

## **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 penjas kes 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. Tahap Pembelajaran Gerak**

Fitts dan Donsor mengemukakan bahwa proses keterampilan gerak terjadi dalam tiga tahap belajar, yaitu:

## 1. Tahap Kognitif

Merupakan tahap awal dalam belajar gerak. Pada tahapan ini, diberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada peserta didik. Sebagai pemula, mereka belum memahami mengenai apa, kapan dan bagaimana gerak itu di lakukan. Oleh karena itu, kemampuan kognitif sangat berpengaruh pada tahap ini.

Pada tahap ini, proses belajar diawali dengan aktif berfikir tentang gerakan yang dipelajari. Pelajar berusaha mengetahui dan memahami gerakan dari informasi yang diberikan kepadanya. Informasi yang didiberikan bisa bersifat verbal atau bersifat visual. Informasi verbal ialah informasi yang berbentuk penjelasan dengan menggunakan kata-kata. Disini indra pendengaran aktif berfungsi. Informasi visual adalah informasi yang dapat dilihat. Informasi ini bisa berbentuk contoh gerakan atau gambar gerakan.

Instruksi, demonstrasi, *film clips* dan informasi verbal lainnya secara khusus memberikan manfaat dalam tahapan ini. Tujuan pembelajarannya adalah agar peserta didik dapat mentransfer informasi yang sudah dipelajari sebelumnya kepada bentuk keterampilan yang dihadapinya sekarang.

Contoh, beberapa keterampilan mempunyai ketentuan yang sama, sehingga perolehan informasi sebelumnya dapat digunakan untuk pengajaran yang baru. Juga, beberapa bentuk gerakan yang sudah dipelajari sebelumnya dapat disesuaikan dengan

keterampilan yang diinginkan dan menjadi pijakan bahan pengajaran selanjutnya.

### 1. Tahap Fiksasi/Asosiatif

Tahap fiksasi disebut juga tahap tengah. Tahap ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana pelajar sudah mampu melakukan gerakan dalam rangkaian yang tidak tersendat-sendat pelaksanaannya. Dengan tetap mempraktikkan berulang-ulang, pelaksanaan gerakan akan menjadi efisien, lancar, sesuai dengan keinginannya dan kesalahan gerakan semakin berkurang.

Untuk meningkatkan penguasaan dan kebenaran gerakan, peserta didik perlu tahu kesalahan yang diperbuatnya. Peserta didik membutuhkan motivasi dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu sudah benar atau salah melalui pemberitahuan yang dilakukan oleh orang yang mengamatinya.

Dari pengetahuan tentang kesalahannya itulah peserta didik perlu mengarahkan perhatiannya untuk membetulkan kesalahan selama mempraktikkan berulang-ulang. Kemampuan untuk mengetahui kesalahan gerakan sangat diperlukan untuk peningkatan penguasaan gerak. Untuk meningkatkan penguasaan gerak diperlukan kesempatan yang leluasa untuk praktik berulang-ulang.

Pada tahap ini, sudah merangkaikan bagian-bagian gerakan menjadi rangkaian gerakan secara terpadu yang sangat penting untuk menguasai berbagai gerak keterampilan. Setelah rangkaian gerakan bisa dilakukan dengan baik, maka peserta didik dapat melanjutkan ketahap belajar otomatisasi.

## 2. Tahap Otomatisasi

Tahap otomatisasi dapat dikatakan sebagai tahap akhir dalam belajar gerak. Tahap ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan secara otomatis tanpa terpengaruh walaupun pada saat melakukan gerakan itu peserta didik harus memperhatikan hal-hal lainnya selain gerakan yang dilakukan. Peserta didik sudah menjadi lebih terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efisien dan efektif.

Untuk mencapai tahap ini, diperlukan praktik berulang-ulang secara teratur. Setelah dicapai tahap otomatisasi kelancaran dan kebenaran gerakan masih bisa ditingkatkan, namun peningkatannya tidak lagi secepat pada tahap-tahap sebelumnya. Pada tahap ini, dimana gerakan sudah menjadi otomatis, untuk mengubah bentuk gerakan cukup sulit. Untuk mengubahnya diperlukan ketekunan.

### **1. Periode Perkembangan Gerak Dasar untuk Anak Usia SD**

#### 1. Fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun

Anak usia 2-7 tahun pada dasarnya sedang mengalami masa pertumbuhan, mengalami bertambahnya pengalaman, mereka bergantung pada instruksi dan meniru yang lain. Fase perkembangan gerak dasar ini dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

- a. Tingkat awal, merupakan awal dari munculnya kesadaran anak akan pola gerak dasar, meskipun perpaduan dan koordinasi gerakannya masih belum sempurna.
- b. Tingkat dasar, merupakan proses menuju pematangan ke arah pola

gerak dasar. Kesadaran mengenai ruang dan waktu sudah terbentuk, sehingga gerak koordinasi sudah mulai lebih baik daripada tahap sebelumnya.

- c. Tingkat kematangan, merupakan tahap pematangan gerak dasar yang ditandai dengan semakin efisiensinya koordinasi gerak yang dilakukan. Biasanya, anak yang berada pada fase ini, sudah layak untuk mendapatkan bentuk-bentuk gerak yang lebih kompleks lagi.

## 2. Fase transisi usia 7-10 tahun

Pada masa ini, anak secara individu mulai dapat mengkombinasikan dan menerapkan keterampilan gerak dasar yang terkait dengan performanya dalam aktivitas jasmani. Pada fase ini, kemampuan gerak dasar dikembangkan dan diperhalus dalam situasi bermain dan situasi olahraga kecabangan. Keterampilan berolahraga pada masa transisi merupakan suatu penerapan sederhana dari gerak dasar, menuju bentuk-bentuk gerakan yang lebih kompleks dan spesifik.

## 3. Fase spesifikasi usia 10-13 tahun

Pada usia 10-13 tahun anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang sangat disukainya. Secara umum, mereka sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Atas dasar pertimbangan pada faktor fisik, kognitif dan budaya, mereka memilih untuk lebih mengkhususkan pada salah satu cabang yang dianggap dapat dilakukan. Mereka sudah mulai bisa memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.

## 2. Hakikat Bermain

Huizinga mendefinisikan bermain sebagai aktivitas bebas yang dilakukan tidak sungguh-sungguh, tidak dibatasi oleh ruang dan waktu serta aturan-aturan tertentu. Siendentop, menyatakan bahwa bermain merupakan dunia bagi kehidupan anak-anak. Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberikan kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak. Sudono (2010:1)

Buitendyk menyebutkan prinsip-prinsip yang terdapat dalam permainan yaitu:

- Kita bermain dengan suatu barang atau seseorang;
- Kemungkinan bermain banyak sekali, tetapi ada batas-batas yang menentukan yaitu aturan-aturan dan lapangan/tempat;
- Dalam permainan terdapat suatu klimaks, mula-mula dari lemah kemudian semakin lama semakin kuat dan turun menjadi lemah kembali; dan
- Ada pertukaran antara ketegangan dan kekendoran.

Selain berguna sebagai media untuk pembentukan gerak, sebagian besar para ahli psikologi meyakini bahwa bermain merupakan dasar bagi pembentukan perilaku dimasa anak-anak , sehingga sangat dibutuhkan untuk mendapatkan pengetahuan mengenai kehidupan sosial dan perkembangan fisiknya.

### E. Pengertian Bermain dalam Pendidikan Anak

Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan



informasi, memberikan kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak. Menurut Mayke dalam Sudono (2010:3) menyatakan bahwa belajar dengan bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk memanipulasi, mengulang-ulang, menemukan sendiri, bereksplorasi, mempraktikan, dan mendapatkan bermacam-macam konsep serta pengertian yang tidak terhitung banyaknya.

Dari pengertian tersebut kita dapat memahami bahwa bermain merupakan suatu kebutuhan bagi anak yang dapat memberikan dampak yang positif untuk seluruh aspek perkembangan anak. Dengan bermain kita dapat memberikan kesempatan yang lebih banyak kepada anak untuk bereksplorasi sehingga pemahaman tentang konsep maupun pengertian dasar suatu pengetahuan dapat dipahami oleh anak dengan lebih mudah.

## **F. Sumber Belajar dan Alat Permainan**

### **1. Pengertian Sumber Belajar dan Alat Permainan**

Sumber belajar adalah bahan termasuk juga alat permainan untuk memberikan informasi maupun berbagai keterampilan kepada murid maupun guru antara lain buku referensi, buku cerita, gambar-gambar, narasumber, benda atau hasil-hasil budaya. Sudono (2010:7)

Sedangkan alat permainan adalah semua alat bermain yang digunakan oleh anak untuk memenuhi naluri bermainnya dan memiliki berbagai macam sifat seperti mengelompokkan, menyempurnakan suatu desain, atau menyusun sesuai bentuk utuhnya. Sudono (2010:7)

### **2. Fungsi Sumber Belajar dan Alat Permainan**

Menurut Sudono (2010: 7-9) Sumber belajar berfungsi untuk memberikan kesempatan proses berasosiasi kepada anak untuk mendapatkan dan memperkaya pengetahuan dengan menggunakan berbagai alat, buku, narasumber atau tempat. Selain itu sumber belajar juga berfungsi untuk meningkatkan perkembangan anak dalam berbahasa melalui berkomunikasi dengan mereka tentang hal-hal yang berhubungan dengan sumber belajar atau hal lainnya. Sedangkan alat permainan berfungsi untuk mengenali lingkungan mengenal lingkungan dan membimbing anak untuk mengenali kekuatan maupun kelemahan dirinya. Sudono (2010:8)

## **G. Teori Bermain**

### **a. Teori Kelebihan Tenaga dari Herbert Spencer**

Berbunyi bahwa tenaga yang berlebihan yang ada pada anak itu menuntut jalan keluar dan dapat disalurkan dalam permainan.

### **b. Teori Rekreasi dari Lazarus**

Permainan itu adalah keasyikan yang bukan dalam bentuk bekerja dan bermaksud untuk bersenang-senang serta istirahat. Permainan dilakukan oleh orang-orang setelah lelah bekerja dan bermaksud menyegarkan kembali jiwa dan raganya.

### **c. Teori Persiapan atau latihan**

Memandang bermain sebagai latihan manusia sebelum dewasa untuk mempersiapkan beberapa fungsi-fungsi keperluan hidup. Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan

adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dengan sukarela untuk bersenang-senang atau rekreasi dan persiapan atau latihan di dalam mempersiapkan kehidupan bermasyarakat.

## **H. Manfaat Bermain Bagi Anak**

### **1. Di pandang dari sudut kesehatan**

Tiap manusia memiliki naluri untuk bergerak, terlebih untuk anak-anak yang memiliki naluri untuk bergerak sangat besar. Gerakan itu sangat berguna untuk fungsi-fungsi jasmani dan rohani. Bergerak sama pentingnya dengan makan, minum, tidur. Melarang anak bergerak artinya menahan, merintangi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak.

Bergerak dalam permainan yang dimainkan dalam suasana gembira mempunyai pengaruh yang baik bagi organ-organ dalam yang mendorong pertumbuhan. Oleh karena itu, suasana gembira dalam latihan-latihan dan permainan-permainan harus selalu diusahakan oleh guru.

Dalam permainan anak banyak sekali bergerak, ini mempunyai pengaruh yang baik terhadap peredaran darah dan pernafasan. Luas pernafasan diperbesar, ruang dada diperbesar kesemua jurusan sehingga paru-paru berfungsi lebih baik. Semua alat-alat pernafasan menjadi terlatih, jantung pun menjadi lebih kuat memompa darah keseluruh tubuh. Karena permainan dan latihan tersebut maka organ tubuh kita berfungsi lebih baik dan pada gilirannya akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan.

### **2. Dipandang dari sudut pendidikan**

Anak-anak itu senang bermain, permainan itu dilakukan dengan gembira. Oleh karena itu, segala sesuatu yang diajarkan pada waktu itu dapat ditangkap dengan baik. Ahli-ahli pendidikan menganjurkan supaya permainan menjadi alat pendidikan yang utama, untuk menuntun pertumbuhan jasmani dan rohani.

## **I. 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. Gerak 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 kearah 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 kebelakang bersama dengan gerakan memutar kesamping dan langkahkan kaki kiri kedepan.
4. Badan condong kebelakang 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 kearah datangnya bola.
  2. julurkan tangan keatas depan kepala badan sedikit condong kedepan.
  3. kedua telapak tangan membuka menyerupai bunga yang merekah dan siap menangkap bola, pandangan tetap kebola.
- 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 tekniknya 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



## J. 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 :

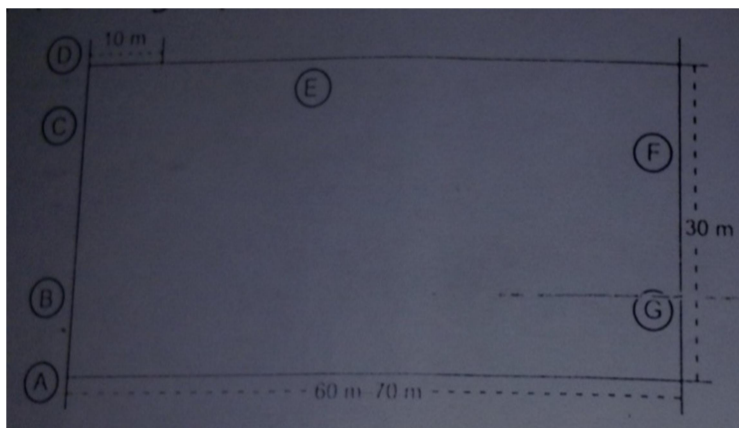
### a. Cara memegang kayu pemukul

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 berjabatan 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**

### **K. 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 berpokok 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 dibeikan 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.

#### **L. 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/ diperlebar dapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran gerak dasar memukul bola dalam bermain bola Kasti pada Siswa Kelas IV SDN 2 Haduyang Natar”.