

ANALISIS PENINGKATAN GERAK DASAR DALAM PERMAINAN KASTI

M. Deden Syaifulloh¹, Rachmi Marsheilla Aguss²

Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

syaifullohdeden0007@gmail.com¹

rachmi.ma@teknokrat.ac.id²

Abstrak

Seperti yang kita ketahui gerak dasar adalah gerak sederhana seperti berjalan, berlari, lempar, lompat. Pada penelitian ini terdapat sedikit kesulitan akibat dari pandemi covid-19 yang belum berakhir dan membuat kuliah yang seharusnya offline menjadi di online kan pada mahasiswa pendidikan olahraga universitas teknokrat indonesia kesulitan untuk mempelajari perkuliahan yang seharusnya praktek menjadi di online kan seperti perkuliahan permainan kecil contohnya yang baru beberapa kali melaksanakan tatap muka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya gerak dalam permainan bola kasti pada mahasiswa pendidikan olahraga universitas teknokrat indonesia dengan gerakan melempar, menangkap dan memukul bola, apakah hasil belajar yang dilakukan sudah sesuai dengan yang di harapkan, maka dari itu peneliti memaparkan hasil evaluasi yang di dapatkan dari mahasiswa pendidikan olahraga dengan jumlah 20 orang terdiri dari 16 putra dan 4 putri dengan hasil menggunakan tabel untuk memudahkan pencarian data rata rata dan hasil kesuksesan belajar pada tahap penelitian 1 terdapat hasil 98% untuk rata rata mahasiswa yang bisa melempar bola kemudian tahap 2 yaitu menangkap bola terdapat hasil 60 % artinya cukup baik dan tahap 3 yaitu memukul bola terdapat hasil 26 % hasil ini sangat jauh dari kesuksesan hasil belajar. Dapat di simpulkan dari hasil evaluasi tersebut bahwa mahasiswa masih banyak kesulitan saat memukul bola artinya tujuan gerak dasar yang dapat di evaluasi harus menekankan mahasiswa untuk lebih giat melakukan latihan memukul bola dan sering untuk melakukan evaluasi.

Kata Kunci: Analisis, Peningkatan gerak, Permainan kasti

Abstract

As we know basic movements are simple movements such as walking, running, throwing, jumping. In this study, there were a few difficulties as a result of the covid-19 pandemic that had not ended and made lectures that should be offline become online, for sports education students at the Indonesian Technocrat University it was difficult to study lectures that should have been practiced online, such as small game lectures, for example, the new one. several times face to face. This study aims to determine the effort of motion in baseball games for sports education students at the Indonesian Technocrat University by throwing, catching and hitting the ball, whether the learning outcomes carried out are in accordance with what is expected, therefore the researcher describes the evaluation results obtained from sports education students with a total of 20 people consisting of 16 boys and 4 girls with the results using tables to facilitate the search for average data and the results of learning success in research stage 1 there are 98% results for the average student who can throw the ball then stage 2 is catching the ball there are results of 60% meaning it is quite good and stage 3, namely hitting the ball, there are 26% results. This result is very far from the success of learning outcomes. It can be concluded from the evaluation results that students still have many difficulties when hitting the ball, meaning that the basic motion goals that can be evaluated must emphasize students to be more active in hitting ball exercises and often to evaluate.

Keywords: Analysis, Movement improvement, baseball game

Pendahuluan

Olahraga merupakan alat pemersatu bangsa yang dapat membentuk karakter individu ataupun kolektif. Mendinamiskan sektor-sektor pembangunan lainnya merupakan potensi yang dimiliki olahraga. Olahraga memiliki peran sebagai sebuah mesin *character building* and *nation* yang telah teruji, sebab olahraga mempunyai fungsi membangun spirit kebangsaan (Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R., 2021; Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A., 2021). fisik dan mental sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam melakukan pembinaan atlet. Menurut Aguss, R. M. (2019), olahraga tidak hanya terbatas pada kegiatan yang melatih fisik ataupun mental saja melainkan cakupan dari ilmu keolahragaan yang sangat luas dan kompleks serta memiliki banyak bidang.

Olahraga juga merupakan bagian dari kehidupan serta salah satu dari kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia. Olahraga merupakan bentuk aktivitas gerak manusia yang dilakukan secara detail, cabang olahraganya yang memiliki arah dan tujuan bermacam sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial untuk tiap orang (Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B., 2020; Agus, R. M., 2019).

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).

Gumantan (2019) menyatakan kegiatan olahraga permainan di sekolah yang diberikan oleh guru-guru mata pelajaran pendidikan jasmani akan banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh, artinya kegiatan olahraga permainan dapat memberikan dampak positif terhadap unsur-unsur jasmaniah, kejiwaan dan sosial.

Pelaksanaan permainan kasti agar mencapai kemenangan dibutuhkan kepatuhan terhadap peraturan dan kerjasama agar permainan berjalan dengan sportif. Ketika siswa bergerak maka proses pematangan gerak dasar sedang berlangsung, ketika siswa berkomunikasi untuk mendapatkan poin atau mencegah poin adalah salah satu contoh bentuk kerjasama dalam konteks sosiosport yang dapat berlanjut pada keintiman diantara siswa setelah proses belajar mengajar dan menjadi bekal dalam kehidupannya kelak. Pesan karakter dalam pendidikan dapat tersampaikan bersamaan dengan permainan yang dilaksanakan, sesuai dengan rancangan pembelajaran yang disusun. “gerakan manipulatif adalah gerakan yang memerlukan adanya koordinasi dengan ruang dan benda yang ada disekitarnya”. Gerak manipulatif akan terjadi bila tersedianya alat atau benda yang akan dipergunakan untuk kegiatan yang berkaitan dengan gerak manipulatif (Indardi, N. 2015).

Olahraga tradisional merupakan olahraga budaya yang harus dikembangkan dan dilestarikan. Olahraga tradisional merupakan olahraga yang berbentuk permainan sehingga sangat baik untuk digunakan dalam meningkatkan keterampilan motorik anak (Aguss, R. M., 2020). Keterampilan motorik sangat berkaitan dengan perkembangan pengendalian gerakan-gerakan badan melalui kegiatan yang terkoordinir dengan susunan otak, otot, syaraf dan spinal cord. Keterampilan motorik yang digunakan dalam permainan tradisional mencakup motorik kasar dan juga motorik halus, Aguss, R. M. (2021). Gerakan badan yang mengenakan otot besar maupun sebagian besar maupun semua anggota badan dan dipengaruhi dengan kematangan anak tersebut dinamakan dengan motorik kasar menurut Fikriyati dalam Hakiki Rizki (2020).

Seperti kita tau bahwa permainan tradisioal merupakan permainan warisan dari nenek moyang, dimana permainan tersebut hanya membutuhkan peralatan yang sederhana

dan murah sehingga peralatannya dapat dicari dengan mudah. Permainan tradisional juga aman dan mudah untuk dimainkan. Permainan tradisional disamping mengajarkan untuk gerakan-gerakan fisik seperti berlari, melompat dan melempar tetapi juga mengajarkan sikap sportif dan kerjasama. dengan bermain diharapkan siswa menjadi senang, gembira dan buga sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal. Rukmana (2015) mengemukakan bahwa "Permainan kasti memiliki nilai-nilai dan tujuan yang sama dengan permainan kelompok kecil lainnya. Nilai yang positive bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani para siswa, mampu meningkatkan fisik atau organic dan meningkatkan kualitas". Rukmana (2015) mengemukakan bahwa "Permainan kasti memiliki nilai-nilai dan tujuan yang sama dengan permainan kelompok kecil lainnya. Nilai yang positive bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani para siswa, mampu meningkatkan fisik atau organic dan meningkatkan kualitas". Menurut Sudirjo dan Susilawati (2015)

Aktivitas fisik olahraga tersebut membutuhkan latihan yang baik dan benar untuk menghasilkan kemampuan yang maksimal (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Peningkatan kekuatan memungkinkan untuk mulai mampu melakukan bermacam-macam kemampuan gerak dasar yang semakin baik, yaitu gerakan-gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat, berjingkat, melempar, menangkap dan memukul. Keterampilan gerak ini harus bisa dikuasai oleh siswa agar dalam kegiatan pembelajaran bisa berjalan dengan baik dan lancar dalam Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). Kekuatan yang dimiliki siswa cenderung kepada pelepasan energi dan kelincahan yang bisa dikatakan tidak ada habisnya, karena Siswa merasa senang dengan kegiatan aktivitas fisiknya sehingga membuat dirinya merasa nyaman akan hal itu Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyu, F. F. A. (2021).

Kelincahan adalah salah satu aspek kesegaran jasmani yang dijadikan tolak ukur dalam tes pengukuran dalam pelaksanaan tes atlet dan berbagai tes yang lainnya, terdapat banyak tes untuk mengukur kelincahan akan tetapi pada saat tes sebelumnya menggunakan berbagai item test, untuk mengukur kelincahan dengan menggunakan bantuan lintasan dan stopwatch untuk timer. Pada tes ini semakin cepat peserta melakukan maka hasil semakin bagus, dalam hal ini ketepatan waktu sangat penting dalam menentukan keberhasilan test. Gumantan (2020).

Menurut Margono (2012) "untuk itu peran pendidikan jasmani khususnya mempunyai andil yang cukup besar dalam menciptakan Siswa yang sehat dan segar jasmaninya serta mempunyai nilai-nilai dalam menghadapi era globalisasi." Maka dari tu, dewasa ini banyak sekali tantangan-tantangan bagi guru pendidikan jasmani maupun para pelatih untuk menanggulangi masalah. Seorang guru harus bisa dituntut selain mendidik juga bisa mengajarkan nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani. Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar harusnya bisa menjadi patokan tumbuh kembangnya Siswa kelak, karena dimulai dari usia rendah Siswa akan mulai mencari dan menemukan jati dirinya. "Gerakan manipulatif adalah gerakan yang memerlukan adanya koordinasi dengan ruang dan benda yang ada disekitarnya". Gerak manipulatif akan terjadi bila tersedianya alat atau benda yang akan dipergunakan untuk kegiatan yang berkaitan dengan gerak manipulatif (Indardi, N. 2015)

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktoryaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktifitas, dan latihan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani dipakai sebagai parameter kesehatan dan alat ukur kekuatan aerobik maksimal dan kebugaran kardio respirasi seseorang (Gumantan & Fahrizqi, 2020; Mahfud et al., 2020).

Aktivitas kebugaran merupakan salah satu bagian dari kebugaran jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan nasional dimana untuk mempersiapkan manusia-manusia pembangunan yang sehat jasmaninya serta rohaninya (Yuliandra & Fahrizqi, 2019).

Menurut Gumantan (2020) Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktifitas kehidupan sehari hari dengan baik, seefektif dan seefisien mungkin hingga pada akhirnya akan mampu menciptakan kehidupan yang berkualitas sebagai seorang manusia.

Kebugaran jasmani yang memadai, paling tidak menguasai salah satu nomor olahraga dan olahraga permainan sehingga nantinya peserta didik diharapkan mempunyai kepercayaan diri untuk melakukan kegiatan dalam olahraga yang teratur dan aktif karena didukung dengan pengetahuan yang memadai mengenai ilmu pendidikan jasmani dan olahraga (Yuliandra & Fahrizqi, 2019).

Dalam pelaksanaan penelitian ini dilakukan setelah pelaksanaan kuliah online yang di offline kan ada kekurangan dan kelebihan dalam kuliah online (daring) salah satu kekurangannya adalah sulitnya praktek olahraga contohnya dalam permainan kasti ini.

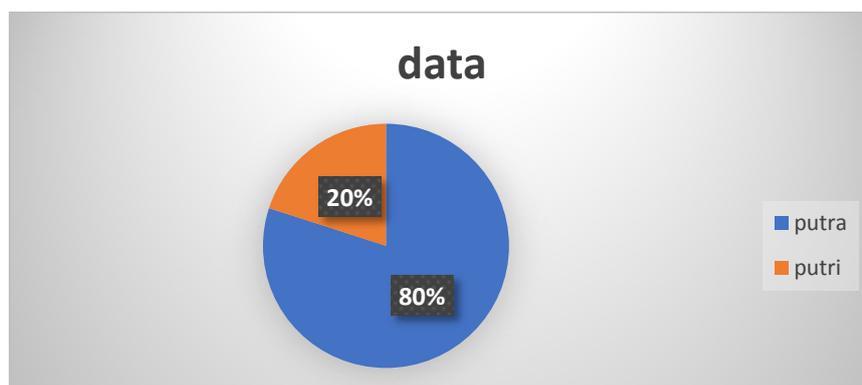
Kelebihan pendidikan daring yaitu menjadikan peserta didik lebih efisien dalam belajar sebab pendidikan tidak letih, mengasyikkan, pengalaman baru. Sedangkan kelemahan pendidikan daring adalah jaringan yang kurang baik, terkadang partisipan dari peserta didik pula kurang mengerti dengan modul, merasa bosan karena tidak dapat berdiskusi dengan teman dan lain sebagainya. Bersumber dari permasalahan tersebut, kebijakan pendidikan daring dilakukan dengan menarik agar lebih mudah diterima oleh anak didik Indonesia dalam pendidikan.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan yaitu metode survey dengan menggunakan angket dalam bentuk google form. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Teknokrat Indonesia program studi Pendidikan Olahraga yang tergabung dalam kelas PO 19 B dengan jumlah 20 orang yang terdiri dari 16 mahasiswa putra dan 4 mahasiswa putri. Untuk memperoleh hasil dari pengumpulan data, maka data diubah ke dalam bentuk persentase.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil penelitian yang diperoleh berdasarkan evaluasi gerak sederhana seperti berjalan, berlari, lempar, lompat, yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Teknokrat Indonesia. Adapun data yang telah di evaluasi sebagai berikut:



NO	Indikator	Persentase (%)		Respon	
		Bisa melakukan	Tidak bisa	Bisa	Tidak bisa
1	mahasiswa yang bisa melempar bola	98%	2%	19	1
2	menangkap bola	60%	30%	12	8
3	memukul bola	26%	73%	5	15

Untuk memecahkan permasalahan dalam penelitian diperlukan suatu metode. sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka digunakan metode analisis atau evaluasi karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan peningkatan gerak dasar dalam permainan kasti.

Simpulan Dan Saran

Kesimpulan

Simpulan berdasarkan hasil analisis data penelitian sudah dilaksanakan, pelaksanaan permainan bola kasti sudah dilaksanakan di Universitas Teknokrat Indonesia pada mahasiswa pendidikan olahraga dengan jumlah 20 orang terdiri dari 16 putra dan 4 putri dengan hasil menggunakan tabel untuk memudahkan pencarian data rata-rata dan hasil kesuksesan namun pada pelaksanaannya teknik dasar permainan tersebut masih sangat kurang hal ini berdasarkan kemampuan teknik terdapat hasil 98% untuk rata rata mahasiswa yang bisa melempar bola. Kemudian tahap 2 yaitu menangkap bola terdapat hasil 60 % artinya cukup baik. Dan pada tahap 3 yaitu memukul bola terdapat hasil 26 % hasil ini sangat jauh dari kesuksesan hasil belajar gerak dasar dalam bermain kasti.

Permainan kasti merupakan salah satu permainan bola kecil yaitu permainan yang menggunakan bola berukuran kecil. Dalam permainan ini terdapat empat gerak dasar seperti melempar, menangkap, memukul dan berlari. Selain itu, kekompakkan para pemain juga sangat dibutuhkan. Berdasarkan hasil evaluasi data, diperoleh kesimpulan banyak mahasiswa yang kesulitan dalam tahap gerak memukul bola. Diperlukan adanya latihan yang kemudian hasil dari latihan tersebut di evaluasi sebagai bahan untuk memperbaiki teknik gerakan dasar permainan kasti.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis kemukakan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai saran atau masukan yaitu, masih terdapat banyak kesulitan saat memukul bola artinya gerak koordinasi mahasiswa harus di asah dan sering melakukan evaluasi. Seluruh mahasiswa baik yang menjadi sampel dalam penelitian ini maupun yang tidak, yang tergabung dalam permainan olahraga tradisional khususnya permainan kasti, harusnya bisa mengevaluasi hasil penelitian mengenai teknik dasar lari, lempar tangkap, dan memukul bola kasti ini hendaknya para mahasiswa juga dapat mengembangkan potensi yang ada dengan cara memberikan pembinaan pada diri masing-masing yang lebih intensif.

Yang kedua, kepada penulis hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi penulis dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran permainan bola kecil di kampus hasil evaluasi melalui evaluasi pengukuran dapat lebih objektif. Yang ketiga dapat di simpulkan dari hasil evaluasi tersebut bahwa mahasiswa masih mengalami banyak kesulitan saat memukul bola artinya tujuan gerak dasar yang dapat di evaluasi harus menekankan mahasiswa untuk lebih sering melakukan latihan memukul bola dan sering untuk melakukan evaluasi kedepannya.

Referensi

- Ad'dien, H. (2011). Perbandingan Pengaruh Latihan antara Permainan Kasti dengan Permainan Benteng terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani dan Vital Kapasitas Paru-Paru Murid SD Kecamatan Bacukiki Kota Pare-pare. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 3(2).
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274-288.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53-64.
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43-53.
- Agus, R. M. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 186-197.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46-56.
- Aguss, R. M. (2021). ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS USIA 5-6 TAHUN PADA ERA NEW NORMAL. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1-9.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53-62.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52-61.
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196-205.
- Handoko, D., Fahrizqi, E. B., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Mahasiswa Olahraga Angkatan 2019 Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 1-5.
- Indardi, N. (2015). Pengulangan teknik permainan kasti terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 44-49.

- Jaenudin, M. A., Suherman, A., & Komarudin, K. (2018). Pengaruh Pembelajaran Kasti Modifikasi Terhadap Nilai Kerjasama pada Siswa Sekolah Dasar. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 31-36.
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar kelas bawah. *Terampil: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 4(2), 124-142.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *eBiomedik*, 3(1).
- Rizki, H., & Aguss, R. M. (2020). Analisis Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 20-24.
- Sugiman, A. H., Sudirjo, E., & Rukmana, A. Meningkatkan Gerak Dasar Melempar Dalam Pembelajaran Permainan Kasti Melalui Permainan Lempar Tangkap. *SpoRTIVE*, 3(1), 521-530.
- Yudhi, N. P., Suherman, A., & Saptani, E. (2018). Pengaruh. Modifikasi. Bola. Terhadap. Lempar. Tangkap. Pada.. Permainanbola. Kasti. *Sportive*, 3(1), 391-400.