

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Belajar Mengajar

Hampir para ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang belajar. Belajar adalah modifikasi atau memperteguhkan kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan salah satu proses suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau hasil atau tujuan. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan perilaku.

Menurut Oemar Hamalik (2003) “Mengajar adalah kegiatan membimbing kegiatan belajar dan kegiatan mengajar hanya bermakna bila terjadi kegiatan belajar siswa”. Menurut Husdarta dan Saputra (2002) “Mengajar merupakan suatu proses yang kompleks, guru tidak hanya sekedar menyampaikan informasi kepada siswa saja tetapi juga guru harus berusaha agar siswa mau belajar. Karena mengajar sebagai upaya yang disengaja, maka guru terlebih dahulu harus mempersiapkan bahan yang akan disajikan kepada siswa”.

Dalam pengertian luas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psikofisik menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Kemudian dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Relevan dengan ini maka ada pengertian bahwa belajar adalah “penambahan pengetahuan”.

B. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. (Kurikulum penjaskes 2004)

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif (Depdiknas, 2004: 2).

Menurut Eddy Suparman (2000:1) pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, seimbang.

Disinilah pentingnya pendidikan jasmani, karena menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan kemudian mencoba kegiatan yang sesuai minat anak menggali potensi dirinya.

Melalui pendidikan jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral.

C. Keterampilan Gerak Dasar

Gerak dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Rusli (1998) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif. Rusli (1998) mendefinisikan gerak lokomotor adalah "gerak yang digunakan untuk memudahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas misalnya: jalan, lompat dan berguling". gerak non lokomotor" adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik. Sedangkan gerak manipulatif adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulatif ini bertujuan untuk koordinasi mata-kaki, mata-tangan, misalnya melempar, menangkap dan menendang.

D. Permainan Bola Kasti

1. Sejarah Singkat Bola Kasti

Kasti berasal dari bahasa Belanda, termasuk dalam jenis olahraga permainan dengan menggunakan bola kecil atau permainan bola kecil. Kasti adalah pemain beregu (tim) yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain, bagi regu yang mendapat kesempatan memukul disebut regu pemukul atau pihak pemukul, dan regu yang bertugas menjaga di lapangan disebut regu lapangan atau pihak lapangan. Kasti dimainkan khusus oleh anak-anak putra saja atau oleh anak-anak putrid saja. Permainan kasti dimainkan di atas lapangan rumput yang rata yang berbentuk empat persegi panjang dimana lebar dan panjangnya kurang lebih berbanding 1 : 2. Di atas lapangan terdapat sebuah tiang hinggap

untuk pertolongan pelari disebut tiang pertolongan, dan 2 buah tiang hingga bebas yang terdapat pada bagian akhir lapangan disebut tiang bebas.

Dalam permainan kasti ini dipergunakan alat pemukul bola dibuat dari kayu, disebut kayu pemukul, dan bola kecil. Bagi anak-anak pemula yang baru belajar dapat memakai bola tenis, sedang bagi anak-anak yang sudah mahir atau telah menguasai permainan kasti digunakan bola khusus untuk kasti. Permainan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh 3 orang pembantu wasit dan seorang penulis nilai. Pemain regu pemukul setelah memukul bola berusaha segera lari ke tiang bebas dengan melalui tiang pertolongan lebih dulu atau langsung lari ke tiang bebas dan kembali ke ruang bebas dengan selamat untuk mendapat nilai.

Sebaliknya pemain regu lapangan berusaha menggagalkan usaha pemain pemukul untuk mendapat nilai dengan menangkap bola yang dipukul oleh pemain pemukul dan melempar atau menembak pelari dengan bola atau menghanguskan ruang bebas dengan bola pada waktu ruang bebas kosong (belum ada pelari yang masuk ruang bebas) untuk menggantikan menjadi pemain pemukul. Antara regu satu dengan regu lainnya saling berusaha untuk menjadi regu pemukul. Adapun tujuan dari masing-masing regu atau kedua belasan adalah berusaha untuk mengumpulkan nilai sebanyak-banyaknya. Permainan kasti ini dilakukan 2 babak, antara babak pertama dan babak kedua dengan diberi waktu untuk istirahat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai akhir permainan atau akhir pertandingan lebih banyak mengumpulkan nilai.

2. Teknik Dasar Permainan Kasti

Sebelum melangkah ke dalam peraturan permainan terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar permainan kasti, beberapa teknik dalam permainan bolakasti adalah sebagai berikut:

a. Melambungkan Bola

Melambungkan bola perlu dikuasai oleh pemain karena teknik dasar inilah satu yang menentukan dalam permainan, agar dapat melambungkan bola dengan baik tekniknya antara lain:

- Melambungkan Bola ke Atas

langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Berdiri dengan salah satu kaki di depan (kaki kanan /kiri).
2. Pegang bola dengan tangan kanan, sejajar dengan dada
3. Bola berada pada pangkal jari-jari, tangan kanan membuat cekungan dan menghadap ke atas.
4. Tangan kanan di depan dada dengan siku sedikit ditekuk dan tangan kiri didepan dada.
5. Tarik tangan kanan ke bawah hingga di samping belakang lutut.
6. Condongkan badan agak kedepan dan tekuklah kedua lutut.
7. Ayunkan tangan keatas dengan siku lurus.
8. Lepaskan bola disertai dengan lecutan telapak tangan kearah atas.

b. Melambungkan Bola ke Depan

Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Berdiri dengan kaki kiri di depan.
2. Tangan kanan memegang bola.
3. Tangan kanan yang memegang bola lurus berada di samping paha.
4. Posisi bola terletak pada pangkal jari-jari dan telapak tangan membuat cekungan.
5. Selanjutnya tarik tangan kanan lurus kebelakang.
6. Tekuk kedua lutut dan badan condong kedepan (badan tidak membungkuk).

7. Ayunkan tangan yang memegang bola ke arah depan, langkahkan kaki kanan dan luruskan lutut kiri.

c. Melempar Bola dari Atas Kepala

Lemparan bola dari arah atas biasanya digunakan dari jarak yang jauh dari pemukul atau pemain yang berlari, langkah-langkah melempar bola ke pada pemukul antara lain:

1. Berdiri dalam sikap siap melempar.
2. Posisi bola terletak pada pangkal jari-jari, ketiga jari-jari berada pada belakang bola, ibu jari dan jari kelingking berada di samping bola.
3. Tariklah tangan ke belakang bersama dengan gerakan memutar kesamping dan langkahkan kaki kiri kedepan.
4. Badan condong ke belakang lalu ayunkan tangan yang memegang bola dari belakang dan lemparkan dengan kaki kanan ikut maju.

d. Menangkap Bola

Ada beberapa teknik menangkap bola dalam permainan kasti, teknik ini digunakan oleh pemain penjaga. berbagai teknik tangkapan antara lain:

- Menangkap Bola Lambung langkah-langkahnya adalah:
 1. berdiri dengan kaki sedikit kangkang, lutut sedikit ditekuk pandangan mata tertuju ke arah datangnya bola.
 2. julurkan tangan ke atas depan kepala badan sedikit condong kedepan.
 3. kedua telapak tangan membuka menyerupai bunga yang merekah dan siap menangkap bola, pandangan tetap ke bola.

- Menangkap Bola Mendatar teknik menangkapnya sebagai berikut.
 1. berdiri dengan kaki sedikit kangkang, lutut sedikit ditekuk pandangan mata tertuju ke arah datangnya bola.
 2. posisi kedua telapak tangan, kedua lengan lurus kedepan dan tangan kanan atau tangan kiri yang di atas seperti bentuk tepuk tangan dari atas.
- Menangkap Bola Dari Bawah teknik nya sebagai berikut:
 1. kedua tangan siap menerima bola dengan berjongkok.
 2. jari-jari tangan berada di bawah sejajar arah bola yang akan datang
 3. pandangan lurus ke arah bola agar dapat melihat arah bola datang

e. Memukul Bola

Memukul bola, teknik ini merupakan teknik yang harus dikuasai setiap pemain karena sebuah pukulan yang dapat menentukan berhasil tidaknya permainan. Ada beberapa teknik memukul yang harus dikuasai pemain kasti antara lain:·
 memukul bola mendatar, memukul bola merendah atau menyusur tanah,
 memukul bola atas kepala

f. Teknik Berlari

Berlari, teknik berlari merupakan teknik yang dapat dilakukan oleh setiap pemain. Alangkah baiknya bila teknik berlari bagi pemain kasti di perdalam lagi agar tidak kecapean bila sedang berlari. Ada beberapa teknik berlari antara lain:

- berlari lurus
- berlari zig-zag

E. Gerak Dasar Memukul Bola

Dalam permainan kasti, gerak dasar memukul merupakan unsur yang sangat penting bagi regu pemukul, karena dengan pukulan yang benar dan terarah merupakan modal utama dalam memperoleh nilai. Sering kali kemenangan dalam suatu pertandingan ditentukan oleh kemahiran anak dalam memukul bola. Agar anak-anak dapat memukul dengan baik, maka gerak dasar memukul ini harus diberikan secara mendasar dan dimulai dengan cara memegang kayu pemukul, kemudian dilanjutkan dengan gerakan memukul. Sedangkan posisi kaki pada waktu memukul adalah sangat menentukan terhadap arah pemukul bola. Kesalahan umum yang sering dilakukan pada saat memukul ialah pemukul yang kurang tenang, kurang memperhatikan posisi regu lapangan dan tergesa-gesa memukul bola yang dilambungkan kepadanya. Ia seharusnya benar-benar melihat bola yang dilambungkan dari pelambung dan berusaha memukul ke arah lapangan yang kosong artinya tempat yang tidak ada penjaganya, agar dapat member kesempatan kepada temannya yang ada di tiang pertolongan untuk dapat lari menuju salah satu tiang bebas. Juga kepada temannya yang berada di tiang bebas supaya dapat kembali ke ruang bebas.

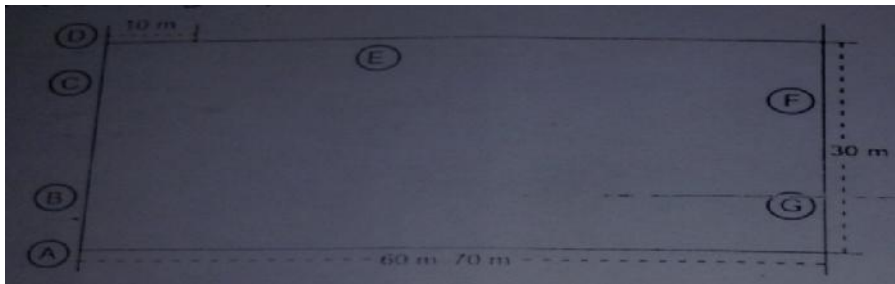
Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam gerak dasar memukul, yaitu :

a. Cara memegang kayu pemukul

Cara pemukul di pegang pada bagian yang telah disediakan yaitu di ujung yang kecil dan ada lekukan-lekukan tempat jari-jari. Adapun cara memegang kayu pemukul yang lebar dan mudah dilakukan oleh anak-anak adalah seperti sikap tangan pada saat berjabat tangan. Posisi ketiga jari yaitu jari tengah, jari manis, dan jari kelingking saling berdekatan atau merapat, sedangkan jari telunjuk agak jauh dan ibu jari berada di atas secara wajar. Untuk mengarahkan bola perlu memperhatikan posisi kaki saat memukul bola.

b. Posisi kaki saat memukul bola.

1. Posisi kaki untuk memukul bola ke samping kiri ke arah tiang pertolongan.
2. Posisi kaki untuk memukul bola ke arah bendera batas separuh lapangan yang berada di sebelah kiri dan daerah sekitarnya.
3. Posisi kaki untuk memukul bola ke samping kiri ke arah tiang pertolongan.
4. Posisi kaki untuk memukul bola ke arah antara ruang bebas dan bendera batas separuh lapangan yang berada di sebelah kanan.



Gambar 1. Lapangan Kasti

Keterangan

- A. Ruang bebas/ruang tunggu
- B. Tempat pelambung
- C. Tempat pemukul
- D. Tempat penjaga belakang
- E. Tempat pemberentian I
- F. Tempat pemberentian II
- G. Tempat pemberentian III



Gambar 2. pemukul dan bola kasti



Gambar 3. Bola Kasti

F. Modifikasi Alat Pembelajaran

Di dalam kamus bahasa Indonesia modifikasi adalah "pengubahan" dan berasal dari kata "ubah" yang berarti "lain atau beda" mengubah dapat diartikan dengan "menjadikan lain dari yang sebelumnya" sedangkan dari arti pengubahan adalah "proses", perubahan atau cara mengubah, kemudian mengubah dapat juga diartikan pembaruan. Tidak mengherankan bahwa pada mulanya dalam pembaruan berfokus pada metode mengajar, bukan karena mengajar itu penting melainkan mengajar itu bermaksud menimbulkan efek belajar pada siswa yang bertujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Dalam pendidikan pembaruan dapat diartikan suatu upaya sadar yang dilakukan untuk memperbaiki praktek pendidikan dengan sungguh-sungguh. Pada kamus besar bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah "yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu" alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar. Oleh sebab itu dengan adanya alat pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi yang akan dibagikan kepada siswa, dengan bertujuan agar mudah dipahami dan dapat dimengerti oleh peserta didik atau siswa.

Rusli Lutan (1998) Modifikasi adalah perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya. Lutan (1998) menerangkan modifikasi dalam mata pelajaran diperlukan dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dan mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan siswa dapat melakukan pola gerak secara benar. "Secara garis besar tujuan modifikasi adalah :1) mengatasi keterbatasan akan sarana dan prasarana pendidikan jasmani; 2) mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik; 3) mendukung tercapainya tujuan pembelajaran yang efektif; 4) mengurangi resiko cedera akibat proporsi antara sarana pembelajaran dan kondisi fisik yang tidak seimbang". (Lutan, 1997).

Dari uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa keutamaan modifikasi alat bermain merupakan suatu upaya untuk merubah alat bermain yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan agar tujuan yang direncanakan sebelumnya dapat dicapai dengan sebaik-baiknya. Pada penelitian ini modifikasi yang digunakan adalah modifikasi pemukul yang diganti dengan piring plastik, bola plastik sebesar bola tenis, dan pemukul terbuat dari papan lebarnya lebih kurang 12-13 cm dan panjangnya 40-45 cm, modifikasi digunakan agar para siswa mudah untuk melakukan gerak dasar memukul bola kasti, modifikasi ini juga bermanfaat untuk :

1. Agar anak berani melakukan gerak dasar memukul bola kasti.
2. Agar anak dapat melakukan gerak dasar memukul bola kasti.
3. Agar guru mudah untuk mengajarkan gerak dasar memukul bola kasti.
4. Agar proses pembelajaran lebih menari.
5. Murah dan mudah didapatkan.

Modifikasi alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bola plastik yang relatif lebih ringan dan tidak keras. Hal ini dapat memberikan kemudahan bagi anak dalam usahanya menuju gerak dasar mengoper bola seperti yang diharapkan, karena anak dapat mencoba secara berulang-ulang melakukan gerakan mengoper bola tanpa ragu dan rasa takut karena sakit yang ditimbulkan saat mengoper bola.

G. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang harus diuji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Berdasarkan teori dan kerangka pikir yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

“Dengan alat modifikasi bola plastik dan piring plastik, pemukul yang diperbesar/
diperlebardapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran gerak dasar memukul bola
dalam bermain bola Kastipada Siswa Kelas IV SDN 4 Rejosari Natar Lampung Selatan”.