

**TINJAUAN TENTANG KETERAMPILAN MELEMPAR DAN MENANGKAP
BOLA KASTI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 25
KOTO PANJANG KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh
DORI EKA PUTRA
NIM/BP. 14882/09

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tentang Keterampilan Melempar dan Menangkap Bola Kasti Siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Kota Padang

Nama : Dori Eka Putra

NIM : 14882

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

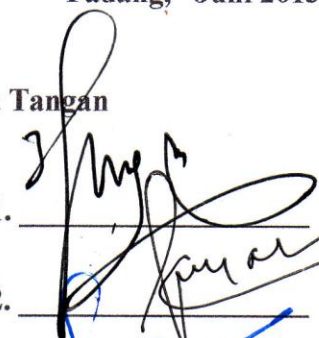
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

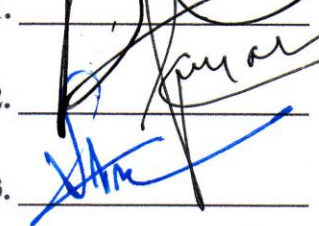
Padang, Juni 2013

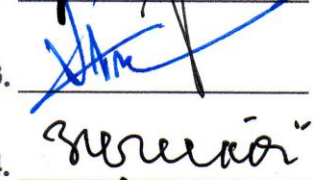
Nama **Tim Penguji:**

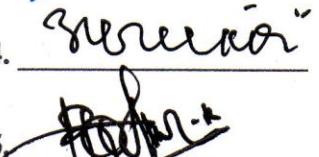
Tanda Tangan

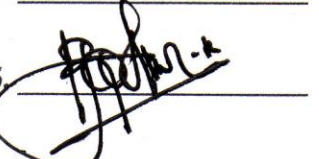
1. Ketua : Drs. HasriwandiNur, M.Pd.
2. Sekretaris : Drs. Qalbi Amra, M.Pd.
3. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd.
4. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd.
5. Anggota : Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd.

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Tentang Keterampilan Melempar Dan Menangkap Bola Kasti Siswa SD 25 Koto Panjang”**. Skripsi ini disusun untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang memberikan fasilitas selama perkuliahan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penelitian dan bantuan dalam menyusun skripsi ini.
3. Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd, selaku Pembimbing I dan II yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Drs. Ali Asmi, M.Pd, Drs. Wiliyadi Rasyid, M.Pd, dan Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.

5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan sumbangan pikirannya selama perkuliahan demi terwujudnya skripsi ini.
6. Hj. Nur'aini, S.Pd.I, selaku Kepala Sekolah SDN 25 Koto Panjang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
10. Papa yang telah mendukung penulis baik dari moril dan materi serta ibunda yang telah jauh disana yang selalu tersenyum untuk kesuksesan penulis dan serta Kakak, Abang, dan teman-teman tersayang yang senantiasa ikhlas mendo'akan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Rekan-rekan mahasiswa S1 FIK UNP 2009 yang senasib seperjuangan yang telah banyak memberikan masukan dan bantuan, baik selama perkuliahan maupun selama penelitian ini. penelitian maupun dorongan serta semangat kepada penulis.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda. Amiin.

Padang, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Kecil	8
2. Keterampilan Melempar Bola	10
3. Keterampilan Menangkap Bola	17
4. Permainan Bola Kasti	20
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian.....	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Jenis dan Sumber Data	28
D. Defenisi Operasional	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Instrument Penelitian	31
G. Teknik Analisa Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	36
1. Keterampilan Melempar Bola Kasti	36
2. Keterampilan Menangkap Bola Kasti	38
B. Pembahasan	40
1. Keterampilan Melempar Bola Kasti	40
2. Keterampilan Menangkap Bola Kasti	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	46

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

LAMPIRAN	49
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	27
2. Sampel Penelitian	28
3. Format Isian Data Melempar Bola Kasti	30
4. Format Isian Data Menangkap Bola Kasti	30
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keterampilan Melempar Bola Kasti	36
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keterampilan Menangkap Bola Kasti	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Melempar Bola Lambung	12
2. Melempar Bola Mendatar/Lurus	13
3. Melempar Bola Bawah/Menyusur Tanah	13
4. Memegang Bola Dengan Tiga Jari	15
5. Memegang Bola Dengan Empat Jari	16
6. Menangkap Bola Melambung	18
7. Menangkap Bola Datar	19
8. Menangkap Bola Bawah/Menyusur Tanah	19
9. Lapangan Permainan Bola Kasti	21
10. Bola Kasti	22
11. Kayu Pemukul	23
12. Keterampilan Melempar dan Menangkap Bola Kasti	24
13. Melempar Bola Mendatar	32
14. Menangkap Bola Mendatar	34
15. Histogram Frekuensi Keterampilan Melempar Bola Kasti.....	37
16. Histogram Frekuensi Keterampilan Menangkap Bola Kasti	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Keterampilan Melempar Bola Kasti	49
2. Rekap Data Keterampilan Menangkap Bola Kasti	50
3. Dokumentasi Penelitian	51
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	58
5. Surat Izin Penelitian Dari UPTD	59
6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Sekolah	60

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 diatas 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.

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.

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.

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 meningkatkan kualitas pembelajaran Penjasorkes, guru harus menekankan berbagai kegiatan dan tindakan dengan menggunakan rancangan modifikasi dalam pembelajaran penjasorkes sebab anak-anak (siswa) secara fisik dan emosional belum matang jika dibandingkan dengan orang dewasa. Dengan adanya modifikasi alat-alat dan peraturan memungkinkan siswa lebih cepat mengembangkan kekuatan secara baik. Sebab setiap partisipasinya

mendorong atau memberikan tekanan pada kegembiraan, bekerjasama dan kesenangan.

Berbeda dengan harapan di atas, berdasarkan dengan pengamatan penulis lakukan di lapangan selama Praktek Lapangan (PL) di SD Negeri 25 Koto Panjang, sewaktu penulis memberikan materi permainan kasti kepada siswa, permainan kasti belum berjalan sebagaimana mestinya atau sesuai dengan tuntutan KTSP Penjasorkes yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak. Selama siswa melakukan permainan kasti terlihat indikasi: Permainan tidak berjalan lancar dan 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.

Rendahnya keterampilan melempar menangkap bola kasti ini tentu berpengaruh terhadap kelancaran permainan bola kasti atau bila keterampilan ini tidak dimiliki, maka dipastikan siswa akan mengalami kelemahan dalam permainan bola kasti atau permainan bola kecil lainnya dan apabila kondisi ini dibiarkan maka akan berdampak kurang baik terhadap mutu penjasorkes di sekolah tersebut.

Banyak faktor yang menyebabkan masih rendahnya kemampuan melempar dan menangkap bola siswa yang berakibat permainan kasti atau permainan kecil lainnya tidak berjalan dengan baik diantaranya adalah faktor: kondisi fisik, teknik, taktik.

Faktor yang berkaitan dengan kemampuan kondisi fisik yang berpengaruh terhadap keterampilan melempar dan menangkap bola kasti diantaranya adalah : 1) kekuatan otot lengan dalam melempar bola agar bola tepat ke sasaran yang diinginkan, 2) kekuatan jari-jari tangan untuk menangkap dan memegang bola agar bola tidak jatuh, 3) koordinasi mata dan tangan yang diawali oleh kemampuan berpikir, 4) kelincahan gerak tangan yang siap menangkap bola, 5) kecepatan reaksi yang membuat tubuh dan kedua tangan bergerak cepat sesuai dengan arah dan kecepatan bola yang datang, 6) kecepatan berlari untuk mendapatkan poin atau angka.

Adapun faktor yang berkaitan dengan teknik yang berpengaruh terhadap keterampilan melempar dan menangkap bola kasti diantaranya: 1) cara melempar bola agar bisa mengenai regu pemukul atau pelari, 2) cara menangkap bola agar bisa mematikan lawan atau pelari, 3) cara memukul bola agar bola dapat dipukul sejauh mungkin.

Maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : “Tinjauan Keterampilan Melempar dan Menangkap Bola Kasti SD Negeri 25 Koto Panjang Kota Padang. Diharapkan penelitian ini dapat di jadikan evaluasi bagi guru Penjasorkes di Sekolah Dasar 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 keterampilan melempar dan menangkap bola kasti siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kota Padang. Adapun identifikasi permasalahan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik yaitu :
 - a. Kecepatan memukul
 - b. Kecepatan berlari
 - c. Koordinasi mata tangan
 - d. Kecepatan reaksi
2. Teknik dalam permainan kasti yaitu :
 - a. Menangkap bola
 - b. melempar bola
 - c. memukul bola
3. Taktik

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. Keterampilan Melempar Bola Kasti siswa SDN 25 Koto Panjang Kota Padang.
2. Keterampilan Menangkap Bola Kasti siswa SDN 25 Koto Panjang Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dapat diajukan perumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimana keterampilan melempar bola kasti siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
2. Bagaimana keterampilan menangkap bola kasti siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang :

1. Keterampilan melempar bola kasti siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kota Padang.
2. Keterampilan menangkap bola kasti siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kota Padang

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

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Kemampuan melempar bola kasti siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kota Padang, masih banyak yang rendah. Hal ini terbukti dari 37 orang siswa hanya 12 orang (32,43%) skornya di atas skor kelompok rata-rata.
2. Kemampuan menangkap bola kasti siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Kota Padang masih banyak yang rendah, karena dari 38 orang hanya 10 orang (27,03%) kemampuan memukul bola skornya di atas skor kelompok rata-rata.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat disarankan beberapa hal kepada:

1. Guru Penjasorkes:
 - a. Agar memberikan pembelajaran penjasorkes dalam bentuk-bentuk permainan lempar dan menangkap bola, sehingga keterampilan bermain bola kasti mereka dapat ditingkatkan.
 - b. Agar dalam mengajar melakukan modifikasi pembelajaran dalam bentuk permainan kecil, dan melibatkan banyak siswa dalam permainan sehingga mereka terbiasa melakukan aktivitas bermain dan berolahraga.

2. Siswa, agar lebih rajin, tekun dan kreatif dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, sehingga berbagai keterampilan berolahraga dan bermain dapat ditingkatkan.
3. Kepala sekolah agar dapat menambah dan melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan pembelajaran, sehingga hal dapat meningkatkan kesenangan dan motivasi siswa dalam belajar penjasorkes, dan siswa memiliki kesempatan bermain dan berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*: Jakarta, Rineka Cipta.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Isi Kurikulum 2006 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar Dan Madrasah (MI)*. Jakarta: BSNP.
- Cemara Penjasorkes. (2012). *Aktifitas Permainan untuk Sekolah Dasar dan Madrasah (MI)*. Jawa Tengah.
- Dadan Heryana Dan Giri Verianti.(2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. (BSE).
- Deni Dan Suro Prapanca. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. (BSE).
- Eko Harsonodan Muh Marlin. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. (BSE).
- Heryana, Dadan, Dan Giri Verranti. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. (BSE).
- Mitranto, Edi Sih, Dan Slamet. 2010. *Penjasorkes*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. (BSE).
- Rusli Lutan. 2001. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Soemitro (1992). *Permainan Kecil*. Dikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan tenaga Kependidikan.
- Supardi Dan Suroto. 2010. *Penjasorkes*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. (BSE).
- Suwardi, Fendi Fengky Bamar Oktanto Dan Mastur. 2010. *Penjasorkes*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. (BSE).
- Syamsir Aziz. 2005. *Diklat Permainan Kecil*. Padang.
- Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. UNP : Pres.