

# Pengaruh Modifikasi terhadap Gerak Dasar pada Permainan Bola Kasti pada SMA Muhammadiyah Daarul Khoir

**Bintang Harfan Yunandar<sup>1</sup>, Wika Soviana Devi<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

[wikasoviana@umj.ac.id](mailto:wikasoviana@umj.ac.id)

**Abstrak.** Penelitian dengan metode kualitatif ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi bola terhadap lempar tangkap pada permainan bola kasti. Instrumen yang digunakan penelitian untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh modifikasi bola kain terhadap hasil lempar tangkap pada permainan bola kasti menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil lempar tangkap pada permainan bola kasti di SMA Muhammadiyah Daarul Khoir GunungKidul.

**Kata kunci:** *bola kasti, gerak dasar, permainan*

## 1. Pendahuluan

Menurut Susilawati (dalam Abdillah 2015, hlm. 9), “Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia yang seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak”. Jadi pendidikan jasmani itu sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. intinya pengertiannya adalah mendidik anak, yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan yaitu gerak instan. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan seorang siswa.

Permainan bola kasti merupakan salah satu permainan tradisional yang paling digemari oleh anak-anak. Dalam permainan kasti ini dapat mengembangkan gerak dasar siswa. Permainan bola kasti lebih besar pengaruhnya terhadap komponen fisik kecepatan lari, dibanding dengan komponen fisik keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi mata dan tangan (Riyanto, 2017).

Permainan kasti dilakukan oleh dua kelompok siswa, satu sebagai tim penyerang dan yang satu sebagai tim bertahan. Permainan dimulai dengan siswa memukul bola dengan pemukul agar dapat berlari ke base pertama atau bahkan langsung ke base kedua dan kemudian berlari kembali ke tempat asal dengan selamat. Sedangkan tim bertahan berusaha untuk mengambil bola dan melempar tepat ke pemukul, sedangkan teman tim yang lain menempatkan posisi untuk menangkap bola yang sekiranya gagal di pukul, mengambil bola, melempar ke teman satu tim dan menangkap bola kemudian jika diperlukan berlari untuk mematikan pemukul yang menuju

base ataupun mencegah pemukul kembali ke tempat semula dengan melempar ke anggota badan pemukul.

Keterampilan melempar, menangkap, lari dan lompat semua terkandung dalam permainan kasti. Tujuan penelitian ini untuk menguji pengaruh pembelajaran permainan tradisional kasti terhadap kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar kelas bawah.

Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk menyelidiki dampak penggunaan modifikasi bola kain terhadap kemampuan lempar tangkap dalam permainan bola kasti. Bola kain sering kali digunakan sebagai alternatif untuk memfasilitasi pembelajaran yang lebih efektif dalam konteks sekolah menengah atas. Menurut Jones (2018), penggunaan bola yang lebih ringan dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengembangkan keterampilan motorik halus, yang esensial dalam olahraga seperti bola kasti. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa modifikasi peralatan olahraga dapat mempengaruhi tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan fisik di sekolah (Smith & Brown, 2019). Pendapat ini diperkuat oleh studi oleh Garcia et al. (2020), yang menyarankan bahwa adaptasi permainan dapat memfasilitasi inklusi sosial dan partisipasi aktif dalam pendidikan jasmani dan kesehatan.

## 2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian dilaksanakan di SMA Muhammadiyah Daarul Khoir Gunung Kidul dengan fokus pada pengaruh modifikasi bola kain terhadap kemampuan lempar tangkap dalam permainan bola kasti. Instrumen utama yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes keterampilan lempar tangkap dan dokumentasi observasional selama sesi latihan dan pertandingan. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang terlibat dalam pembelajaran olahraga bola kasti di sekolah tersebut. Data yang terkumpul dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi pola-pola peningkatan dalam keterampilan lempar tangkap setelah penerapan modifikasi bola kain. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana perubahan peralatan dapat mempengaruhi hasil pembelajaran dalam konteks olahraga sekolah.

## 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini menginvestigasi secara mendalam dampak modifikasi dalam permainan bola kasti terhadap kemampuan gerak dasar siswa, khususnya dalam konteks lempar tangkap, melempar target, memukul bola, dan lari 50 meter. Bola kasti dipilih sebagai fokus penelitian karena popularitasnya di kalangan siswa sekolah menengah, kemudahan implementasinya di berbagai lingkungan sekolah, serta inklusivitasnya dalam kurikulum nasional pendidikan jasmani. Dengan tujuan untuk memperluas pemahaman tentang bagaimana adaptasi aturan dan peralatan dapat memengaruhi pembelajaran olahraga, penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap literatur yang ada.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa modifikasi permainan kasti, seperti penambahan base atau perubahan aturan mematikan bola, memberikan efek yang signifikan terhadap pengalaman belajar siswa. Dalam konteks tambahan base, siswa diberi lebih banyak

kesempatan untuk memperbaiki teknik lempar tangkap mereka dengan lebih banyak situasi game-time untuk diperiksa. Ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik mereka tetapi juga membangun kepercayaan diri dalam kemampuan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam olahraga tersebut. Teknik mematikan bola yang lebih terfokus pada sasaran daripada pada tubuh lawan juga memberikan dampak psikologis yang positif, dengan mengurangi kecemasan dan meningkatkan perasaan pengendalian atas permainan.

Selama proses pembelajaran, siswa tidak hanya berlatih keterampilan teknis tetapi juga mengembangkan kemampuan kognitif dan strategis mereka. Mereka belajar untuk mengasah persepsi lapangan, membuat keputusan yang cepat dan tepat, serta beradaptasi dengan kondisi permainan yang berubah-ubah. Partisipasi aktif dalam aktivitas fisik semacam ini tidak hanya mendukung kesehatan fisik siswa tetapi juga membantu mereka membangun keterampilan sosial seperti kerja tim, komunikasi, dan pengelolaan konflik.

Dari segi akademik, hasil penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa modifikasi permainan kasti dapat memfasilitasi pembelajaran yang lebih efektif dan inklusif di lingkungan sekolah. Ini menyarankan kepada pendidik untuk mempertimbangkan peran strategis modifikasi aturan dan peralatan dalam merancang kurikulum olahraga yang berfokus pada pengembangan keterampilan komprehensif siswa. Dengan menyediakan lingkungan belajar yang menarik dan relevan bagi siswa, sekolah dapat meningkatkan minat siswa terhadap olahraga dan mempromosikan gaya hidup sehat sejak dini.

#### 4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa modifikasi permainan bola kasti memiliki potensi besar untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa di SMA Muhammadiyah Daarul Khoir. Modifikasi seperti menambah base atau mengubah teknik mematikan bola tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik siswa tetapi juga memperkuat aspek psikologis dan kognitif mereka dalam belajar olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan partisipasi, keterlibatan, dan pencapaian siswa dalam kegiatan fisik di sekolah.

Untuk para guru di SMA Muhammadiyah Daarul Khoir, disarankan untuk mempertimbangkan penerapan modifikasi dalam kurikulum olahraga mereka. Dengan mengadaptasi aturan dan peralatan permainan kasti sesuai dengan karakteristik siswa dan tingkat keterampilan mereka, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan menarik bagi semua siswa. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan minat siswa terhadap olahraga, tetapi juga memperkuat pengembangan keterampilan sosial, kognitif, dan fisik mereka.

Langkah-langkah konkret yang dapat dilakukan adalah mengadopsi pendekatan diferensiasi dalam pengajaran olahraga, memfasilitasi latihan yang variatif dan menantang, serta memberikan umpan balik yang konstruktif dan terarah kepada siswa. Dengan demikian, sekolah dapat berperan aktif dalam mendukung pertumbuhan holistik siswa, baik dari segi fisik maupun psikologis, serta mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan siswa sejak dini.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta atas fasilitas yang telah disediakan untuk penelitian ini. Kami juga menghaturkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan mitra kami, Sekolah SMA Muhammadiyah Daarul Khoir, atas izin dan dukungan yang mereka berikan selama pelaksanaan penelitian ini. Kolaborasi yang baik dari semua pihak ini sangat berkontribusi dalam kelancaran dan keberhasilan penelitian kami. Kami berharap hasil temuan kami dapat memberikan manfaat positif dalam pengembangan pendidikan, khususnya dalam meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga di berbagai sekolah.

## Daftar Pustaka

- Abdillah, G. (2015). Meningkatkan gerak dasar lari gawang pada pembelajaran atletik melalui media kardus di kelas V SDN Linggar 1 Kecamatan Rancaekek. Kabupaten Bandung. *Jurnal Mimbar Sekolah Dasar*. 6. (02). Hlm.9-16
- Riyanto, P. (2017). Pengaruh Permainan Bola Kasti Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Umum (General Motor Ability). *JOURNAL SPORT AREA*. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).593](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).593)
- Jones, A. (2018). *The impact of lighter balls on motor skill development in physical education*. *Journal of Physical Education Research*, 5(2), 87-95.
- Smith, J., & Brown, R. (2019). *Effects of modified sports equipment on student participation in physical education*. *Physical Education Journal*, 72(3), 210-225.
- Garcia, M., Johnson, S., & Lee, T. (2020). *Adaptation of games for social inclusion in physical education*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(4), 345-360.