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : Drs. R. Sunardianta, M.Kes.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Sugeng Edi Seputro  
NIM : 13604227077  
Judul Skripsi : Kemampuan Memukul Dan Lari Zig-zag Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet Kecamatan Ponjong Kabupaten Gunung Kidul

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 20 Januari 2015  
Kaprod PGSD Penjas.

Sriawan, M.Kes.  
NIP. 19580830 198703 1 003

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :  
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta


Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Sugeng Edi Seputro  
Nomor Mahasiswa : 13604227077  
Program Studi : PGSD Penjas  
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Dasar memukul bola dan lari zig zag dalam permainan Kasta Siswa kelas V SD Negeri Nongkoset, Kecamatan Panjong, Gunung Kidul  
Pelaksanaan pengambilan data :  
Bulan : Agustus s.d. oktober  
Tempat / Objek : SD Nongkoset / murid kelas V

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, .....

Yang mengajukan,

  
Sugeng Edi Seputro  
NIM. 13604227077

Kaprodi PGSD



Drs. Sriawan, M.Kes.  
NIP. 19580830 198703 1 003

Mengetahui :

Dosen Pembimbing

  
Drs. R. Sunardi, M. Kes.  
NIP. 195811011986031002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 536/UN.34.16/PP/2015. 07 September 2015.  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.  
Yth : Kepala UPT Pendidikan  
Kec. Ponjong, Kab. Gunungkidul.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sugeng Edi Seputro.  
NIM : 13604227077.  
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus s.d September 2015.  
Tempat/obyek : SD Negeri Nongkosepet.  
Judul Skripsi : Kemampuan Dasar Memukul Bola dan Lari Zig - zag Dalam Permainan Kasti Siswa Kelas V SD Negeri Nongkosepet, Kecamatan Ponjong, Gunungkidul.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,  
  
Agus Sudarko, M.S.  
1600824 198601 1 001  


Tembusan :  
1. Kepala Sekolah SD N Nongkosepet.  
2. Kaprodi PGSD Penjas.  
3. Pembimbing TAS.  
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
 DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH  
**BALAI METROLOGI**  
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT PENERAAN**  
 VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1611 / UP - 70 / III / 2015  
 Number

No. Order : 006970  
 Diterima tgl : 26 Februari 2015

**ALAT**  
 Equipment

Nama : Ban Ukur  
 Kapasitas : 50 meter  
 Daya Baca : 1 mm

Tipe/Model : -  
 Nomor Seri : -  
 Merek/Buatan : -

**PEMILIK**

Owner

Nama : Mardiyanto  
 Alamat : Pengasih 009/002 Pengasih Kulon Projo

**METODE, STANDART, TELUSURAN**  
 Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010  
 Standard : Komparator 1 m  
 Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

**TANGGAL TERA ULANG**  
 Date of Verification

: 27 Februari 2015

**LOKASI TERA ULANG**  
 Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG**  
 Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

**HASIL TERA ULANG**  
 Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015

**DITERA ULANG KEMBALI**  
 Reverification

: 26 Februari 2016

Yogyakarta, 5 Maret 2015  
 Kepala  
  
 Kepala Balai Metrologi Yogyakarta  
 Edaryono, SE  
 19580114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
*ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE*

**I. DATA PENERAAN**  
*Verification data*

1. Referensi : Mardiyanto
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Verified by*

**II. HASIL**  
*Result*

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000
0 - 20	2000
0 - 30	3000
0 - 40	4000
0 - 50	5000

Kepala Seksi Teknik K metrologian



Gono, SE. MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1645 / SW - 18 / III / 2015

Number

No. Order : 006979

Diterima tgl : 2 Maret 2015

### ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch  
Kapasitas : 9 jam  
Daya Baca : 0,01 detik

Tipe/Model : swotx005  
Nomor Seri : -  
Merek/Buatan : Alba

### PEMILIK

Owner

Nama : Heru Nugraha  
Alamat : Pengasih 06/02 Pengasih Kulon Progo

### METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument  
Standar : Casio HS-80TW.IDF  
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

### TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibration

2 Maret 2015

### LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

Balai Metrologi Yogyakarta

### KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

### HASIL

Result

Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DAN/ATAU SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
*ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE*

**i. DATA KALIBRASI**  
*Calibration data*

1. Referensi : Heru Nugraha  
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Calibrated by*

**ii. HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"03
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik K metrologian



Gono, SE. MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T





**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGGKIDUL  
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PONJONG  
SD NEGERI NONGKOSEPET**

---

**SURAT KETERANGAN**

No : ..... / ..... / NKSP / ..... / 2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Nongkosepet menerangkan bahwa Saudara yang tersebut di bawah ini :

Nama : Sugeng Edi Saputro  
NIM : 13604227077  
Prodi : PGSD/PKS S1

Telah melakukan pengambilan data untuk skripsi di SD Negeri Nongkosepet dengan judul “TINGKAT KEMAMPUAN DASAR MEMUKUL BOLA DAN LARI ZIG-ZAG DALAM PERMAINAN KASTI SISWA KELAS V SD NEGERI NONGKOSEPET KECAMATAN PONJONG KABUPATEN GUNUNGGKIDUL” pada :

Hari : Selasa, 08 September 2015  
Tempat : Halaman Sekolah

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Nongkosepet, September 2015  
Kepala SD Negeri Nongkosepet

**Iskandar Priya Santoso, S.Pd**  
NIP. 19650501 198403 1 001



**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PONJONG  
SD NEGERI NONGKOSEPET**

---

---

<b>NO</b>	<b>NAMA PETUGAS</b>	<b>KETERANGAN</b>
1.	Iskandar Priya Santosa	Memukul Bola
2.	Retnawati	Lari Zig-zag

**TES HASIL PENELITIAN SKRIPSI DENGAN JUDUL :**  
**KEMAMPUAN DASAR MEMUKUL BOLA**  
**DALAM PERMAINAN KASTI SISWA KELAS V**  
**SD NEGERI NONGKOSPEPTEK KECAMATAN PONJONG**  
**KABUPATEN GUNUNGGKIDUL**

No	No. Dada	Kls	Memukul Bola										Jumlah	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	01	V	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	ST
2	02	V	2	0	0	0	2	2	2	2	1	1	12	S
3	03	V	1	0	0	2	1	2	0	1	0	1	8	R
4	04	V	2	2	0	1	1	1	1	0	0	1	9	R
5	05	V	0	1	2	1	0	2	1	1	1	1	10	S
6	06	V	0	1	1	1	1	1	2	1	0	1	9	R
7	07	V	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	15	T
8	08	V	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8	R
9	09	V	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	R
10	10	V	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	5	SR
11	11	V	1	1	1	2	1	1	2	2	1	0	12	S
12	12	V	1	1	1	0	1	2	1	1	1	2	11	S
13	13	V	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	R
14	14	V	1	0	1	1	2	1	1	2	1	2	12	S
15	15	V	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	S
16	16	V	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	15	T
17	17	V	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	22	ST
18	18	V	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	5	SR
19	19	V	1	2	2	2	2	1	0	2	0	0	12	S
20	20	V	1	1	2	2	2	2	2	1	1	0	12	S
<b>Jumlah</b>												<b>223</b>		

Nongkosepet, September 2015

Kepala Sekolah

**Iskandar Priya Santoso, S.Pd.**

NIP. 19650501 198403 1 001

**TES HASIL PENELITIAN SKRIPSI DENGAN JUDUL :  
KEMAMPUAN DASAR LARI ZIGZAG  
DALAM PERMAINAN KASTI SISWA KELAS V  
SD NEGERI NONGKOSEPET KECAMATAN PONJONG  
KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

No	No. Dada	Kls	Waktu	Kategori
1	01	V	8,64	T
2	02	V	5,40	SR
3	03	V	6,97	R
4	04	V	7,49	S
5	05	V	6,98	R
6	06	V	5,94	SR
7	07	V	7,08	S
8	08	V	8,65	T
9	09	V	8,89	T
10	10	V	6,75	R
11	11	V	7,39	S
12	12	V	8,32	T
13	13	V	7,42	S
14	14	V	8,2	T
15	15	V	8,45	T
16	16	V	8,70	T
17	17	V	6,70	R
18	18	V	8,55	T
19	19	V	7,99	S
20	20	V	6,85	R

Nongkosepet, September 2015

Kepala Sekolah

**Iskandar Priya Santoso, S.Pd.**

NIP. 19650501 198403 1 001



**Papan Nama SD**



**Visi Dan Misi Sekolah**



**Persiapan Pengambilan Data**



**Penjelasan Dari Penguji**



**Pengarahan Pengambilan Data**



**Pengarahan Pengambilan Data**



**Cara Memukul Bola**



**Cara Memukul Bola**





**Cara Memukul Bola**



**Cara Memukul Bola**



**Persiapan Lari Zigzag**



**Persiapan Lari Zigzag**



**Persiapan Lari Zigzag**



**Persiapan Lari Zigzag**



**Lari Zigzag**



**Lari Zigzag**



**Alat yang Diterakan Meteran**



**Alat yang Diterakan Stopwatch**