

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN

MELEMPAR BOLA DALAM PERMAINAN KASTI SD GMT BILOTO

Yohanes A. M. Seran¹, Migdes Christianto Kause², Sam Nubatonis³, Figinus K. Dawi⁴, Ardi Y Tafuy⁵

¹Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Institut Pendidikan Soe, Indonesia

²Pendidikan Sekolah Dasar , Institut Pendidikan Soe, Indonesia

³Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Institut Pendidikan Soe , Indonesia

⁴Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Institut Pendidikan Soe, Indonesia

⁵Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Institut Pendidikan Soe, Indonesia

E-mail: yohansearsoeran123@gmail.com¹ 29migdeskause@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan upaya peningkatan keterampilan melempar bola dalam permainan kasti pada siswa SD GMT Biloto. Latar belakang penelitian didasari oleh rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik melempar bola, yang merupakan keterampilan dasar penting dalam permainan kasti. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV dan V serta guru PJOK. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam teknik lemparan atas yang memerlukan kekuatan otot dan koordinasi yang lebih baik. Guru PJOK berhasil meningkatkan motivasi siswa melalui pendekatan pembelajaran aktif berbasis permainan. Hambatan utama dalam proses pembelajaran adalah keterbatasan sarana seperti bola dan tongkat pemukul. Meskipun demikian, antusiasme siswa meningkat saat pembelajaran dilakukan dalam bentuk permainan kelompok. Dengan latihan teknik yang rutin, umpan balik langsung, dan penggunaan alat bantu sederhana, keterampilan melempar bola siswa mengalami peningkatan yang signifikan.

Kata Kunci: Melempar bola, Permainan kasti, Keterampilan motorik, PJOK, Pembelajaran aktif.

Abstract

*This study aims to describe efforts to improve throwing skills in the game of **KASTI** among students of SD GMT Biloto. The background of the research is based on the students' low ability to perform throwing techniques, which are essential basic skills in the game of **KASTI**. This research employed a descriptive qualitative approach with a case study method. The subjects of the study were fourth and fifth grade students as well as the physical education (PJOK) teacher. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and analyzed using Miles and Huberman's interactive model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing.*

The results showed that most students had difficulty with overhand throwing techniques, which require greater muscle strength and coordination. The PJOK teacher succeeded in increasing students' motivation through active, game-based learning approaches. The main obstacle in the learning process was the lack of facilities, such as balls and bats. Nevertheless, students' enthusiasm improved when learning was conducted in group-based games. With consistent technical drills, direct

JURNAL EDUSAINTEK

INSTITUT PENDIDIKAN SOE

Submitted: 15 Mei 2025

Volume 3 Nomor 1, 31 Mei 2025

Revised : 18 Mei 2025

E-ISSN: 2987-8217

Accepted : 25 Mei 2025

P-ISSN:

feedback, and the use of simple training aids, students' throwing skills showed significant improvement.

Keywords: *throwing skills, KASTI game, motor skills, physical education, active learning.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan membentuk individu yang sehat secara jasmani, mental, dan sosial. Melalui kegiatan fisik yang dirancang secara sistematis, PJOK tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga menumbuhkan keterampilan berpikir kritis, kerja sama, kedisiplinan, dan tanggung jawab. Menurut Depdiknas dalam Setiawan (2012), PJOK bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terencana.

Menurut Casey, Goodyear, & Armour (2020), pendidikan jasmani modern tidak lagi semata-mata bertujuan meningkatkan kebugaran fisik, tetapi lebih diarahkan untuk membangun kemampuan sosial, kepercayaan diri, serta kompetensi afektif dan kognitif siswa melalui pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, kontekstual, dan relevan dengan kehidupan nyata peserta didik. Mereka menegaskan bahwa pembelajaran PJOK yang efektif harus dirancang *secara student-centered*, dengan memberikan ruang bagi siswa untuk aktif, terlibat, dan mengembangkan keterampilan sosial melalui kolaborasi, kerja tim, dan pengalaman positif selama beraktivitas fisik. Di tingkat Sekolah Dasar, pembelajaran PJOK dirancang agar dapat melibatkan seluruh ranah pendidikan afektif, kognitif, dan psikomotor secara aktif dan menyenangkan. Salah satu materi penting dalam pembelajaran PJOK adalah permainan bola kecil, seperti *rounders*, *softball*, tenis lapangan, dan kasti, yang sarat akan nilai-nilai kebersamaan, sportivitas, serta pengembangan motorik kasar siswa.

Khususnya, permainan kasti merupakan salah satu permainan tradisional yang masih diminati hingga saat ini. Permainan ini bukan hanya menghadirkan keseruan, tetapi juga sarat akan nilai edukatif, seperti melatih ketangkasan, koordinasi, kelincahan, dan terutama keterampilan melempar dan menangkap bola. Riyanto (2017) menyatakan bahwa permainan kasti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan komponen fisik seperti kecepatan lari dan ketepatan koordinasi gerak.

Dalam permainan kasti, teknik melempar bola merupakan keterampilan dasar yang sangat penting. Teknik ini dilakukan oleh regu penjaga dengan tujuan untuk mematikan lawan dan membutuhkan akurasi, kekuatan, serta koordinasi mata dan tangan yang baik. Namun, penguasaan teknik ini tidak dapat dicapai tanpa latihan yang konsisten dan berulang. Menurut teori pembelajaran motorik dari Schmidt & Lee (2011), pengulangan gerak dalam berbagai situasi akan memperkuat memori motorik dan meningkatkan akurasi serta konsistensi gerakan.

Meskipun permainan kasti telah dimasukkan dalam kurikulum PJOK, penerapannya di lapangan masih menghadapi berbagai tantangan. Di SD GMT Biloto, keterampilan dasar dalam bermain kasti, terutama teknik melempar bola, belum sepenuhnya dikuasai oleh sebagian siswa. Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melempar bola dengan tepat, serta terlihat kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran. Faktor penyebabnya antara lain adalah minimnya fasilitas olahraga, seperti bola dan tongkat pemukul, serta kurangnya waktu praktik yang memadai.

Hal ini diperkuat oleh Allan & Smith (2023) yang menyatakan bahwa penguasaan keterampilan motorik tidak hanya bergantung pada bakat alami, tetapi sangat dipengaruhi oleh jumlah, kualitas, dan variasi latihan yang diberikan secara konsisten dalam konteks yang bermakna. Latihan yang berulang, dipadukan dengan umpan balik korektif, terbukti efektif meningkatkan kualitas keterampilan teknis

seperti melempar, karena membantu siswa memproses dan memperbaiki kesalahan secara bertahap hingga mencapai ketepatan dan koordinasi yang optimal.. Tanpa latihan yang tepat, siswa akan kesulitan dalam mencapai kemampuan maksimal dalam bermain kasti. Dengan mempertimbangkan pentingnya penguasaan teknik melempar bola dalam permainan kasti, serta kendala yang dihadapi di SD GMT Biloto, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan melempar bola siswa melalui pembelajaran PJOK yang terstruktur dan menyenangkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai proses pembelajaran keterampilan melempar bola dalam permainan kasti di SD GMT Biloto. Pendekatan ini sesuai dengan pendapat Creswell & Poth (2018) yang menegaskan bahwa penelitian kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi makna, pengalaman, dan praktik yang terjadi secara alami dalam suatu konteks sosial tertentu. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus karena penelitian ini berfokus pada satu lokasi spesifik dengan mendalami fenomena secara terperinci, yaitu pada pembelajaran PJOK keterampilan melempar bola di SD GMT Biloto. Penelitian dilaksanakan selama dua bulan, yakni Mei hingga Juni 2025, di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur. Subjek penelitian terdiri dari guru PJOK serta siswa kelas IV dan V, sedangkan objek penelitian adalah proses pembelajaran keterampilan melempar bola dan strategi yang diterapkan guru untuk meningkatkan keterampilan tersebut.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, wawancara semi-struktur, dan dokumentasi, sebagaimana dipertegas oleh Moser & Korstjens (2018) bahwa triangulasi teknik penting dalam penelitian kualitatif untuk meningkatkan keabsahan data. Observasi bertujuan mengamati proses pembelajaran secara langsung, sedangkan wawancara dilakukan kepada guru PJOK dan siswa untuk menggali pengalaman, hambatan, serta strategi pembelajaran yang digunakan. Dokumentasi, berupa foto kegiatan, RPP, catatan guru, dan hasil tugas siswa, melengkapi temuan dari observasi dan wawancara. Data dianalisis menggunakan teknik analisis interaktif Miles, Huberman, & Saldaña (2019) yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu, serta member check guna memastikan kesesuaian data dengan maksud informan. Penelitian ini dijalankan dengan memperhatikan etika penelitian sebagaimana disarankan oleh Bryman (2020), yaitu memperoleh izin resmi, menjaga kerahasiaan identitas informan, dan memastikan tidak ada pihak yang dirugikan dalam proses penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan proses pembelajaran keterampilan melempar bola dalam permainan kasti di SD GMT Biloto, serta upaya-upaya yang dilakukan guru PJOK untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi selama dua bulan (Mei–Juni 2025). Berdasarkan hasil observasi, pembelajaran keterampilan melempar bola dilaksanakan secara bertahap dan sistematis di lapangan sekolah, dimulai dengan kegiatan pemanasan, penjelasan teknik dasar, latihan individu, latihan kelompok, hingga permainan mini kasti. Keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran cukup tinggi, khususnya saat latihan dikemas dalam bentuk permainan kompetitif yang menumbuhkan semangat dan antusiasme. Secara umum, teknik dasar melempar bola, terutama lemparan bawah dan samping, sudah cukup dikuasai oleh siswa kelas IV dan V. Namun, pada teknik lemparan atas, sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam hal koordinasi dan kekuatan lemparan. Guru PJOK terlihat aktif memberikan arahan, koreksi, serta memberikan contoh secara langsung kepada siswa, meskipun keterbatasan alat menyebabkan praktik harus dilakukan bergantian, sehingga mengurangi waktu efektif latihan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK, kendala utama dalam proses pembelajaran adalah terbatasnya sarana dan prasarana, seperti jumlah bola dan tongkat pemukul yang masih sangat kurang, sehingga siswa harus bergantian saat berlatih. Guru juga menyampaikan bahwa model pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*) lebih efektif dan lebih disukai siswa dibandingkan metode ceramah atau teknik formal.

Wawancara dengan siswa Sebagian besar siswa menyatakan bahwa mereka menyukai aktivitas melempar bola karena menyenangkan dan menantang. Namun, mereka merasa kesulitan saat harus melempar dengan teknik lemparan atas atau ke arah sasaran yang jauh. Beberapa siswa juga mengeluhkan lamanya menunggu giliran berlatih. Dokumentasi berupa foto kegiatan, catatan guru, dan RPP menunjukkan bahwa proses pembelajaran telah dirancang dengan mempertimbangkan variasi teknik dan penguatan konsep gerak dasar. Lembar kerja siswa juga menunjukkan peningkatan pemahaman secara bertahap, terutama setelah dua kali pertemuan pembelajaran berbasis praktik langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran keterampilan melempar bola dalam permainan kasti di SD GMT Biloto telah dilakukan dengan pendekatan yang cukup sistematis, namun masih menghadapi tantangan dari sisi sarana prasarana. Kemampuan siswa dalam melempar bola menunjukkan perkembangan yang cukup baik, terutama dari aspek pemahaman teknik dasar. Temuan ini mendukung teori pembelajaran motorik oleh Schmidt & Lee (2011) yang menekankan pentingnya pengulangan dan variasi konteks untuk memperkuat koordinasi dan ketepatan gerak. Selain itu, Casey, Goodyear, & Armour (2020) menekankan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif harus dirancang berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang menyenangkan agar siswa termotivasi, aktif, dan lebih cepat menguasai keterampilan. Penerapan model pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*) terbukti meningkatkan antusiasme, motivasi, serta partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Keterbatasan alat menjadi faktor penghambat utama. Hanya tersedia beberapa bola dan tongkat pemukul, sehingga siswa harus bergantian dan waktu latihan menjadi tidak efisien. Hal ini berdampak langsung pada kurangnya intensitas latihan dan pengulangan gerak yang diperlukan untuk membentuk keterampilan melempar yang baik. Refleksi atau solusi Berdasarkan hasil dan hambatan yang ditemukan, beberapa solusi yang dapat diterapkan antara lain: Pemanfaatan alat bantu sederhana seperti target dari kardus atau lingkaran sasaran untuk meningkatkan ketepatan lemparan. Penambahan frekuensi latihan dalam minggu berjalan untuk memberikan waktu praktik yang lebih banyak. Penguatan peran guru dalam

memberi umpan balik langsung kepada siswa. Kolaborasi dengan pihak sekolah atau komite untuk menambah sarana olahraga dasar seperti bola kasti dan tongkat pemukul

Kesimpulan

Proses pembelajaran keterampilan melempar bola dalam permainan kasti di SD GMT Biloto telah dilaksanakan secara terstruktur. Kegiatan dimulai dengan pemanasan, pengenalan teknik dasar, latihan terarah, hingga penerapan dalam permainan mini. Guru PJOK berperan aktif dalam membimbing dan mengarahkan siswa, meskipun terdapat keterbatasan sarana pendukung. Kemampuan siswa dalam melempar bola menunjukkan cukup baik, khususnya dalam teknik lemparan bawah dan samping. Namun, teknik lemparan atas masih kurang optimal karena memerlukan kekuatan dan koordinasi lebih. Hal ini menunjukkan perlunya latihan yang lebih intensif dan variatif agar keterampilan motorik siswa dapat berkembang secara maksimal. Strategi pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*) terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi belajar siswa. Siswa lebih antusias saat pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan kelompok, daripada model latihan formal yang monoton. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan menyenangkan dalam pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar. Kendala utama dalam pembelajaran berasal dari keterbatasan sarana dan prasarana, seperti jumlah bola dan tongkat pemukul yang tidak mencukupi. Akibatnya, banyak siswa harus menunggu giliran berlatih, sehingga waktu praktik menjadi kurang efektif. Kondisi ini berdampak langsung pada proses pengulangan gerak yang seharusnya menjadi bagian penting dalam pembelajaran keterampilan

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SD GMT Biloto, khususnya kepada Kepala Sekolah, Bapak/Ibu guru, serta siswa-siswi kelas IV dan V yang telah memberikan dukungan, kesempatan, dan kerja sama selama proses pelaksanaan penelitian ini. Partisipasi aktif dari semua pihak di sekolah telah memberikan kontribusi besar dalam kelancaran pengumpulan data dan keberhasilan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat nyata dalam dunia pendidikan, khususnya dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Allan, V., & Smith, A. (2023). *Fundamentals of motor skill learning: Practice design for physical education and sport*. Routledge.
- Bryman, A. (2020). *Social research methods* (6th ed.). Oxford University Press.
- Casey, A., Goodyear, V., & Armour, K. (2020). *Models-based practice in physical education: A sociocritical perspective*. Routledge.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk sekolah dasar*. Jakarta: Depdiknas. (Dikutip dalam Setiawan, 2012)
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2019). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Moser, A., & Korstjens, I. (2018). Series: Practical guidance to qualitative research. Part 3: Sampling, data collection and analysis. *European Journal of General Practice*, 24(1), 9–18.
- Riyanto, B. (2017). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan: Teori dan praktik permainan*. Unesa University Press.

JURNAL EDUSAINTEK

INSTITUT PENDIDIKAN SOE

Submitted: 15 Mei 2025

Volume 3 Nomor 1, 31 Mei 2025

Revised : 18 Mei 2025

E-ISSN: 2987-8217

Accepted : 25 Mei 2025

P-ISSN:

Rudd, J. R., Crotti, M., Fitton-Davies, K., O'Callaghan, L., Bardid, F., & Utesch, T. (2020). Skill acquisition in physical education: A focus on practice design. *European Physical Education Review*, 26(4), 840–864.

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.

Setiawan, A. (2012). *Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar*. Alfabeta