

**KETEPATAN MELEMPAR DAN KEMAMPUAN MENANGKAP BOLA KASTI
DALAM PROSES BELAJAR MENGAJAR PENJASORKES DI SEKOLAH
DASAR NEGERI 22 TANAH KERAS KECAMATAN
BAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
ANDRIADI
NIM : 15086400

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : *Ketepatan Melempar dan Kemampuan Menangkap Bola Kasti dalam Proses Belajar Mengajar Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 22 Tanah Keras Kecamatan Bayang Kab. Pesisir Selatan*

Nama : *Andriadi*

NIM : *15086400*

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

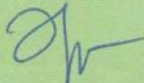
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

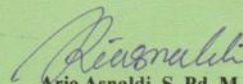
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



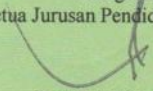
Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP: 19620520 198703 1 002

Pembimbing II



Arie Asnaldi, S. Pd, M.Pd
NIP: 19801103 200501 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP: 19611230 98803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Prodi Penjasokesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : *Ketepatan Melempar dan Kemampuan Menangkap Bola Kasti dalam Proses Belajar Mengajar Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 22 Tanah Keras Kecamatan Bayang Kab. Pesisir Selatan*

Nama : *Andriadi*

NIM : *15086400*

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Tim Penguji :

Ketua : *Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO*

Sekretaris : *Arie Asnaldi, S. Pd, M.Pd*

Anggota : *Dr. Arsil, M.Pd*

Anggota : *Dr. Zainul Johor, M.Pd*

Anggota : *Drs. Ali Asmi, M.Pd*

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

Andriadi , (15086400) : Ketepatan Melempar dan Kemampuan Menangkap Bola Kasti Dalam Proses Belajar Mengajar Penjasorkes Disekolah Dasar Negeri 22 Tanah Keras Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya ketepatan melempar dan kemampuan menangkap bola kasti siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Tanah Keras Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan keterampilan melempar dan menangkap bola kasti siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Tanah Keras Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SD Negeri 22 Tanah Keras Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan kelas IV dan V yang berjumlah sebanyak 37 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsional random sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 37 orang, dimana jumlah siswa putra kelas IV sebanyak 20 Orang dan siswa kelas V sebanyak 17 Orang. Data dianalisis dengan statistik persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: 1) ketepatan melempar bola kasti dari 37 siswa, sebanyak 1 (2.70%) memiliki kategori baik sekali, 3 orang (8.11%) memiliki kategori baik, 8 orang (21.61%) memiliki kategori sedang, 21 orang (56.76%) memiliki kategori kurang dan 4 orang (10.81%) memiliki kategori kurang sekali. 2) kemampuan mrenangkap bola kasti dari 37 siswa sebanyak 2 orang (5.41%) memiliki kategori baik sekali, 4 orang (10.81%) memiliki kategori baik, 6 orang (16.22%) memiliki kategori sedang, 17 orang (45.95%) memiliki kategori kurang dan 8 orang (21.61%) memiliki kategori kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur penulis aturkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-NYA sehingga skripsi yang berjudul” Ketepatan Melempar dan Kemampuan Menangkap Bola Kasti Dalam Proses Belajar Mengajar Penjasorkes Disekolah Dasar Negeri 22 Tanah Keras Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan” dapat penulis selesaikan. Penulis skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas dan syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini dimasa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Syafrizar, M. Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas selama perkuliahan.
2. Drs. Zarwan, M.Kes, Ketua Jurusan Kesrek Prodi Ilmu Keolahragaan yang telah memberi kemudahan dan bantuan dalam menyusun skripsi ini
3. Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO dan Arie Asnaldi,S.Pd, M. Pd selaku pembimbing I dan II yang senantiasa meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Arsil, M.Pd Dr. Zainul Johor, M.Pd dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberi saran, nasehat dan ide – ide kreatif dan bermanfaat bagi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Ibu Dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.
6. Rekan – rekan mahasiswa FIK UNP, yang telah memberikan semangat dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Atas semua bantuan yang di berikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda. Amin..

Padang , Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	6
1. Proses Belajar Mengajar Penjasorkes	6
2. Permainan Bola Kasti	7
B. Kerangka Berfikir	20
C. Pertanyaan Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel.....	22
C. Jenis dan Sumber Data.....	24
D. Teknik Pengumpulan Data	25

E. Instrument Penelitian	26
F. Teknik Analisa Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	32
B. Pembahasan	35
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	23
2. Sampel Penelitian	24
3. Format isian Data untuk Ketepatan Melempar	25
4. Format isian Data untuk Kemampuan Menangkap	26
5. Deskripsi Data Penelitian.....	32
6. Distribusi Frekuensi Ketepatan Melempar.....	33
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menangkap.....	34

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Permaian Bola Kasti.....	7
2. Lapangan Permainan bola kasti	8
3. Bola Kasti	9
4. Kayu Pemukul.....	10
5. Melempar Bola Lambung	12
6. Melempar Bola Mendatar atau Lurus.....	13
7. Melempar Bola Bawah atau Menyusur Tanah.....	13
8. Memegang Bola dengan Tiga Jari	15
9. Memegang Bola dengan Empat Jari.....	15
10. Menangkap Bola Melambung	18
11.Menangkap bola datar	19
12.Menangkap bola bawah atau menyusur tanah.....	19
13.Ketepatan melempar dan kemampuan menangkap bola kasti.....	21
14.Melempar bola mendatar	28
15.Menangkap bola mendatar	30

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Data Ketepatan Melempar	42
2.Data Kemampuan Menangkap	43
3.Dokumentasi penelitian.....	44
4.Surat izin penelitian dari kampus.....	45
5.Surat izin penelitian dari UPTD.....	46
6.Surat izin penelitian dari Sekolah.....	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani (Penjas) merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari aspek pendidikan. Mata pelajaran Penjas saat ini bernama Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) yang telah dipelajari dari Pendidikan Tingkat Dasar sampai Perguruan Tinggi.

Di dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar (KTSP SD) tahun 2006 Penjasorkes menyatakan di Latar Belakangnya bahwa Penjasorkes merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk :

“Mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”. (BSNP, 2006 : 702)”.

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bahwa melalui mata pelajaran Penjasorkes dapat meningkatkan sumber daya manusia (SDM) seperti memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Guru Penjasorkes SD memiliki peran utama untuk dapat memaksimalkan proses belajar mengajar agar apa yang diharapkan oleh KTSP SD dalam pembelajaran Penjasorkes dapat tercapai. Dalam permainan kecil guru hendaknya mampu mengembangkan atau merencanakan pembelajaran yang efektif,

menyenangkan, membuat siswa SD bergairah bermain, mengajarkan keterampilan gerak dasar seperti permainan melempar dan menangkap bola, serta menjalin kerjasama, sikap, sosial dan emosional siswa dalam bermain kasti atau permainan kecil lainnya.

Untuk mencapai tujuan mata pelajaran Penjasorkes SD di dalam struktur dan bagan KTSP dicantumkan berbagai Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar (KD) dapat kita lihat dari kelas IV-VI salah satu mata pelajaran penjasorkes adalah mempraktekkan gerak dasar permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama tim, sportivitas dan kejujuran permainan seperti permainan kasti, rounders, soft ball, gawang berjalan dan kucing bola.

Salah satu materi dalam permainan kasti adalah keterampilan melempar dan menangkap bola kasti. Permainan melempar dan menangkap tidak hanya terdapat pada permainan kasti, tetapi juga terdapat dalam materi permainan bola kecil lainnya seperti, rounders, soft ball, gawang berjalan, kucing bola. Demikian juga materi ini dapat dikemas dan dimodifikasi dalam pembelajaran penjasorkes dalam bentuk permainan kecil.

Selanjutnya berdasarkan pengamatan penulis di lapangan selama Praktek Lapangan (PL) di SD Negeri 22 Tanah Keras, penulis dan pemberian materi permainan kasti kepada siswa, permainan kasti belum berjalan sebagaimana mestinya atau tidak sesuai dengan tuntutan KTSP Penjasorkes yaitu salah satunya untuk mengembangkan aspek dan keterampilan gerak. Adapun aspek tersebut adalah dalam melempar dan menangkap bola kasti selama siswa melakukan permainan kasti penulis melihat permainan tidak berjalan lancar dan tidak

menyenangkan, lemparan bola siswa tidak terarah dan kurang cepat, siswa ketika menangkap bola. Sering bola tersebut jatuh atau tidak tertangkap dengan baik, pukulan siswa kadang-kadang tepat mengenai bola dan kadang-kadang meleset, diakibatkan cara siswa memegang bola dan sikap melempar bola tidak benar.

Maka pada kesempatan ini penulis ingin untuk melakukan penelitian tentang Kemampuan Siswa Melempar dan Menangkap Bola Kasti dalam proses belajar mengajar Penjasorkes Disekolah Dasar Negeri 22 Tanah Keras Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Sehubungan diharapkan penulis penelitian ini dapat di jadikan evaluasi bagi guru Penjasorkes di Sekolah Dasar pada umum agar dapat mengembangkan pembelajaran yang lebih efektif dan bagi kepala sekolah untuk dapat menyarankan kepada guru supaya merencanakan pembelajaran dan melaksanakan pembelajaran dengan sebaik mungkin agar siswa lebih semangat untuk belajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor permasalahan yang mempengaruhi kemampuan melempar dan menangkap bola kasti siswa SD Negeri 22 Tanah Keras Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Adapun identifikasi permasalahan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Ketepatan Melempar
2. Kemampuan Memukul
3. Kemampuan Menangkap
4. Kemampuan Berlari
5. Kemampuan Bermain

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap keterampilan melempar dan menangkap bola kasti siswa, namun penelitian ini tidak melihat pengaruh dari faktor-faktor tersebut. Penelitian ini hanya akan melihat :

1. Ketepatan Melempar Bola Kasti
2. Kemampuan Menangkap Bola Kasti

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dapat diajukan perumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimana ketepatan melempar bola kasti siswa SD Negeri 22 Tanah Keras Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Bagaimana kemampuan menangkap bola kasti siswa SD Negeri 22 Tanah Keras Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang:

1. Ketepatan melempar bola kasti siswa SD Negeri 22 Tanah Keras Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Kemampuan menangkap bola kasti siswa SD Negeri 22 Tanah Keras Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Peneliti sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru Penjas sebagai pedoman atau bahan pertimbangan dalam mengajar keterampilan melempar dan menangkap bola kasti.
3. Siswa sebagai acuan pentingnya memiliki keterampilan melempar dan menangkap bola.
4. FIK untuk bahan masukan sebagai perbaikan bagi mahasiswa penjasorkes yang akan menjadi calon guru.
5. Perpustakaan FIK-UNP sebagai tambahan literature dan bahan bacaan dalam rangka meningkatkan ilmu pengetahuan