

Meningkatkan Gerakan Teknik Dasar Memukul dan Menangkap Bola Kasti pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 22 Setiabudi Pamulang

Akhdan Khayri Fazlullah¹, Ahmad Fadly², Mulyadi Hikmah³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

³ SMP Muhammadiyah 22 Setiabudi Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia

fazlullahakhdan@gmail.com

Abstrak. Ketangkasan dalam memukul dan menangkap olahraga bola kasti diukur dari teknik dasar Gerakan bola kasti tersebut, pentingnya memahami Gerakan dasar dalam permainan olahraga bola kasti dapat berguna dalam permainan olahraga bola kasti. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pembelajaran mengenai teknik dasar dalam memukul maupun menangkap pada olahraga bola kasti yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 22 Pamulang, untuk meningkatkan pengetahuan dan pembelajaran yang dapat digunakan di masa yang akan datang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian tindakan kelas (PTK) atau dikenal dengan istilah Classroom Action Research. Hasil dari Penelitian ini setelah diadakannya pembelajaran dan praktek ini hasil menunjukkan bahwa Siswa-siwi kelas VIII SMP Muhammadiyah 22 Pamulang lebih memahami, lebih mengerti, dan lebih bisa bermain olahraga bola kasti dengan lebih bagus dan lebih baik dibandingkan dengan sebelum adanya pembelajaran mengenai teknik dasar memukul dan menangkap bola kasti.

Kata Kunci: Memukul, Menangkap, Teknik Dasar, Bola Kasti, Penelitian Tindakan Kelas

1. Pendahuluan

Dalam beberapa tahun terakhir olahraga telah menjadi bagian penting dari budaya global, dengan berbagai macam jenis olahraga dan fungsi olahraga yang ada di seluruh dunia. Olahraga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan baik secara fisik maupun mental sehingga penting bagi kita untuk memperhatikan dan melakukan olahraga secara teratur. Dalam dunia olahraga keberanian dan ketangkasan menjadi kunci kesuksesan bagi atlet untuk mencapai sebuah kesuksesan. Secara sederhana olahraga bisa dilakukan dimanapun, kapanpun, dan oleh siapapun. Hakikat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa (Toho Cholik, 2007). Didalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat yang direalisasikan dengan berbagai jenis kegiatan olahraga yang ada. Christina Kwauk. (2011: 285) mengatakan pada dasarnya olahraga adalah tentang partisipasi. Olahraga menyatukan individu dan komunitas, menyoroti kesamaan dan menjembatani perbedaan budaya atau etnis. Olahraga menyediakan forum untuk belajar keterampilan seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kepemimpinan dan mengajarkan prinsip-prinsip inti seperti toleransi, kerja sama, dan rasa hormat.

Pentingnya olahraga dan melakukan aktifitas dalam meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, permainan bola kasti sebagai salah satu olahraga tradisional yang memiliki daya Tarik luas dan berbagai unsur gerak, seperti lemparan, pukulan, dan tangkapan bola kasti.

Permainan olahraga bola kasti sudah menjadi bagian integral dalam kurikulum Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Maka dari itu SMP Muhammadiyah 22 Pamulang melakukan pembelajaran teknik dasar dalam memukul dan menangkap bola kasti, sebagai pembelajaran dasar yang diberikan kepada Siswa untuk meningkatkan kualitas dan ketangkasan siswa dalam bermain bola kasti.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pembelajaran mengenai teknik dasar dalam memukul maupun menangkap pada olahraga bola kasti yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 22 Pamulang, untuk meningkatkan pengetahuan dan pembelajaran yang dapat digunakan di masa yang akan datang. Pembelajaran ini juga dapat menghasilkan Siswa-siswa yang memiliki keahlian dalam bermain bola kasti dengan baik dan memahami teknis dasar dari permainan bola kasti.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian tindakan kelas (PTK) atau dikenal dengan istilah *Classroom Action Research*. Penelitian tindakan kelas secara umum berupa pengembangan penelitian yang terpakai (*applied research*), dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pemeran aktif kegiatan pokok pada suatu objek; agen perubahan; dan subjek atau objek-objek yang akan diteliti dan memperoleh manfaat dari hasil tindakan yang diberikan secara terencana oleh peneliti.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas (sekolah) tempat ia mengajar dengan tekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis pembelajaran (Zainab Aqib & Ahmad Amrullah, 2018:1). Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 22 Pamulang dengan mengambil populasi yaitu pada Siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 22 Pamulang.

Untuk penelitian tentang metode meningkatkan gerakan motorik dalam senam lantai, khususnya sikap lilin dan meroda pada siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 22 Setiabudi Pamulang, kita dapat menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari empat tahap dalam setiap siklus: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini direncanakan untuk dilakukan dalam dua siklus.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Permainan bola kasti termasuk dalam permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Permainan dinyatakan menang apabila salah satu regu mengumpulkan poin lebih banyak. Menurut Nasir Rosyidi dkk. (1982: 12) Permainan kasti adalah permainan yang sangat populer, hingga di beberapa daerah permainan ini mengalami beberapa perkembangan, yang kemudian menimbulkan kesukaran-kesukaran karena perbedaan pendapat.

Dalam Penelitian ini peneliti ikut terlibat langsung dalam memberikan pembelajaran dan pemahaman mengenai teknik dasar dalam memukul dan menangkap bola kasti, peneliti memberikan praktek langsung kepada Siswa kelas VIII. Dalam memanfaatkan praktek langsung di lapangan diharapkan dapat memberikan contoh yang cepat dan mudah dipahami oleh Siswa. Pelaksanaan tindakan dilakukan dalam 2 siklus dan setiap siklus ada 2x pertemuan yang dilakukan secara langsung atau tatap muka. Dari analisis data hasil Penelitian

pada siklus I dan siklus II diketahui bahwa dalam beberapa bagian kelas dari keseluruhan kelas VIII masih banyak Siswa yang belum mengerti dan memahami bagaimana teknik memukul dan menangkap bola kasti yang benar dan sesuai dengan peraturan bola kasti yang ada.

Pada penelitian ini hasil dari siklus yang dilakukan dalam proses pembelajaran gerakan dasar memukul dan menangkap bola kasti dengan praktek langsung memberikan hasil yang signifikan dibandingkan dengan sebelum adanya pembelajaran mengenai gerakan dasar memukul dan menangkap bola kasti. Sebelum dilakukannya kegiatan pembelajaran gerakan dasar tersebut masih banyak Siswa-siswi yang belum memahami bagaimana teknik gerakan dalam memukul dan menangkap bola kasti. Namun, setelah diadakannya pembelajaran dan praktik ini hasil menunjukkan bahwa Siswa-siswi kelas VIII SMP Muhammadiyah 22 Pamulang lebih memahami, lebih mengerti, dan lebih bisa bermain olahraga bola kasti dengan lebih bagus dan lebih baik dibandingkan dengan sebelum adanya pembelajaran mengenai teknik dasar memukul dan menangkap bola kasti.

4. Simpulan dan Saran

Pentingnya olahraga dan melakukan aktivitas dalam meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, permainan bola kasti sebagai salah satu olahraga tradisional yang memiliki daya Tarik luas dan berbagai unsur gerak, seperti lemparan, pukulan, dan tangkapan bola kasti. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pembelajaran mengenai teknik dasar dalam memukul maupun menangkap pada olahraga bola kasti yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 22 Pamulang, untuk meningkatkan pengetahuan dan pembelajaran yang dapat digunakan di masa yang akan datang.

Sebelum dilakukannya pembelajaran mengenai teknik dasar memukul dan menangkap bola kasti peneliti menemukan masih banyak Siswa-siswi yang belum memahami dan belum mengerti mengenai teknik dasar memukul dan menangkap bola kasti. Namun setelah dilakukan pembelajaran yang dibagi menjadi 2 siklus dengan 2x pertemuan di setiap siklusnya, peneliti melihat perubahan yang signifikan dan berkembang dari siswa yang belum mengerti hingga saat ini Siswa-siswi memahami bagaimana teknik dasar dalam memukul dan menangkap bola kasti. Bisa dibuktikan dengan nilai yang didapatkan pada saat permainan bola kasti dengan Siswa yang sudah memahami teknik dasar permainan bola kasti.

Saran yang dapat diberikan yaitu memberikan pembelajaran olahraga dengan teknik dasar terlebih dahulu supaya Siswa-siswi dapat mengikuti olahraga dengan baik, memberikan fasilitas yang memadai dalam pembelajaran olahraga sehingga Siswa-siswi dapat lebih nyaman dalam berolahraga, dan mengadakan evaluasi untuk meningkatkan pembelajaran guru maupun siswa.

5. Ucapan Terimakasih

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah Swt atas rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kami kekuatan, kesehatan, dan kesempatan untuk menyelesaikan penelitian ini. Penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan kontribusi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada: Kepala SMP Muhammadiyah 22 Setia Budi Pamulang terima kasih

atas izin yang diberikan untuk melaksanakan penelitian ini di sekolah serta dukungan penuh selama proses penelitian berlangsung. Guru dan Staf SMP Muhammadiyah 22 Setia Budi Pamulang, yang telah membantu dalam berbagai aspek penelitian, mulai dari pelaksanaan hingga pengumpulan data bantuan dan kerjasama Anda sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini, siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 22 Setia Budi Pamulang, terima kasih telah berpartisipasi dalam penelitian ini dengan antusias dan penuh semangat partisipasi dan respons Anda memberikan kontribusi yang sangat berharga bagi hasil penelitian ini, terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dukungan yang sangat berarti sepanjang proses penelitian ini, saran dan arahan Anda telah membantu kami dalam menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Terima kasih kepada semua rekan dan teman yang telah memberikan dukungan moral dan motivasi selama proses penelitian ini. Semangat dan kebersamaan Anda semua sangat membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga Allah Swt membalas segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya. Penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kami sangat mengharapkan masukan dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

Daftar Pustaka

- Pertiwi T. S. & Sutiyan A. (2017). "Pelaksanaan Permainan Bola Kasti dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di SD/MIN Kota Bengkulu." *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 1* (1) 54-58.
- Rahandi, T.O. (2021). "Kemampuan Gerak Dasar Melempar dan Kelincahan melalui Pembelajaran Bola Kasti." *Jurnal Edukasimu, 1* (3)
- Santoso, H., Susilawati, I. & Atmaja, N. M. K. (2020). "Upaya Meningkatkan Psikomotorik Siswa pada Pembelajaran Bola Kasti melalui Permainan Lempar Tangkap Bola di Kelas IV SDN 2 Batu Buil" *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek), 7e* (1) 1 - 6
- Rujana. (2015). "Kemampuan Teknik Dasar Memukul, Melempar dan Menangkap Bola Dalam Permainan Bola Kasti Siswa Kelas IV SD Negeri Demen, Temon, Kabupaten Kulon Progo Tahun 2015, *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.*