BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, kebugaran jasmani, sikap sosial, emosional, dan pola hidup sehat peserta didik. Dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah dasar, guru dituntut mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, kreatif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) juga memegang peranan sentral dalam pembentukan karakter, kesehatan fisik, dan kompetensi gerak siswa sejak usia dini. Dalam konteks kurikulum nasional, olahraga tradisional termasuk kasti mendapat tempat khusus sebagai media pelestarian budaya sekaligus wahana pengembangan fisik dan sosial siswa. Kasti, sebagai permainan bola kecil beregu yang kaya unsur strategis dan koordinasi motorik, secara eksplisit tercantum dalam Kompetensi Dasar PJOK kelas IV Sekolah Dasar berdasarkan Kurikulum Merdeka maupun Kurikulum 2013 yang masih berlaku secara paralel di berbagai daerah.

Salah satu materi permainan bola kecil yang diajarkan dalam PJOK adalah permainan bola kasti. Permainan bola kasti memiliki nilai edukatif yang tinggi karena dapat mengembangkan kemampuan motorik dasar, koordinasi gerak, kerja sama tim, disiplin, serta sportivitas siswa. Dalam permainan bola kasti terdapat

beberapa teknik dasar yang harus dikuasai siswa, salah satunya adalah keterampilan memukul bola.

Keterampilan memukul bola merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola kasti karena menentukan keberhasilan regu dalam memperoleh nilai. Namun, berdasarkan pengalaman peneliti selama melakukan observasi pembelajaran PJOK di sekolah dasar, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik memukul bola dengan benar. Siswa sering mengalami kesalahan pada posisi berdiri, cara memegang pemukul, koordinasi gerakan tangan dan mata, serta ketepatan saat memukul bola.

Penguasaan keterampilan memukul bola kasti pada siswa sekolah dasar sering kali kurang optimal akibat dominasi model pembelajaran konvensional yang bersifat direktif dan repetitif, yang secara signifikan membatasi ruang eksplorasi kinestetik serta kreativitas gerak siswa dalam situasi permainan yang dinamis. Kondisi ini menuntut perlunya transformasi pedagogis melalui penerapan pendekatan bermain (*play-based learning*) yang lebih mengakomodasi kebutuhan perkembangan motorik dan psikologis siswa. Melalui integrasi permainan yang terstruktur, siswa diharapkan dapat mengatasi hambatan psikologis, seperti rasa takut terkena bola atau kurangnya kepercayaan diri, sekaligus membangun pemahaman taktis secara alami (Marom et al., 2026; Simanungkalit et al., 2025a). Dengan demikian, pergeseran paradigma dari instruksi konvensional ke model yang berbasis pada aktivitas permainan yang menyenangkan diharapkan mampu menstimulasi partisipasi aktif, meningkatkan efektivitas pembelajaran, serta

mengoptimalkan penguasaan keterampilan memukul bola kasti secara berkelanjutan (Setiawan et al., 2025).

Namun demikian, observasi awal yang dilakukan peneliti di SDN 173 Kertoraharjo mengungkapkan fenomena yang memprihatinkan: sebagian besar siswa SDN 173 Kertoraharjo yakni sekitar 63% dari total 62 siswa belum mampu melakukan teknik memukul bola kasti secara tepat dan terarah. Permasalahan yang teridentifikasi antara lain: (1) posisi tubuh yang tidak stabil saat memukul, (2) *grip* pemukul yang keliru sehingga menghasilkan pukulan lemah dan tidak akurat, (3) kurangnya koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*), dan (4) rendahnya kepercayaan diri siswa dalam menghadapi bola yang dilambungkan.

Kondisi tersebut sebagian besar disebabkan oleh pendekatan pembelajaran yang masih didominasi metode demonstrasi satu arah dan latihan teknik terisolasi yang bersifat mekanistik. Akibatnya, siswa cenderung cepat bosan, kurang termotivasi, dan tidak mendapatkan pengalaman belajar yang bermakna. Hal ini sejalan dengan temuan (Ulfah & Putranto, 2025) yang menyatakan bahwa pembelajaran PJOK yang tidak mengakomodasi elemen kesenangan dan keterlibatan aktif siswa justru menghambat perkembangan kompetensi gerak dasar. Di sisi lain, (Juwantara, 2019) mengonfirmasi bahwa anak usia 9–12 tahun berada pada fase perkembangan kognitif konkret-operasional yang optimal apabila difasilitasi melalui aktivitas bermain yang terstruktur dan kontekstual.

Pendekatan bermain (*play-based approach*) hadir sebagai alternatif pedagogis yang terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kompetensi gerak siswa. Berbeda dengan latihan teknik formal yang bersifat rigit,

pendekatan bermain mengintegrasikan aspek menyenangkan, kompetitif-kooperatif, dan *problem-solving* ke dalam aktivitas fisik. Dalam konteks pembelajaran kasti, modifikasi permainan seperti bermain dengan bola plastik berukuran lebih besar, menggunakan zona pukulan yang diperlebar, atau menerapkan aturan sederhana yang progresif dapat mengurangi kecemasan siswa sekaligus meningkatkan frekuensi praktik yang bermakna.

Pendekatan bermain merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang dinilai efektif diterapkan pada siswa sekolah dasar. Pendekatan bermain memungkinkan siswa belajar melalui aktivitas permainan yang menyenangkan sehingga siswa lebih aktif, antusias, dan tidak merasa terbebani selama proses pembelajaran. Dalam konteks pembelajaran bola kasti, pendekatan bermain dapat diterapkan melalui berbagai bentuk permainan sederhana yang mengarah pada penguasaan teknik memukul bola secara bertahap.

Kajian empiris terkini mendukung efektivitas pendekatan ini. (Pratama dan Wibowo, 2023) melaporkan peningkatan keterampilan melempar dan menangkap bola pada siswa SD sebesar 34,7% setelah enam sesi pembelajaran berbasis permainan. (Hernawan et al., 2022) menemukan bahwa penerapan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) yang merupakan salah satu varian pendekatan bermain secara signifikan meningkatkan pemahaman taktis dan keterampilan teknis siswa dalam permainan bola kecil. Lebih jauh, (Safitri dan Nugroho, 2024) membuktikan bahwa Penelitian Tindakan Kelas berbasis pendekatan bermain berhasil meningkatkan ketuntasan belajar PJOK dari 52% menjadi 87% hanya dalam dua siklus intervensi.

Berdasarkan identifikasi masalah dan dukungan empiris tersebut, peneliti terdorong untuk melaksanakan penelitian dengan judul: "Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Keterampilan Memukul Bola Kasti pada Siswa SDN 173 Kertoraharjo." Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan solusi konkret bagi permasalahan pembelajaran kasti di sekolah yang menjadi lokasi penelitian, tetapi juga memperkaya khasanah ilmiah pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah keterampilan memukul bola kasti dapat ditingkatkan dengan menerapkan pendekatan bermain pada siswa SDN 173 Kertoraharjo?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan massalah di atas, maka tujuan peneilitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan memukul bola kasti dengan menerapkan pendekatan bermain pada siswa SDN 173 Kertoraharjo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

a. Memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan teori pembelajaran bermain (*play-based learning*) dalam konteks PJOK di sekolah dasar Indonesia.
b. Memperkuat landasan ilmiah penerapan Penelitian Tindakan Kelas sebagai metode peningkatan kualitas pembelajaran PJOK.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa: Meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kompetensi keterampilan memukul bola kasti.
b. Bagi Guru PJOK: Menyediakan model pembelajaran alternatif yang efektif dan inovatif.
c. Bagi Sekolah: Menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan kebijakan pembelajaran PJOK.
d. Bagi Peneliti Lanjutan: Menjadi referensi dan acuan bagi penelitian sejenis di masa mendatang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

2.1 Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau landasan teori yang erat kaitannya dengan masalah penelitian dan diharapkan dapat membantu dalam perumusan hipotesis. Akibatnya, berikut ini akan dinyatakan dalam tinjauan pustaka:

2.1.1 Permainan Kasti dalam Pendidikan Jasmani

Kasti merupakan permainan bola kecil beregu yang berasal dari tradisi olahraga rakyat Indonesia dan telah lama diintegrasikan ke dalam kurikulum PJOK tingkat sekolah dasar. Secara struktural, permainan ini melibatkan dua regu-regu pemukul dan regu penjaga yang saling bergantian peran dalam satu periode permainan. Setiap anggota regu pemukul mendapatkan kesempatan untuk memukul bola yang dilambungkan oleh pelambung dari regu penjaga, kemudian berlari melewati tiang-tiang hinggap untuk mencetak nilai (Fauzi & Arianto, 2021).

Ditinjau dari perspektif pengembangan motorik, kasti merupakan aktivitas kompleks yang secara simultan melatih komponen: (a) koordinasi mata-tangan yang diperlukan dalam aksi memukul bola; (b) kecepatan dan kelincahan dalam berlari dan menghindari lemparan; (c) kekuatan dan daya tahan dalam mendukung performa sepanjang permainan; serta (d) kemampuan berpikir taktis dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang dinamis. Kompleksitas ini menjadikan kasti sebagai wahana yang ideal untuk pengembangan kompetensi

gerak dasar (*fundamental movement skills*) sekaligus kompetensi gerak spesifik (*specialized movement skills*) pada anak usia sekolah dasar (Wahyudi et al., 2023).

Dalam kurikulum PJOK yang berlaku, permainan kasti secara eksplisit disebutkan dalam Elemen Aktivitas Permainan dan Olahraga (Kemendikbudristek, 2022). Kompetensi yang diharapkan mencakup kemampuan mempraktikkan gerak lokomotor dan non-lokomotor dalam permainan bola kecil sederhana yang dimodifikasi, termasuk teknik memukul, melempar, menangkap, dan berlari. Hal ini menegaskan bahwa penguasaan keterampilan memukul bola kasti bukan semata-mata urusan teknis olahraga, melainkan bagian integral dari capaian kompetensi PJOK yang terstandarisasi secara nasional.

2.1.2 Teknik Memukul Bola Kasti

Seorang pemain kasti harus bisa menguasai cara memukul yang baik, agar pukulannya sesuai yang diinginkan. Cara memegang kayu pemukul bola kasti cukup dengan menggunakan satu tangan. Menurut (Supriyanti, 2009) Adapun cara memukul bola kasti bisa dilakukan dengan 3 (tiga) cara, yaitu:

1. Pukulan dari Bawah

   Pukulan seperti ini dilakukan jika bola melambung agak rendah dan pemukul melakukan pukulan, sehingga bola melambung ke atas. Pukulan semacam ini kurang menguntungkan karena mudah ditangkap oleh lawan akan tetapi sangat mudah dilakukan.



Gambar 2.1 Pukulan dari Bawah
Sumber: (Supriyanti, 2009)

2. Pukulan Mendatar

Pukulan mendatar akan menghasilkan bola mendatar dan keras. Caranya dengan mengayunkan kayu pemukul lurus ke depan. Pukulan semacam ini apabila masih pemula agak susah dilakukan. Namun apabila sudah pandai menguasai pukulan semacam ini, maka pukulan akan sangat keras dan bolanya akan jatuh pada jarak yang jauh sekali.



Gambar 2.2 Pukulan Mendatar
Sumber: (Supriyanti, 2009)

3. Pukulan dari Atas

   Pukulan semacam ini akan menghasilkan bola pukulan ke bawah. Cara pukulan semacam ini biasanya dilakukan agar bola sulit untuk ditangkap dan sang pemukul akan selamat sampai ke tiang hinggap.



Gambar 2.3 Pukulan dari Atas
Sumber: (Supriyanti, 2009)

Untuk bisa melakukan pukulan dengan baik perlu melakukan latihan secara rutin baik itu cara memegang pemukul kayu, cara mengayun pemukul ataupun cara melakukan pukulan dengan tepat.

Memukul bola kasti merupakan keterampilan tertutup (*closed skill*) yang dapat berkembang menjadi keterampilan terbuka (*open skill*) dalam situasi permainan. Teknik memukul yang benar melibatkan serangkaian fase gerakan yang terkoordinasi dan berkesinambungan. (Supriyanto dan Kurniawan, 2022) menguraikan empat fase utama dalam teknik memukul bola kasti, yaitu:

a. Fase Persiapan (*Stance & Grip*): Berdiri menyamping terhadap arah datangnya bola, kaki selebar bahu, lutut sedikit menekuk. Tangan memegang pemukul

dengan grip yang kuat namun tidak kaku, posisi pemukul di belakang bahu dominan.



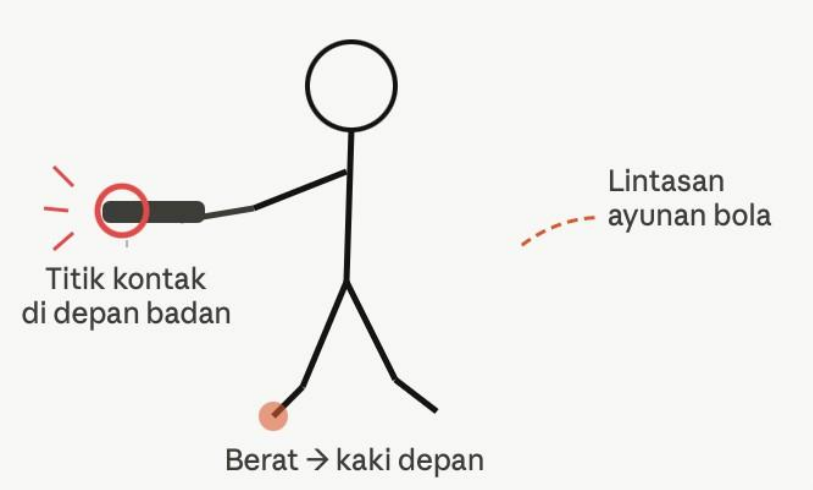
Gambar 2.4 Fase Persiapan (*Stance & Grip*)
Sumber: Pribadi

b. Fase *Backswing*: Melakukan gerakan ayunan ke belakang (*backswing*) sambil memutar bahu dan pinggul ke arah berlawanan dari arah pukulan, memindahkan berat badan ke kaki belakang.



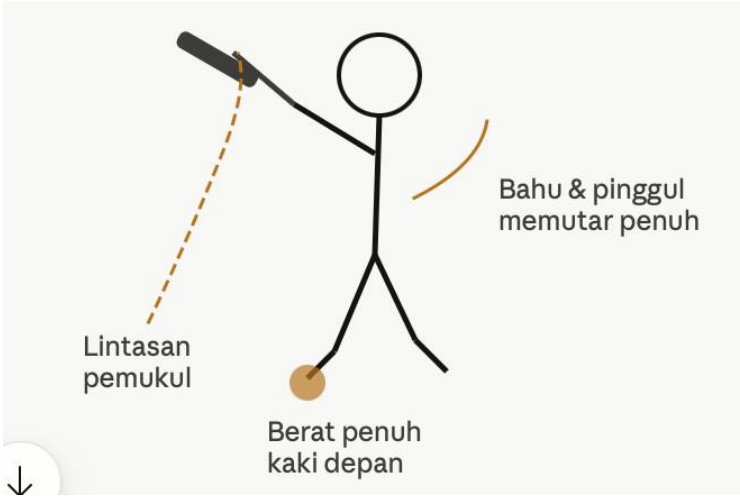
Gambar 2.5 Fase *Backswing*
Sumber: Pribadi

c. Fase Kontak (*Impact*): Mengayunkan pemukul ke depan-bawah dengan mengikuti lintasan bola, memindahkan berat badan ke kaki depan, titik kontak optimal terjadi di depan tubuh.



Gambar 2.6 Fase Kontak (*Impact*)
Sumber: Pribadi

d. Fase Lanjutan (*Follow Through*): Melanjutkan gerakan ayunan pemukul hingga selesai, mengikuti arah yang diinginkan, bahu dan pinggul memutar penuh, berat badan seluruhnya pindah ke kaki depan.



Gambar 2.7 Fase Lanjutan (*Follow Through*)
Sumber: Pribadi

Kesalahan yang umum terjadi pada siswa sekolah dasar dalam melakukan teknik memukul antara lain: (1) posisi kaki yang terlalu rapat atau terlalu lebar; (2) gerakan tangan yang mendahului rotasi badan; (3) mata yang tidak mengikuti lintasan bola hingga ke titik kontak; dan (4) tidak adanya gerakan lanjutan setelah kontak. Identifikasi kesalahan ini penting untuk merancang aktivitas korektif dalam pendekatan bermain yang akan diterapkan (Nurhidayat & Santoso, 2023).

2.1.3 Hakikat Bermain

2.1.3.1 Pengertian Bermain

Istilah bermain menurut etimologis tergolong kata kerja, sedangkan permainan merupakan kata benda. Bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak-anak maupun dewasa. Menurut (Duncan, 2022) menyatakan bahwa bermain adalah hal yang menyenangkan dan dilakukan karena ingin bermain. Menurutnya, bermain adalah merupakan cara untuk melepaskan diri dari segala beban kehidupan dan segala macam paksaan. Bermain menimbulkan kepuasan, menghilangkan ketegangan dan tekanan yang ada pada diri sendiri. Sementara itu menurut (Gastaldi et al., 2019) menyatakan bermain adalah cara atau jalan anak untuk mengungkapkan hasil pemikiran, perasaan dan cara mereka menjelajahi dunia lingkungannya termasuk membantu anak dalam menjalin hubungan sosial antara anak. Waktu kecil ataupun sekarang kita masih melakukan kegiatan bermain yang dilakukan dengan senang hati, dengan gembira dilakukan dengan sukarela, dan tidak karena terpaksa (Wahyuni & Azizah, 2020).

Pada dasarnya bermain secara garis besar dibagi menjadi dua kategori yaitu bermain aktif dan bermain pasif. Bermain aktif ditandai dengan mengikuti

bermacam permainan dan diikuti dengan gerakan fisik, misalnya senam, berenang, bermain bola, kejar kejaran dan sebagainya. Dalam bermain aktif ini anak-anak akan mendapatkan keuntungan baik dari segi fisik, mental, sosial, dan emosional. Sementara itu bermain pasif anak-anak lebih banyak kegiatannya menikmati (menonton) permainan. Pada semua usia, anak senang melakukan permainan aktif dan pasif. Kedua jenis permainan ini mempunyai manfaat sendiri.

2.1.3.2 Manfaat Bermain

Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. (Agate et al., 2018) "manfaat bermain adalah meningkatkan jasmani, menghilangkan rasa lelah dari pekerjaan sehari hari, dan dapat memberikan rasa segar bagi yang menjalankannya sebagai rekreasi serta dapat menjalin hubungan dengan seseorang"**.**

Menurut (Swift & Hewson, 2022) menyatakan manfaat bermain antara lain:

a. Untuk perkembangan fisik

   Anak yang memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan bermain, yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh anak tersebut akan menjadi sehat dan bugar.

b. Untuk perkembangan keterampilan

   Penguasaan keterampilan gerak dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain.

c. Untuk perkembangan intelektual

Melalui aktivitas fisik dan bermain, anak dihadapkan dengan suatu masalah dan kemampuan untuk membuat suatu keputusan dengan cepat dan tepat.

d. Untuk perkembangan sosial

Dengan bermain anak dapat belajar berbagai hak milik, menggunakan suatu mainan secara bergantian, melakukan kegiatan bersama sama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina, mencari cara pemecahan suatu permasalahan yang dihadapkan dengan temanya.

e. Untuk perkembangan emosi

Melalui bermain anak dapat mengungkapkan perasaan dan keinginannya.

f. Untuk perkembangan keterampilan olahraga

Anak yang terampil berjalan, berlari, melompat, dan melempar maka anak tersebut akan lebih siap untuk menekuni suatu cabang olahraga tertentu.

Lebih lanjut, (Eka Wahyudhi et al., 2023) menyatakan bahwa beberapa keuntungan yang diperoleh dari aktivitas bermain yang berisi aktivitas fisik bagi anak-anak adalah sebagai berikut:

a. Membuang ekstra energi.
b. Mengoptimalkan pertumbuhan seluruh bagian tubuh, seperti tulang, otot, dan organ-organ tubuh lainnya.
c. Dapat meningkatkan nafsu makan anak.
d. Anak belajar mengontrol diri.

e. Berkembangnya berbagai keterampilan yang akan berguna sepanjang hidupnya.
f. Meningkatkan kesempatan untuk menemukan arti benda yang ada di sekitarnya.
g. Merupakan cara mengatasi kemarahan, kekhawatiran diri, iri hati, dan kedukaan.
h. Kesempatan untuk belajar bergaul dengan anak lainnya.
i. Kesempatan untuk menjadi pihak yang kalah maupun memang di dalam bermain.
j. Kesempatan belajar untuk mengikuti peraturan.
k. Dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya.

Dari berbagai pendapat dan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas bermain yang berisi aktivitas fisik bagi anak-anak akan memberikan manfaat pada semua aspek perkembangan, baik fisik, psikomotorik, kognitif maupun afektif.

2.1.4 Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran PJOK

Pendekatan bermain (*play-based approach*) dalam konteks pendidikan jasmani mengacu pada serangkaian strategi pembelajaran yang menggunakan aktivitas bermain baik permainan terstruktur maupun semi-terstruktur sebagai medium utama pengembangan kompetensi gerak, kognitif, afektif, dan sosial siswa. Pendekatan ini berakar pada tradisi pemikiran Dewey tentang 'learning by doing' dan dikembangkan lebih lanjut oleh Bunker dan Thorpe melalui model *Teaching*

Games for Understanding (TGfU) pada era 1980-an, yang hingga kini terus menjadi rujukan dalam literatur pendidikan jasmani global (Pill et al., 2023)

Dalam perkembangan kontemporer, (Fernandez Victoria et al., 2025) mendefinisikan pendekatan bermain sebagai pedagogi yang menempatkan permainan sebagai konteks autentik pembelajaran, di mana pengembangan teknik (*skill*) terjadi secara organik dalam situasi bermain yang bermakna, bukan melalui *drill* teknik yang terisolasi dari konteks permainan. Hal ini menciptakan pengalaman belajar yang lebih holistik karena siswa tidak hanya belajar 'apa' yang harus dilakukan, tetapi juga 'mengapa' dan 'kapan' suatu teknik perlu diterapkan.

Secara operasional, pendekatan bermain dalam penelitian ini diimplementasikan melalui tiga tahapan progresif:

a. Permainan Modifikasi Dasar: Menggunakan alat dan aturan yang disederhanakan (bola plastik besar, pemukul pendek, jarak pendek) untuk membangun kepercayaan diri dan koordinasi dasar.
b. Permainan Taktis Sederhana: Memperkenalkan situasi permainan 2v2 dan 3v3 yang menuntut pengambilan keputusan kapan dan bagaimana memukul bola secara efektif.
c. Permainan Mendekati Sesungguhnya: Menerapkan permainan kasti dengan aturan yang semakin mendekati peraturan baku, namun masih dengan penyesuaian yang memungkinkan semua siswa berpartisipasi aktif.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan kajian ini antara lain:

a. Pratama & Wibowo (2023) melaksanakan PTK terhadap 32 siswa kelas V SD di Yogyakarta yang menerapkan pendekatan bermain dalam pembelajaran lempar-tangkap. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan keterampilan sebesar 34,7% setelah enam sesi, dengan ketuntasan belajar meningkat dari 43,75% menjadi 87,5%. Relevansi: sama-sama menggunakan PTK dengan subjek siswa SD dalam pembelajaran keterampilan bola kecil.
b. Hernawan et al. (2022) melakukan penelitian eksperimen terhadap 60 siswa kelas IV SD di Bandung menggunakan model TGfU untuk meningkatkan keterampilan dalam permainan bola kecil. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan ($p<0,05$) dibandingkan kelompok kontrol. Relevansi: menggunakan model TGfU yang merupakan landasan teoretis penelitian ini pada subjek dan jenjang yang sama.
c. Safitri & Nugroho (2024) melaksanakan PTK dua siklus dengan pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK di kelas III SD Negeri Sleman. Ketuntasan belajar meningkat dari 52% (pra-siklus) menjadi 73% (siklus I) dan 87% (siklus II). Relevansi: desain penelitian yang identik dengan penelitian yang direncanakan.
d. Wahyudi et al. (2023) meneliti efektivitas modifikasi permainan kasti terhadap keterampilan memukul siswa kelas V SD di Surabaya. Menggunakan desain One Group *Pretest-Posttest*, hasil menunjukkan peningkatan rata-rata nilai dari 58,3 menjadi 74,8 (N-gain = 0,39, kategori sedang). Relevansi: variabel terikat yang identik (keterampilan memukul kasti) pada jenjang yang sama.

e. Lubis & Syahputra (2022) menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya motivasi belajar PJOK melalui survei terhadap 215 siswa SD di Sumatera Utara, mengidentifikasi metode pembelajaran konvensional sebagai faktor penghambat utama. Relevansi: memberikan landasan empiris terhadap identifikasi masalah dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian tersebut, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penerapan pendekatan bermain secara spesifik untuk meningkatkan keterampilan memukul bola kasti melalui Penelitian Tindakan Kelas pada siswa SDN 173 Kertoraharjo. Hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengombinasikan variabel tersebut pada lokasi dan karakteristik subjek yang sama, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

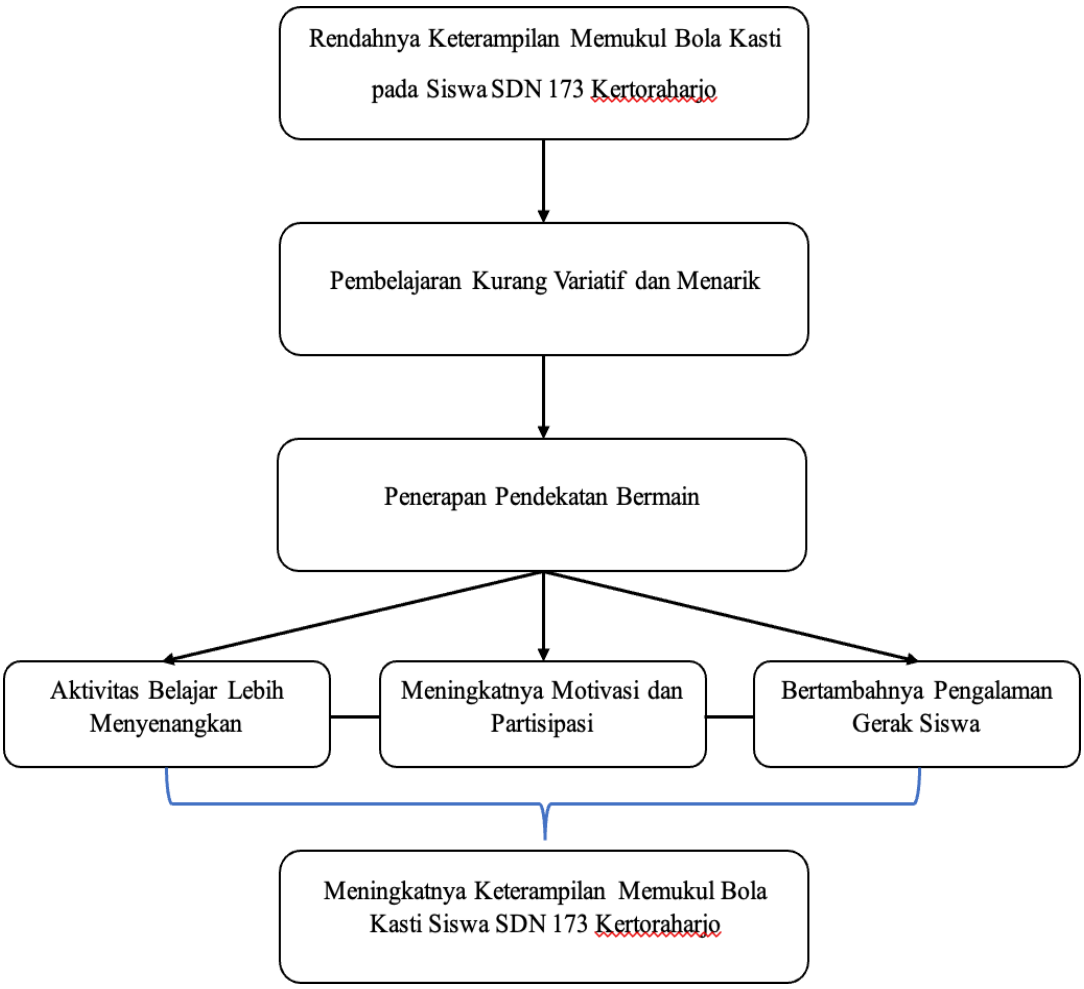
2.3 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian ini dibangun berdasarkan premis bahwa rendahnya keterampilan memukul bola kasti siswa merupakan akibat langsung dari ketidaksesuaian pendekatan pembelajaran yang digunakan dengan karakteristik perkembangan kognitif dan motorik siswa usia sekolah dasar. Metode konvensional yang mendominasi pembelajaran menghasilkan aktivitas fisik yang tidak bermakna (*meaningless physical activity*), minimnya kesempatan mencoba (*low trial frequency*), dan absennya konteks permainan yang autentik.

Salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui penerapan pendekatan bermain. Pendekatan bermain merupakan strategi pembelajaran yang mengintegrasikan unsur permainan ke dalam proses belajar

sehingga siswa dapat belajar keterampilan gerak dalam suasana yang menyenangkan, menantang, dan tidak membosankan. Melalui berbagai bentuk permainan yang dimodifikasi, siswa memperoleh kesempatan berlatih memukul secara berulang tanpa merasa terbebani oleh latihan teknik yang monoton.

Penerapan pendekatan bermain diharapkan mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa, motivasi belajar, keberanian mencoba, koordinasi gerak, serta pemahaman terhadap teknik dasar memukul bola kasti. Semakin sering siswa terlibat dalam aktivitas bermain yang terstruktur, semakin baik pula kemampuan mereka dalam melakukan teknik memukul bola kasti.



Gambar 2.8 Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah: "Jika pendekatan bermain diterapkan dalam pembelajaran bola kasti, maka keterampilan memukul bola kasti siswa SDN 173 Kertoraharjo akan meningkat."

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini tergolong penelitian tindakan yang berbasis kelas (*Classroom Action Research*) yang bersifat deskriptif dan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan memukul bola dalam permainan kasti dengan menggunakan metode bermain pada siswa SDN 173 Kertoraharjo. “Penelitian Tindakan Kelas" Subjektivitas sistematis, bukan objektivitas, yang mengarah pada paradigma baru untuk membangun wacana dan analisis alternatif (Gergen, 2025). Sebagai penelitian yang bersifat partisipatif dan kolaboratif, PTK berfungsi sebagai sarana perbaikan sistem serta isi pembelajaran. Melalui pendekatan reflektif, penelitian ini berupaya mengubah metode kerja dan suasana kelas menjadi lebih baik berdasarkan kebutuhan yang telah diuraikan sebelumnya.

3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

   Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SDN 173 Kertoraharjo.

2. Subjek Penelitian

   Subjek penelitian adalah siswa SDN 173 Kertoraharjo, dengan jumlah siswa sebanyak 30 orang pada tahun ajaran 2024/2025.

3.3 Fokus Penelitian

Fokus penelitian adalah mengkaji bagaimana penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan memukul bola kasti pada siswa SDN 173 Kertoraharjo.

Secara lebih rinci, penelitian dapat difokuskan pada:

a. Kondisi awal keterampilan memukul bola kasti siswa.
b. Proses penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran bola kasti.
c. Peningkatan keterampilan memukul bola kasti setelah penerapan pendekatan bermain.
d. Respons dan partisipasi siswa selama mengikuti pembelajaran dengan pendekatan bermain.
e. Kendala dan solusi dalam penerapan pendekatan bermain pada pembelajaran bola kasti.

3.4 Prosedur Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Penulis menggunakan penelitian tindakan kelas dalam penelitian ini. Karena subjek penelitian dalam jenis penelitian ini adalah siswa dalam satu kelas, maka penelitian ini hanya dapat diterapkan pada kondisi tertentu. Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto Suharsimi, 2013) mengemukakan bahwa penelitian tindakan kelas adalah pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran berupa suatu tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi di kelas secara bersama-sama.Guru mengarahkan tindakan, atau siswa melaksanakannya dengan bimbingan guru.

Menurut (Cain, 2011), mengatakan penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru dikelasnya sendiri dengan cara (1) merencanakan, (2) melaksanakan, dan (3) merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.

Menurut pengertian pengajaran, kelas bukan wujud ruangan, tetapi sekelompok peserta didik yang sedang belajar. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas dapat dilakukan tidak hanya di dalam kelas, tetapi di mana saja ada sekelompok anak yang belajar tentang hal yang sama dari guru atau fasilitator yang sama. Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dimulai dalam rangka memecahkan masalah secara langsung dalam proses belajar mengajar di kelas (Ervina et al., 2025). Dengan kata lain PTK dikembangkan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas proses belajar mengajar di kelas, namun PTK untuk Pendidikan Jasmani tidak harus di dalam kelas karena pembelajaran pendidikan jasmani lebih sering dilakukan di luar (di lapangan).), serta memberdayakan guru untuk memecahkan masalah pembelajaran di sekolah.

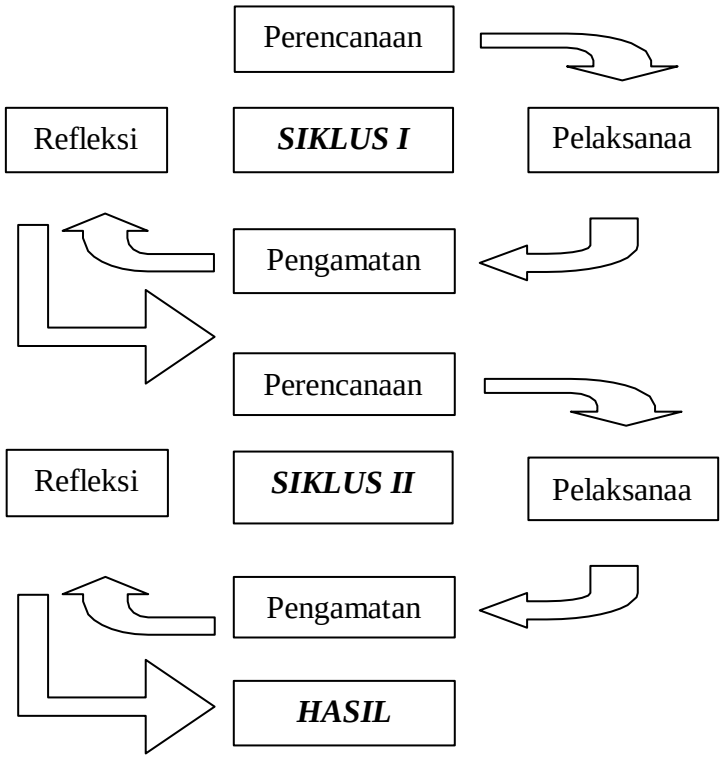
PTK dapat didefinisikan sebagai proses mempelajari masalah pembelajaran di kelas melalui refleksi diri untuk memecahkan masalah tersebut dengan melakukan berbagai tindakan yang direncanakan dalam situasi dunia nyata dan menganalisis setiap efek pengobatan (Agustina et al., 2024). Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa PTK adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran di kelas, sehingga meningkatkan hasil belajar siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang diprakarsai dalam memecahkan masalah yang dilakukan oleh guru dengan cara merencanakan, melaksanakan, merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan

tujuan memperbaiki kinerja guru dalam praktik pembelajaran mereka, dan belajar dari pengalaman mereka sendiri.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) bidang permainan kasti dengan menggunakan metode bermain. Tujuannya adalah sebagai refleksi bagi guru untuk meningkatkan kemampuan mengajar dan memahami tindakan yang telah diberikan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran selanjutnya. Di kelas ini, penelitian tindakan kelas dilakukan dalam empat tahap: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

Model penelitian tindakan kelas (PTK) secara garis besar dibagi menjadi empat tahapan yang umumnya dilalui: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Berikut model dan penjelasan untuk masing-masing tahapan:



Gambar 3.1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)
Sumber: (Arikunto Suharsimi, 2013)

Penelitiian ini dilakukan secara siklis, artinya setiap siklus merupakan rangkaian yang saling berhubungan. Adapun tahap pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

1. SIKLUS I

Siklus ini terbagi atas 4 (empat) tahap, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan dan tahap refleksi.

a. Tahap Perencanaan

Menyusun perangkat pembelajaran berupa RPP PJOK, Menyusun format observasi proses pembelajaran siswa, menyiapkan sumber belajar, Membuat tes penilaian keterampilan memukul bola berdasarkan materi yang diajarkan.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Penyampaian tujuan dan motivasi
2) Pembagian kelompok
3) Penyajian materi pembelajaran yang meliputi:
    a) Pukul Bola Gantung: Siswa memukul bola plastik yang digantung pada ketinggian yang dapat diatur, untuk melatih koordinasi mata-tangan tanpa tekanan kecepatan bola.
    b) Lempar-Pukul Berpasangan: Siswa berpasangan, satu melambungkan bola dari jarak 3 meter, pasangan memukul dengan pemukul pendek. Fokus: kontak bat-bola.
    c) Mini Kasti 3v3: Permainan kasti mini menggunakan area bermain 1/4 lapangan, bola plastik besar, tanpa tiang hinggap. Fokus: aplikasi teknik dalam konteks permainan sederhana.

4) Kegiatan belajar kelompok siswa

5) Penghargaan prestasi tim.

c. Tahap Pengamatan

1) Peneliti mengadakan pengamatan (observasi) terhadap pelaksanaan tindakan dalam setiap siklus penelitian dengan menggunakan instrumen penelitian.

2) Melakukan penilaian terhadap keberhasilan guru dan siswa dalam proses belajar mengajar.

3) Tahap Refleksi

Kegiatan pada langkah ini adalah penilaian terhadap hasil observasi dengan tindakan yang telah dilakukan. Jika terdapat masalah pada siklus pertama maka diadakan pengkajian ulang pada siklus berikutnya.

2. SIKLUS II

Siklus II merupakan perbaikan dari siklus I. Peneliti mengevaluasi hasil dan proses pembelajaran di siklus I dan merefleksi kembali hal-hal apa atau tindakan penelitian selanjutnya, sehingga dapat terjadi peningkatan keterampilan memukul bola dalam permainan kasti dari siklus I ke siklus II.

a. Tahap Perencanaan

Menyusun perangkat pembelajaran berupa RPP PJOK, Menyusun format observasi proses pembelajaran siswa, menyiapkan sumber belajar, Membuat tes penilaian keterampilan memukul bola berdasarkan materi yang diajarkan.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Penyampaian tujuan dan motivasi

2) Pembagian kelompok
3) Penyajian materi pembelajaran yang meliputi:
    a) Kompetisi Pukul Target: Siswa memukul bola ke area target dengan skor yang berbeda-beda, melatih kontrol arah pukulan.
    b) Kasti Modifikasi 5v5: Permainan kasti dengan 5 pemain per regu, menggunakan bola karet berukuran standar, dengan tiang hinggap. Fokus: aplikasi teknik dalam situasi bermain yang lebih autentik.
    c) Kasti Turnamen Mini: Kompetisi kasti dengan aturan yang sepenuhnya standar, sebagai evaluasi sumatif sekaligus penutup rangkaian intervensi.
4) Kegiatan belajar kelompok siswa.
5) Penghargaan prestasi tim.

c. Tahap Pengamatan
    1) Peneliti mengadakan pengamatan (observasi) terhadap pelaksanaan tindakan dalam setiap siklus penelitian dengan menggunakan instrumen penelitian.
    2) Melakukan penilaian terhadap keberhasilan guru dan siswa dalam proses belajar mengajar.

d. Tahap Refleksi

Kegiatan pada langkah ini adalah penilaian terhadap hasil observasi dengan tindakan yang telah dilakukan. Jika terdapat masalah pada siklus pertama maka diadakan pengkajian ulang pada siklus berikutnya.

Tindakan-tindakan yang akan peneliti lakukan adalah:

1) Memperbaiki dan melakukan langkah-langkah metode bermain dengan baik.
2) Mengevaluasi hasil dan proses pembelajaran.
3) Memberikan motivasi di setiap langkah-langkah pembelajaran.
4) Membuat lembar observasi.

3.5 Instrumen Penelitian

Rubrik penilaian dirancang untuk mengukur 4 (empat) indikator keterampilan memukul bola kasti secara komprehensif, dengan skala peniliaan 1-4 untuk setiap indikator (skor total maksimal = 16). Berikut adalah penilaian unjuk kerja yang dilakukan oleh Guru PJOK didasarkan pada gerak yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran:

Tabel 3.1 Rubrik Penilaian Memukul Bola Kasti

No.	Nama Kelompok	Gerak Yang di Nilai												Jumlah
		Melakukan gerak pukulan melambung				Melakukan gerak pukulan mendatar				Melakukan gerak pukulan menyusur tanah				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
Dst..														

Sumber: Modul Ajar PJOK

Kriteria Penilaian:

1. Perkenaan ola dengna pemukul tepat pada titik central bola.
2. Jarak lambung atau jarak hasil pukulan lebih dari 10 meter.
3. Arah bola hasil pukulan terarah sesuai eprmintaan pemukul.
4. Stik pemukul tidak terlepas dari tangan pemukul.

Skor:

- Skor 4 (Baik Sekali), jika semua kriteria di atas terpenuhi.
- Skor 3 (Baik), jika 3 (tiga) kriteria di atas terpenuhi.
- Skor 2 (Cukup), jika 2 (dua) kriteria di atas terpenuhi.
- Skor 1 (Kurang), jika 1 (satu) kriteia terpenuhi.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, dilakukan dengan cara sebagai berikut:

a. Teknik Tes

Tes merupakan instrumen penelitian utama yang digunakan dalam pengumpulan data untuk mengukur hasil keterampilan memukul bola dalam permainan kasti siswa SDN 173 Kertoraharjo dengan menggunakan metode bermain; tes yang diberikan berupa Rubrik Penilaian Keterampilan Memukul (4 indikator, skala 1-4).

b. Teknik Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data/ informasi dengan mengamati secara langsung kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Kegiatan observasi dirancang bagi siswa SDN 173 Kertoraharjo untuk mengamati proses penerapan keterampilan memukul bola dalam permainan kasti dengan menggunakan metode bermain. Proses pembelajaran keterampilan memukul bola dan partisipasi siswa dalam kerja sama kelompok menjadi bahan observasi.

c. Teknik Dokumentasi

Kegiatan dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data tentang keterampilan memukul bola pada permainan kasti siswa SDN 173 Kertoraharjo.

Dokumentasi juga digunakan untuk mengumpulkan data melalui foto kegiatan guru dan siswa.

3.7 Teknik Analisis Data

SDN 173 Kertoraharjo menggunakan analisis kuantitatif untuk menganalisis data penelitian peningkatan keterampilan memukul bola melalui metode bermain. Hasil tes kemampuan ketuntasan pada siklus I dan II dianalisis secara kuantitatif dan didukung dengan observasi. Selanjutnya, hitung rata-rata hasil tes.

Hipotesis tindakan bahwa metode bermain meningkatkan keterampilan memukul bola dalam permainan kasti diuji dengan membandingkan nilai rata-rata hasil tes antara siklus I dan II yang didukung dengan data observasi. Tes tertulis individu dan kelompok diberikan dalam bentuk persentase (%), yang digunakan untuk menentukan posisi belajar setiap siswa.

Berikut adalah uraian analisis data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini. Dengan menggunakan ketuntasan belajar dan rerata kelas, data kuantitatif berupa hasil belajar dianalisis dengan teknik analisis deskriptif (rata-rata). Dengan demikian, rumus berikut digunakan untuk menghitung nilai ketuntasan belajar siswa:

$$\boldsymbol{Nilai} = \frac{\boldsymbol{Jumlah\ skor\ yang\ diperoleh}}{\boldsymbol{Jumlah\ skor\ maksimal}} \times 100$$

Penghitungan ketuntasan belajar dengan menggunakan rumus di atas harus sesuai dengan memperhatikan kreteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan oleh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada sampel siswa dalam penelitian yaitu siswa SDN 173 Kertoraharjo.

Tabel 3.2 Kriteria Ketuntasan Minimal

Nilai	Kategori
>75,00	Tuntas
<75,00	Tidak Tuntas

KKM yang ditetapkan SDN 173 Kertoraharjo digunakan untuk mengkategorikan tingkat ketuntasan belajar siswa dalam memahami materi PJOK sudah tuntas atau belum.

a. Seorang siswa dikatakan menyelesaikan pendidikan jasmani jika memperoleh nilai minimal 75,00.
b. Seorang siswa dikatakan kurang belajar jika nilai yang diperoleh tidak sama dengan 75,00.

3.8 Indikator Keberhasilan

Penelitian dinyatakan berhasil apabila memenuhi kriteria berikut ini:

a. Minimal 80% siswa mencapai KKM (nilai ≥ 70) pada tes keterampilan memukul di akhir siklus II.
b. Terjadi peningkatan nilai rata-rata kelas yang signifikan dari pra-siklus ke akhir siklus II.
c. Minimal 80% siswa menunjukkan keterlibatan aktif (*active engagement*) selama proses pembelajaran berdasarkan lembar observasi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Umum Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan meningkatkan keterampilan memukul bola kasti melalui penerapan pendekatan bermain pada siswa SDN 173 Kertoraharjo. Tindakan dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Sebelum tindakan diberikan, peneliti melakukan pengukuran prasiklus untuk memperoleh gambaran kemampuan awal siswa.

Berdasarkan lembar nilai yang tersedia, data yang dapat dianalisis berasal dari 26 siswa. Penilaian aktual mencakup tiga jenis gerak pukulan, yaitu pukulan melambung, pukulan mendatar, dan pukulan menyusur tanah. Setiap gerak diberi skor 1-4 sehingga skor maksimal aktual adalah 12. Nilai akhir dihitung dengan rumus: nilai = (skor perolehan/12) x 100. Siswa dinyatakan tuntas apabila memperoleh nilai sekurang-kurangnya 75, sedangkan keberhasilan klasikal ditetapkan apabila minimal 80% siswa mencapai KKM.

Tabel 4.1 Dasar Pengolahan Data Penelitian

Komponen	Ketentuan
Subjek yang dianalisis	26 siswa
Aspek penilaian	Pukulan melambung, mendatar, dan menyusur tanah
Rentang skor tiap aspek	1-4
Skor maksimal aktual	12
Rumus nilai	(Skor perolehan/12) x 100
KKM	75
Indikator klasikal	Minimal 80% siswa tuntas

4.2. Penyajian Hasil Penelitian

4.2.1. Hasil Prasiklus

Pengukuran prasiklus dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum penerapan pendekatan bermain. Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata kelas sebesar 57,05. Nilai terendah adalah 50,00 dan nilai tertinggi 75,00. Dari 26 siswa, hanya 1 siswa (3,85%) yang telah mencapai KKM, sedangkan 25 siswa (96,15%) belum tuntas.

Tabel 4.2 Distribusi Hasil keterampilan Memukul Bola Kasti pada Prasiklus

Skor Mentah	Nilai	Frekuensi	Persentase	Ketuntasan
6	50,00	11	42,31%	Tidak tuntas
7	58,33	9	34,62%	Tidak tuntas
8	66,67	5	19,23%	Tidak tuntas
9	75,00	1	3,85%	Tuntas
Jumlah	-	26	100,00%	-

Data prasiklus memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada skor 6 dan 7. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa koordinasi mata dan tangan, ketepatan perkenaan bola, arah pukulan, serta kemampuan menerapkan berbagai jenis pukulan masih perlu ditingkatkan. Rendahnya ketuntasan klasikal menjadi dasar pelaksanaan tindakan pada Siklus I.

4.2.2. Hasil Pelaksanaan Siklus I

a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan, peneliti menyiapkan perangkat pembelajaran PJOK, materi keterampilan memukul bola kasti, alat dan media permainan yang dimodifikasi, lembar observasi, serta rubrik penilaian keterampilan. Bentuk kegiatan yang direncanakan mengacu pada proposal, yaitu pukul bola gantung,

lempar-pukul berpasangan, dan mini kasti 3 lawan 3. Kegiatan tersebut disusun secara bertahap agar siswa memperoleh kesempatan latihan yang lebih banyak dan menyenangkan.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan Siklus I diawali dengan penyampaian tujuan pembelajaran dan pemberian motivasi. Siswa kemudian dibagi ke dalam kelompok untuk melakukan permainan modifikasi. Pukul bola gantung digunakan untuk melatih koordinasi mata-tangan tanpa tekanan kecepatan bola. Kegiatan lempar-pukul berpasangan diarahkan pada ketepatan kontak antara pemukul dan bola, sedangkan mini kasti 3 lawan 3 digunakan untuk menerapkan teknik memukul dalam situasi permainan sederhana.

c. Pengamatan

Setelah tindakan Siklus I, nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 67,31. Nilai terendah tetap 50,00, sedangkan nilai tertinggi meningkat menjadi 91,67. Sebanyak 10 siswa (38,46%) mencapai KKM dan 16 siswa (61,54%) belum mencapai KKM.

Tabel 4.3 Distribusi Hasil Keterampilan Memukul Bola Kasti pada Siklus I

Skor Mentah	Nilai	Frekuensi	Persentase	Ketuntasan
6	50,00	5	19,23%	Tidak tuntas
7	58,33	2	7,69%	Tidak tuntas
8	66,67	9	34,62%	Tidak tuntas
9	75,00	7	26,92%	Tuntas
10	83,33	2	7,69%	Tuntas
11	91,67	1	3,85%	Tuntas
Jumlah	-	26	100,00%	-

Perbandingan dengan prasiklus menunjukkan kenaikan rata-rata sebesar 10,26 poin dan peningkatan ketuntasan klasikal sebesar 34,62 poin persentase. Sebanyak 13 siswa mengalami peningkatan nilai dan 13 siswa memperoleh nilai yang sama; tidak ada siswa yang mengalami penurunan. Meskipun terjadi perkembangan, persentase ketuntasan 38,46% masih berada di bawah indikator keberhasilan 80%.

d. Refleksi Siklus I

Refleksi terhadap hasil Siklus I menunjukkan bahwa pendekatan bermain telah memberi dampak awal yang positif, tetapi belum seluruh siswa mampu melakukan pukulan secara konsisten. Latihan perlu dibuat lebih progresif, waktu praktik perlu diperbanyak, dan siswa yang belum tuntas perlu memperoleh umpan balik yang lebih langsung. Perbaikan pada Siklus II diarahkan pada pengulangan gerak dasar, penyesuaian tingkat kesulitan lambungan, pendampingan per kelompok kecil, serta pemberian kesempatan mencoba yang lebih merata.

4.2.2. Hasil Siklus II

1. Perencanan Perbaikan

Perencanaan Siklus II disusun berdasarkan hasil refleksi Siklus I. Peneliti mempertahankan bentuk permainan yang telah membantu siswa, kemudian memperbaiki pengorganisasian kelompok dan meningkatkan intensitas latihan. Sasaran perbaikan terutama ditujukan kepada siswa yang masih memperoleh skor 6-8 pada Siklus I.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pada Siklus II, latihan dilakukan secara lebih terarah dan bertahap. Siswa mengulang teknik pukulan melambung, mendatar, dan menyusur tanah melalui permainan modifikasi. Guru memberikan contoh gerak, koreksi terhadap posisi tubuh dan ayunan pemukul, serta umpan balik segera setelah siswa melakukan percobaan. Situasi permainan tetap dipertahankan agar pembelajaran berlangsung aktif dan tidak menimbulkan tekanan berlebihan.

3. Pengamatan dan Hasil Tes

Hasil tes Siklus II menunjukkan nilai rata-rata kelas sebesar 91,99. Nilai terendah mencapai 66,67 dan nilai tertinggi mencapai 100,00. Sebanyak 23 siswa (88,46%) mencapai KKM dan 3 siswa (11,54%) belum tuntas.

Tabel 4.4 Distribusi Hasil Keterampilan Memukul Bola Kasti pada Siklus II

Skor Mentah	Nilai	Frekuensi	Persentase	Ketuntasan
8	66,67	3	11,54%	Tidak tuntas
10	83,33	1	3,85%	Tuntas
11	91,67	11	42,31%	Tuntas
12	100,00	11	42,31%	Tuntas
Jumlah	-	26	100,00%	-

Dibandingkan Siklus I, rata-rata meningkat sebesar 24,68 poin dan ketuntasan klasikal meningkat sebesar 50,00 poin persentase. Sebanyak 24 siswa mengalami peningkatan dan 2 siswa memperoleh nilai yang sama; tidak ada siswa yang mengalami penurunan. Ketuntasan klasikal sebesar 88,46% telah melampaui indikator keberhasilan penelitian sebesar 80%, sehingga tindakan dihentikan pada Siklus II.

4. Refleksi Siklus II

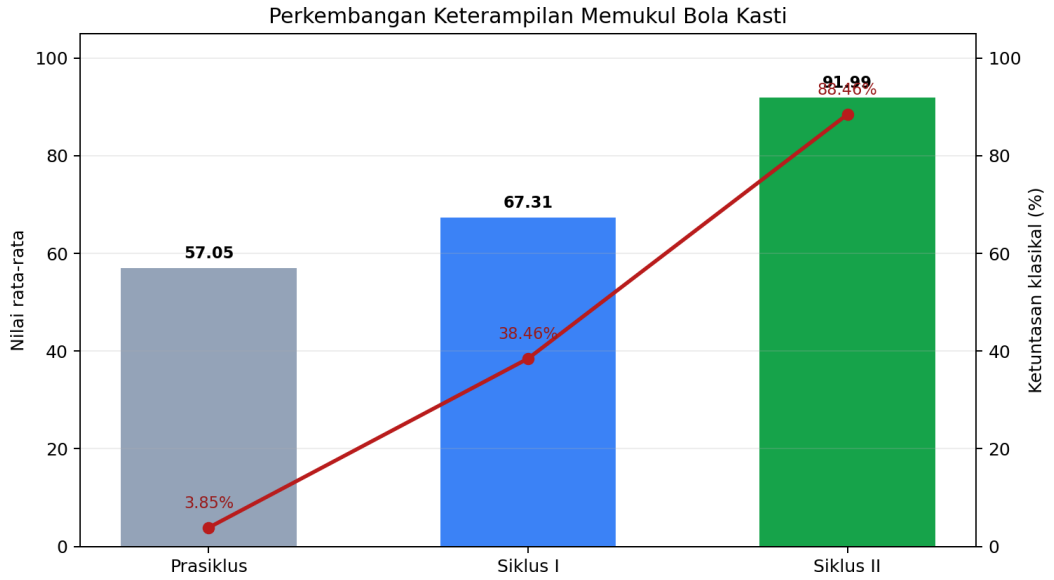
Hasil refleksi Siklus II menunjukkan bahwa perbaikan pengorganisasian latihan, pengulangan gerak, pendampingan kelompok kecil, dan umpan balik langsung membantu siswa melakukan teknik pukulan dengan lebih baik. Walaupun tiga siswa belum mencapai KKM, capaian klasikal telah memenuhi indikator keberhasilan. Ketiga siswa tersebut tetap memerlukan program remedial berupa latihan bertahap dengan bola yang lebih mudah dipukul, jarak lambungan yang disesuaikan, dan pendampingan individual.

4.2.3. Perbandingan Hasil Siklus I dan Siklus II

Tabel 4.5 Rekapitulasi Hasil Penelitian

Tahap	Rata-rata	Terendah	Tertinggi	Tuntas	Tidak Tuntas	Ketuntasan
Prasiklus	57,05	50,00	75,00	1	25	3,85%
Siklus I	67,31	50,00	91,67	10	16	38,46%
Siklus II	91,99	66,67	100,00	23	3	88,46%

Secara keseluruhan, rata-rata kelas meningkat dari 57,05 pada prasiklus menjadi 67,31 pada Siklus I dan 91,99 pada Siklus II. Dengan demikian, peningkatan rata-rata dari prasiklus hingga Siklus II mencapai 34,94 poin. Ketuntasan klasikal juga meningkat dari 3,85% menjadi 38,46%, kemudian mencapai 88,46%.



Gambar 4.1 Perkembangan Nilai Rata-Rata dan Ketuntasan Klasikal

Berdasarkan gambar 4.1 di atas, memperlihatkan pola peningkatan yang konsisten pada nilai rata-rata maupun ketuntasan klasikal. Peningkatan paling besar terjadi dari Siklus I ke Siklus II, yang menunjukkan bahwa perbaikan tindakan pada siklus kedua sesuai dengan kebutuhan siswa. Berdasarkan kriteria penelitian, penerapan pendekatan bermain dinyatakan berhasil meningkatkan keterampilan memukul bola kasti.

Tabel 4.6 Perkembangan Nilai Setiap Siswa

No	Nama Siswa	Pra	S-I	S-II	Kenaikan	Status S-II
1	ADHYASTA CANDRA	58,33	66,67	100,00	41,67	Tuntas
2	AGUS DANA SAPUTRA	66,67	66,67	100,00	33,33	Tuntas
3	ALYA PUTRI SUSENA	58,33	75,00	91,67	33,33	Tuntas
4	ARMANDITA WAHYU SANJAYA	50,00	50,00	100,00	50,00	Tuntas
5	ARYA SATYA ANANDA	50,00	75,00	91,67	41,67	Tuntas
6	AYU MAHARANI	50,00	75,00	91,67	41,67	Tuntas
7	AYU PURNAMANING TYAS	66,67	66,67	91,67	25,00	Tuntas
8	DESAK PUTU PURNAWATI	50,00	50,00	66,67	16,67	Tidak tuntas
9	DIAH PARAMITA	50,00	75,00	91,67	41,67	Tuntas
10	DILLA SUPUTRI	58,33	58,33	100,00	41,67	Tuntas
11	I GUSTI KADEK ARYA DWIPAYANA	58,33	75,00	91,67	33,33	Tuntas

No	Nama Siswa	Pra	S-I	S-II	Kenaikan	Status S-II
12	I KOMANG CANDRA NATHA	50,00	50,00	100,00	50,00	Tuntas
13	I.A. ANGGI PRAMESTI	50,00	50,00	83,33	33,33	Tuntas
14	ILOH ALIA PUTRI	58,33	58,33	100,00	41,67	Tuntas
15	KADEK ARIATI	58,33	66,67	66,67	8,33	Tidak tuntas
16	KADEK BUDHA DHARMAYASA	50,00	83,33	91,67	41,67	Tuntas
17	KADEK JENI PURNAMI	66,67	66,67	91,67	25,00	Tuntas
18	KETUT AGUS SEMARA PUTRA	50,00	83,33	100,00	50,00	Tuntas
19	KRISHNA CANDRA	58,33	66,67	100,00	41,67	Tuntas
20	NI WAYAN INDAH SAVITRI	75,00	75,00	91,67	16,67	Tuntas
21	PUTU PURIANI	66,67	66,67	100,00	33,33	Tuntas
22	PUTU RANGGA WANA SEGARA PUTRA	58,33	66,67	91,67	33,33	Tuntas
23	RISNA WATI	50,00	91,67	91,67	41,67	Tuntas
24	SUKMA NARISWARI	50,00	50,00	66,67	16,67	Tidak tuntas
25	WIDYA JNANA DEWI	66,67	66,67	100,00	33,33	Tuntas
26	NI KOMANG SRI AYU WULANDARI	58,33	75,00	100,00	41,67	Tuntas

4.3. Pembahasan

4.3.1. Peningkatan Keterampilan Memukul Bola Kasti

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan bermain diikuti oleh peningkatan keterampilan memukul bola kasti. Pada Siklus I, siswa masih berada pada tahap penyesuaian terhadap bentuk permainan dan latihan yang digunakan. Ketuntasan klasikal sebesar 67,31% menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mencapai KKM, tetapi hasil tersebut belum memenuhi target klasikal. Setelah dilakukan perbaikan pada Siklus II, ketuntasan meningkat menjadi 88,46% dan rata-rata nilai mencapai 91,99.

Peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik pendekatan bermain yang memberi pengalaman belajar secara langsung, menyenangkan, dan bertahap. Permainan modifikasi dasar pada Siklus I membantu mengurangi kompleksitas tugas gerak. Pada Siklus II, permainan pukul target dan kasti modifikasi meningkatkan tuntutan kontrol arah, ketepatan, dan penerapan teknik

dalam konteks permainan. Progresi ini memungkinkan siswa bergerak dari latihan sederhana menuju penerapan keterampilan yang lebih autentik.

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan prinsip Teaching Games for Understanding yang menempatkan permainan sebagai konteks belajar teknik dan pengambilan keputusan. (Pill & Williams, 2023) menjelaskan bahwa pembelajaran permainan perlu dirancang secara sengaja agar kegiatan bermain tetap terhubung dengan tujuan pembelajaran. (Ortiz et al., 2023) juga menunjukkan bahwa pendekatan Teaching Games for Understanding mendukung kinerja permainan, terutama pengambilan keputusan, keterampilan pelaksanaan, dan pemahaman taktis. Dengan demikian, keterampilan menjadi lebih bermakna ketika dipelajari dalam konteks bermain, bukan hanya melalui latihan yang terisolasi.

4.3.2. Peran Modifikasi Permainan dan Latihan Bertahap

Modifikasi alat, jarak, jumlah pemain, dan aturan permainan membuat tugas gerak lebih sesuai dengan kemampuan siswa sekolah dasar. Bola yang lebih mudah dikendalikan, pemukul yang sesuai, ruang bermain yang diperkecil, dan rotasi giliran membantu meningkatkan frekuensi praktik. Ketika setiap siswa memiliki lebih banyak kesempatan mencoba, koreksi gerak dapat segera diterapkan pada percobaan berikutnya.

Temuan penelitian ini mendukung hasil (Simanungkalit et al., 2025b) bahwa modifikasi permainan kasti menggunakan bola plastik dapat meningkatkan keterampilan dan minat siswa. Hasil ini juga searah dengan (Zaki Adib Al Khairi et al., 2025), yang menemukan bahwa penerapan model Teaching Games for Understanding meningkatkan keterampilan bermain kasti siswa sekolah dasar

secara bertahap hingga mencapai indikator keberhasilan. Dengan demikian, peningkatan tidak hanya berkaitan dengan pengulangan latihan, tetapi juga dengan penyesuaian lingkungan belajar agar siswa mampu mempraktikkan gerakan secara aman dan percaya diri.

4.3.3. Ketuntasan Belajar dan Keberhasilan Tindakan

Indikator utama keberhasilan tindakan adalah minimal 80% siswa mencapai KKM pada akhir Siklus II. Data menunjukkan bahwa seluruh siswa yang memiliki nilai valid telah mencapai KKM. Oleh sebab itu, indikator ketuntasan klasikal dinyatakan tercapai. Kenaikan rata-rata sebesar 24,68 poin dan tidak adanya penurunan skor individual memperkuat kesimpulan bahwa perbaikan dari Siklus I ke Siklus II berjalan ke arah yang diharapkan.

Hasil ini konsisten dengan penelitian (Sumarta, 2019), yang menunjukkan peningkatan hasil belajar PJOK materi permainan kasti melalui pendekatan bermain dari Siklus I ke Siklus II. Pola yang sama tampak dalam penelitian (Zaki Adib Al Khairi et al., 2025), yaitu keterampilan bermain kasti meningkat secara bertahap dari pra-siklus hingga Siklus III setelah penerapan Teaching Games for Understanding. Walaupun besaran peningkatan berbeda karena karakteristik subjek, instrumen, dan pelaksanaan, arah temuan menunjukkan konsistensi manfaat pendekatan bermain.

4.3.4. Implikasi bagi Pembelajaran PJOK

Hasil penelitian memberikan implikasi bahwa guru PJOK dapat menggunakan pendekatan bermain sebagai strategi untuk meningkatkan kualitas latihan teknik dasar. Guru perlu menyusun aktivitas secara progresif, memastikan

semua siswa memperoleh giliran yang cukup, memberikan umpan balik singkat dan spesifik, serta menyesuaikan alat dan aturan dengan kemampuan siswa. Pendekatan ini memungkinkan pembelajaran teknik tetap terarah tanpa menghilangkan unsur kesenangan yang penting bagi siswa sekolah dasar.

Dalam pembelajaran berikutnya, guru dapat mempertahankan kegiatan pukul target dan permainan kelompok kecil sebagai bagian dari latihan rutin. Siswa yang telah mencapai nilai tinggi dapat diberi tantangan pada variasi arah, kecepatan bola, atau situasi permainan, sedangkan siswa yang masih memerlukan penguatan dapat memperoleh jarak lambungan yang lebih dekat dan umpan yang lebih konsisten.

4.3.5. Keterbatasan Data Penelitian

Interpretasi hasil penelitian perlu mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Pertama, data nilai yang tersedia hanya mencakup 26 siswa, sedangkan proposal merencanakan 30 siswa. Kedua, tidak tersedia file nilai pra-siklus sehingga peningkatan hanya dapat dianalisis dari Siklus I ke Siklus II. Ketiga, lembar observasi aktivitas siswa belum dilampirkan sehingga indikator keterlibatan aktif minimal 80% belum dapat diverifikasi secara kuantitatif. Keempat, skor maksimum aktual pada Excel adalah 12 karena terdiri atas tiga gerak dengan skala 1-4, sementara proposal menyebut skor maksimum 16. Konsistensi instrumen perlu diperbaiki pada naskah akhir.

BAB V

KESIMPULANDAN

SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan memukul bola kasti pada siswa SDN 173 Kertoraharjo. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh nilai rata-rata yang naik dari 57,05 pada prasiklus menjadi 67,31 pada Siklus I dan 91,99 pada Siklus II. Ketuntasan klasikal meningkat dari 3,85% pada prasiklus menjadi 38,46% pada Siklus I dan 88,46% pada Siklus II.

Capaian ketuntasan pada Siklus II telah melampaui indikator keberhasilan minimal 80%. Oleh karena itu, tindakan dinyatakan berhasil dan hipotesis tindakan diterima secara deskriptif. Keberhasilan didukung oleh penggunaan permainan modifikasi yang bertahap, kesempatan latihan yang lebih banyak, pengorganisasian kelompok kecil, serta pemberian umpan balik langsung kepada siswa.

5.2 Saran

5.2.1. Bagi Guru PJOK

Guru PJOK disarankan menerapkan pendekatan bermain secara terencana dalam pembelajaran bola kasti, terutama melalui bentuk permainan yang disesuaikan dengan kemampuan siswa. Guru perlu memberi contoh gerak yang

jelas, kesempatan praktik yang merata, dan umpan balik langsung agar kesalahan gerak dapat segera diperbaiki.

5.2.2. Bagi Siswa

Siswa disarankan aktif mengikuti setiap kegiatan, berlatih secara berulang, dan memperhatikan koreksi guru. Siswa yang belum mencapai KKM perlu mengikuti kegiatan remedial dan tidak ragu meminta bantuan ketika mengalami kesulitan pada koordinasi, ayunan, atau ketepatan pukulan.

5.2.3. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan mendukung pembelajaran PJOK dengan menyediakan sarana yang aman dan sesuai dengan usia siswa, seperti bola plastik, pemukul dengan ukuran yang sesuai, penanda lapangan, dan area praktik yang memadai. Sekolah juga dapat mendorong guru untuk mengembangkan permainan modifikasi pada materi PJOK lainnya.

5.2.4. Bagi Peneliti Sebelumnya

Peneliti selanjutnya disarankan melengkapi data hasil belajar dengan data observasi keaktifan siswa yang terukur, dokumentasi proses pada setiap pertemuan, serta uraian yang lebih rinci mengenai karakteristik subjek. Penelitian berikutnya juga dapat membandingkan efektivitas beberapa jenis permainan modifikasi atau menilai keberlanjutan keterampilan setelah tindakan berakhir.

DAFTAR PUSTAKA

Agate, J. R., Agate, S. T., Liechty, T., & Cochran, L. J. (2018). 'Roots and wings': an exploration of intergenerational play. *Journal of Intergenerational Relationships*, *16*(4), 395–421. https://doi.org/10.1080/15350770.2018.1489331.

Agustina, Lady, Sudahri, S., & Dewi, I. C. (2024). IMPLEMENTASI PENYUSUNAN PENELITIAN TINDAKAN KELAS (PTK) DALAM BENTUK ARTIKEL UNTUK PENGUATAN KINERJA GURU. *PEDULI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Pada Masyarakat*, *8*(1), 43–50. https://doi.org/10.37303/peduli.v8i1.619.

Arikunto Suharsimi. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta*. Rineka Cipta. http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880.

Cain, T. (2011). Teachers' classroom-based action research. *International Journal of Research & Method in Education*, *34*(1), 3–16. https://doi.org/10.1080/1743727X.2011.552307.

Duncan, S. (2022). The Spirit of Play: Fun and Freedom in the Professional Age of Sport. *Sport, Ethics and Philosophy*, *16*(3), 281–299. https://doi.org/10.1080/17511321.2021.1929430.

Eka Wahyudhi, A. S. B. S., Sumaryanti, S., Sumaryanto, S., Suherman, W. S., Sukarmin, Y., Kushartanti, W., Nasrullah, A., & Widyarto, S. (2023). Urgensi Aktifitas Bermain di Era Game Online untuk Kebugaran Jasmani Anak. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *6*(2), 165–172. https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i2.6066.

Ervina, E., Dwi Rahmah Fitri, Fitri Barokah, & Zalia Sari. (2025). CLASSROOM ACTION RESEARCH IN THE PERSPECTIVE OF TEACHER PROFESSIONALISM: A THEORETICAL STUDY AND ITS IMPLICATIONS. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, *2*(3), 2685–2692. https://doi.org/10.62567/micjo.v2i3.903.

Fernandez Victoria, R. M., Echague, E. T., Gomez, M. G. A., & Mabazza, M. B. (2025). Foundations of TGFU. In *Emerging Pedagogical Practices in*

Physical and Sports Education (pp. 29–58). IGI Global Scientific Publishing. https://doi.org/10.4018/979-8-3373-2160-8.ch002.

Gastaldi, F. G. M., Longobardi, C., Pasta, T., & Prino, L. E. (2019). Pre-K children's play: different forms of imitation and exploration behaviours. *Early Child Development and Care*, *189*(3), 513–521. https://doi.org/10.1080/03004430.2017.1330824.

Gergen, K. J. (2025). Action Research as Process-Based Knowing. *IJAR – International Journal of Action Research*, *21*(2–2025), 88. https://doi.org/10.3224/ijar.v21i2.02.

Juwantara, R. A. (2019). Analisis Teori Perkembangan Kognitif Piaget pada Tahap Anak Usia Operasional Konkret 7-12 Tahun dalam Pembelajaran Matematika. *Al-Adzka: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, *9*(1), 27. https://doi.org/10.18592/aladzkapgmi.v9i1.3011.

Marom, M. S., Maliki, O., & Nurina, T. (2026). Pengaruh Play-Based Learning dan Motivasi Siswa pada Motorik Dasar Kasti. *Jendela Olahraga*, *11*(01), 1–9. https://doi.org/10.26877/jo.v11i1.194.

Ortiz, M., Meroño, L., Morales-Belando, M. T., Vaquero-Cristóbal, R., & González-Gálvez, N. (2023). Teaching Games for Understanding in Game Performance and Psychosocial Variables: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Control Trial. *Children*, *10*(3), 573. https://doi.org/10.3390/children10030573.

Pill, S., Doolittle, S., & Baldock, R. (2023). TGfU: A Model for the Teaching of Games with a Changed Focus in Games Teaching – A Commentary. In *Teaching Games and Sport for Understanding* (pp. 11–21). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003298298-2.

Pill, S., & Williams, J. (2023). Play with Purpose: Teaching Games and Sport for Understanding as Explicit Teaching. In *Teaching Games and Sport for Understanding* (pp. 75–84). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003298298-8.

Setiawan, M. F. M., Carsiwan, C., Al Ghazala, M. D. A., & Rahmadayanti, R. S. (2025). Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk

Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, *15*(2), 81–91. https://doi.org/10.37630/jpo.v15i2.2616.

Simanungkalit, A., Pardosi, S. R., Hutasoit, L., Tambunan, Y., & Tampubolon, M. (2025a). Modifikasi Permainan Bola Kasti Menggunakan Bola Plastik Untuk Meningkatkan Keterampilan dan Minat Siswa. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, *3*(1), 1–5. https://doi.org/10.60126/jim.v3i1.763.

Simanungkalit, A., Pardosi, S. R., Hutasoit, L., Tambunan, Y., & Tampubolon, M. (2025b). Modifikasi Permainan Bola Kasti Menggunakan Bola Plastik Untuk Meningkatkan Keterampilan dan Minat Siswa. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, *3*(1), 1–5. https://doi.org/10.60126/jim.v3i1.763.

Sumarta, I. N. (2019). Meningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Permainan Kasti Melalui Pendekatan Bermain. *Journal of Education Action Research*, *3*(3), 224. https://doi.org/10.23887/jear.v3i3.17373.

Supriyanti. (2009). *Bermain Kasti*. Aneka Ilmu.

Swift, T., & Hewson, C. (2022). A holistic look at physical development. *Early Years Educator*, *23*(10), 30–30. https://doi.org/10.12968/eyed.2022.23.10.29. Ulfah, W. A., & Putranto, D. (2025). Model pembelajaran PJOK berbasis experiential learning untuk meningkatkan basic movement skills. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, *13*(4), 739–752. https://doi.org/10.32682/bravos.v13i4/216.

Wahyuni, F., & Azizah, S. M. (2020). Bermain dan Belajar pada Anak Usia Dini. *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, *15*(01), 161–179. https://doi.org/10.37680/adabiya.v15i01.257.

Zaki Adib Al Khairi, Encep Sudirjo, & Adang Sudrazat. (2025). Implementation of Teaching Games for Understanding Model on Students' Kasti Skills Heuleut I Public Elementary School Majalengka. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *14*(1), 251–257. https://doi.org/10.15294/active.v14i1.22926.