

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN MEMUKUL BOLA  
DALAM PERMAINAN BOLA KASTI DENGAN PEMANFAATAN  
MEDIA PADDLE TENNIS BAGI SISWA KELAS II SD N NGEMPLAK  
SIMONGAN 01 KOTA SEMARANG**

**Rismelita Septursul Sinaga<sup>1\*</sup>, Sri Murtini<sup>2</sup>, Agus Pujianto<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Semarang, Semarang

<sup>2</sup>SDN Ngemplak Simongan 01, Semarang

\*Email korespondensi: [rismelitasinaga@gmail.com](mailto:rismelitasinaga@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan karena menemukan permasalahan pada gerak dasar memukul bola kasti pada permainan kasti kelas II SDN Ngemplak Simongan 01. Penelitian ini bertujuan untuk dapat mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar memukul bola kasti melalui modifikasi alat pemukul menggunakan paddle tennis. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus, setiap siklusnya terdiri dari : perencanaan, implementasi, pengamatan, dan refleksi. Pada penelitian ini menggunakan subjek yaitu siswa kelas II SDN Ngemplak Simongan 01 Tahun Ajaran 2023/2024 yang berjumlah 28 siswa. Data yang diperoleh berupa hasil belajar keterampilan, lembar observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian didapatkan berupa hasil belajar siswa pada siklus I mendapatkan 40% atau 11 siswa yang mencapai KKM, sedangkan pada siklus II mengalami kenaikan presentase menjadi 75% atau 21 siswa yang mencapai KKM. Kesimpulan dari penelitian ini adalah melalui modifikasi alat dan pendekatan permainan dapat meningkatkan hasil belajar memukul bola kasti dalam permainan kasti siswa kelas II SDN Ngemplak Simongan 01.

**Kata kunci:** Gerak Dasar Memukul Bola Kasti; Hasil Belajar; Modifikasi Alat Pemukul

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu program pembelajaran yang dapat memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Pendidikan jasmani dan kesehatan berhubungan sangat erat bagi peserta didik dengan olahraga sehingga peserta didik menjadi aktif dan kreatif dalam kegiatan aktivitas gerak. Guru sangat mengharapkan supaya peserta didik mencapai tujuan pembelajaran melalui olahraga yang maksimal. Setelah itu, guru mengharapkan peserta didik melakukannya dengan ceria, senang dan gembira saat menerima pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Pendidikan jasmani di sekolah terbagi dalam beberapa cabang yaitu : cabang olahraga bola besar, cabang olahraga bola kecil, cabang olahraga senam dan cabang olahraga atletik. Pembelajaran yang ada unsur permainannya seperti pada cabang olahraga bola kecil disekolah yaitu kasti, siswa pada umumnya sangat antusias dalam mengikutinya. Bila terjadi hal yang demikian merupakan modal utama atau syarat utama yang paling penting dalam pembelajaran, dengan antusias atau rasa senang tujuan pembelajaran akan mulai tercapai. Keadaan yang sebaliknya, siswa kurang suka dalam mengikuti pembelajaran maka tujuan dari pembelajaran sulit tercapai, ketidaksukaan ini menyebabkan siswa menjadi malas dalam beraktifitas.

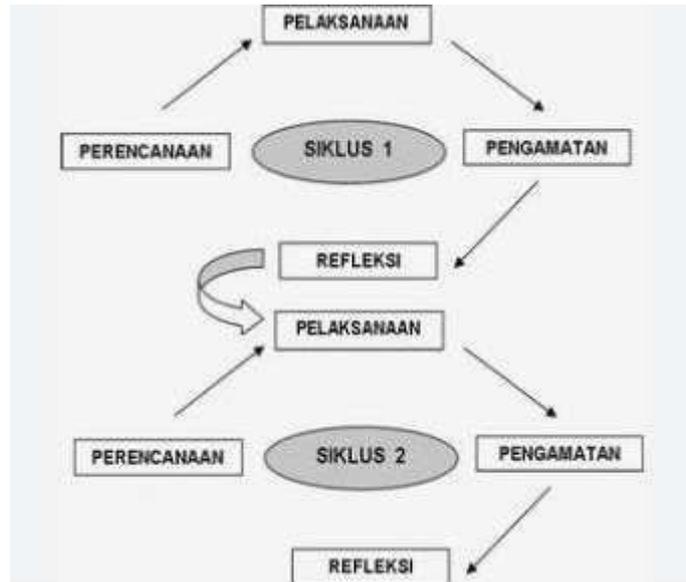
Pendidikan dimasa ini dituntut untuk lebih kreatif dalam melaksanakan pembelajaran, begitu pun untuk peserta didik agar lebih kreatif dalam pelaksanaan pembelajaran karena dimasa ini pembelajaran berpusat pada peserta didik. Pendidikan dimasa kini tidak hanya bergerak dan bersenang-senang saja, melainkan menuntut peserta didik memiliki keterampilan berpikir kritis, kreatif, inovatif maupun berkolaborasi dan berkomunikasi dengan baik (Lusy, 2021). Beberapa tahun belakangan ini dalam dunia pendidikan media pembelajaran telah banyak digunakan dalam proses belajar-mengajar, dengan tujuan untuk mempermudah peserta didik dan memajukan mutu pendidikan yang lebih bagus seiring dengan kemajuan zaman. Kondisi ini memaksa seorang pendidik atau guru penjas disekolah untuk benar-benar menganalisis masalah yang terjadi pada proses pembelajaran (Santoso, 2019). Terkait dengan efektivitas penggunaan media dalam proses pembelajaran media pembelajaran sangat diperlukan. (Panahan et al., 2023) Guru mampu memanfaatkan atau menggunakan media pembelajaran PJOK yang tersedia, guru juga dituntut untuk dapat mengembangkan keterampilan membuat media pembelajaran PJOK yang akan digunakan apabila media tersebut belum tersedia. Oleh karena itu guru dapat memiliki pengetahuan tentang media pembelajaran yang komprehensif, Sehingga guru PJOK paham betul yang dimaksud media pembelajaran dan dapat menggunakan media pembelajaran pada saat proses pembelajaran disekolah. yang disampaikan oleh guru kepada siswa bisa diserap secara optimal. Kenyataan dilapangan banyak dijumpai proses belajar mengajar yang kurang berjalan dengan baik.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan di SDN Ngemplak Simongan 01 pada kelas II ditemukan beberapa kendala yang menghambat kelancaran terjadinya proses belajar mengajar sehingga menyebabkan proses pembelajaran belum berjalan efektif. Beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu peserta didik kurang memahami dan belum menguasai keterampilan gerak memukul bola kasti dengan benar, kurangnya saran dan prasarana yang memadai, dan peserta didik memiliki rasa takut untuk melakukan keterampilan gerak memukul bola kasti. Salah satu media yang dapat digunakan guru dalam mengatasi permasalahan tersebut yaitu menggunakan media paddle tennis.

Berdasarkan uraian diatas dilakukan penelitian tindakan kelas dengan judul **“UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN MEMUKUL BOLA DALAM PERMAINAN BOLA KASTI DENGAN PEMANFAATAN MEDIA PADDLE TENNIS BAGI SISWA KELAS II SD N NGEMPLAK SIMONGAN 01 KOTA SEMARANG”**.

**METODE PENELITIAN (TNR, 12pt, bold, rata kiri, huruf kapital)**

Penelitian yang dilaksanakan merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini difokuskan pada siswa kelas II SDN Ngemplak Simongan 01 Semarang Tahun Pelajaran 2024 yang berjumlah 28 orang. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus, setiap siklus terdiri dari (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi.



Gambar 1. Alur Penelitian Tindakan Kelas

Berdasarkan gambar diatas proses penelitian tindakan kelas mencakup 4 tahapan penelitian yaitu :

1. Rencana yaitu rencana tindakan apa yang akan dilakukan peneliti untuk memperbaiki, meningkatkan atau perubahan perilaku dan sikap sebagai Solusi. Pada tahap ini perencanaan dilakukan dengan Menyusun perencanaan tindakan berdasarkan indentifikasi masalah pada observasi awal sebelum penelitian dilaksanakan. Rencana pada tindakan ini mencakup semua Langkah tindakan secara rinci pada tahap ini segala keperluan pelaksanaan peneliti tindakan kelas dipersiapkan mulai dari bahan ajar, rencana pembelajaran, metode dan strategi pembelajaran, pendekatan yang akan digunakan, subjek penelitian serta teknik dan instrument observasi disesuaikan dengan rencana.
2. Tindakan yaitu apa yang dilakukan oleh guru atau peneliti sebagai salah satu Upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang akan diinginkan. Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya. Pelaksanaan tindakan merupakan proses kegiatan pembelajaran kelas sebagai realisasi dari teori dan strategi belajar mengajar yang telah disiapkan serta mengacu pada kurikulum yang berlaku, dan hasil yang diperoleh diharapkan dapat meningkatkan kerjasama peneliti dengan subjek penelitian sehingga dapat memberikan refleksi dan evaluasi terhadap apa yang terjadi dikelas.
3. Observasi yaitu mengamati atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilaksanakan atau dikenakan terhadap siswa. Tahap observasi merupakan kegiatan pengamatan langsung terhadap pelaksanaan tindakan yang dilakukan dalam PTK. Tujuan pokok observasi adalah untuk mengetahui ada-tidaknya perubahan yang terjadi dengan adanya pelaksanaan tindakan yang sedang berlangsung.

4. Refleksi yaitu peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari tindakan dari berbagai kriteria. Berdasarkan hasil refleksi ini, peneliti Bersama-sama guru dapat melakukan revisi perbaikan terhadap rencana awal. Melalui refleksi, guru akan dapat menetapkan apa yang telah dicapai, serta apa yang belum dicapai, serta apa yang perlu diperbaiki lagi dalam pembelajaran berikutnya. Oleh karena itu hasil dari tindakan perlu dikaji, dilihat dan direnungkan, baik itu dari segi proses pembelajaran antara guru dan siswa, metode, alat peraga maupun evaluasi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari tes dan observasi :

- a. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data hasil pembelajaran siswa materi memukul bola dalam permainan kasti. Yang dilakukan siswa.
- b. Observasi dipergunakan sebagai Teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran pada penggunaan alat modifikasi berupa paddle tennis.

### Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Instrumen Pengumpulan Data Lembar Observasi Keterampilan (Psikomotor) memukul bola kasti

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Gerak Memukul			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	
1					
2					
3					
4					

$$\text{Nilai} : \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

### Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi, dan tes hasil belajar. Apabila hasil penelitian pada siklus I mencapai ketuntasan 70%, dan penelitian siklus II mencapai 80% atau lebih maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran melalui penggunaan alat modifikasi berupa paddle tennis dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran permainan bola kasti di kelas II SDN Ngemplak Simongan 01 .

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis serta deskriptif dengan menggunakan Teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran permainan bola kasti.

Keberhasilan siswa dalam memperagakan teknik memukul bola kasti yang menggambarkan hasil belajar siswa dibagi menjadi lima skala dengan kategori berikut :

1. Sangat Tinggi (ST) apabila siswa memperoleh nilai 95-100
2. Tinggi (T) apabila siswa memperoleh nilai 85-94
3. Sedang (S) apabila siswa memperoleh nilai 75-84
4. Rendah (R) apabila siswa memperoleh nilai 65-74
5. Sangat Rendah (SR) apabila siswa memperoleh nilai 0-64

Peneliti menetapkan target pencapaian keberhasilan dari kondisi awal hasil belajar siswa, presentase indicator pencapaian keberhasilan penelitian pada table berikut ini :

Tabel 2. Presentase Tingkat Pencapaian

Presentase Target Pencapaian					
Aspek yang diukur	Kondisi awal	Siklus I	Siklus 2	Cara mengukur	
Hasil belajar gerak dasar memukul bola kasti	25%	40%	75%	Mengamati siswa saat melakukan gerak dasar tolak peluru menggunakan alat modifikasi paddle tonnis	

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas dilakukan pada siswa kelas II SDN Ngemplak Simongan 2 mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Pencapaian Penilaian Gerak Dasar Memukul Bola Kasti

No	Kategori	Nilai Kelulusan	Tes Awal		Siklus I		Siklus II	
			F	%	F	%	F	%
1.	Tuntas	>75	7	25%	11	40%	21	75%
2.	Belum Tuntas	<75	21	75%	17	60%	7	25%
Σ			28	100%	28	100%	28	100%

Penelitian ini berupaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar memukul bola kasti pada permainan kasti dengan menggunakan modifikasi alat yaitu paddle tonnis pada pembelajaran PJOK di SDN Ngemplak Simongan 01 Semarang. Penjelasan hasil penelitian disajikan dalam paparan berikut.

#### Hasil Belajar Gerak Dasar Memukul Bola Kasti Pada Siklus I

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada siklus I, peningkatan belajar gerak dasar memukul bola kasti menggunakan paddle tonnis belum maksimal hanya meningkat 15 % dari data observasi awal atau yang tuntas pada siklus 1 hanya 40%. Dari jumlah 28 siswa pada siklus I yang mendapatkan nilai diatas KKM berjumlah 11 siswa sedangkan 17 siswa lainnya belum mendapatkan nilai diatas KKM. Setelah siswa menerima perlakuan yang sama dengan hasil 40% belum menunjukkan tercapainya target penelitian ini. Hal ini dikatakan bahwa peneliti telah melakukan kegiatan latihan secara ideal, namun tahapan kegiatan siswa belum disampaikan dengan proses latihan yang serius dan tertib. Adapun evaluasi dari kolaborator yaitu peneliti harus lebih memperhatikan kondisi siswa ketika melakukan gerakan dari sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir. Selain itu, peneliti juga harus lebih kreatif dalam menyajikan proses latihan sehingga siswa melakukan dengan semangat.

Pada siklus I ini ada beberapa kelemahan saat proses latihannya diantaranya kondisi cuaca yang sangat panas, kegiatan ini dilakukan pada pukul 10.00 sehingga siswa belum dapat melakukan proses latihan dengan sungguh-sungguh. Selain itu faktor yang kurang mendukung pada pembelajaran siklus I adalah efek fisik siswa yang berbeda, teknik yang berbeda, dan mental siswa yang berdeda harus terus dilatih agar dapat menghasilkan hasil yang maksimal dalam memukul bola kasti dalam permainan kasti.

### **Hasil Belajar Gerak Dasar Memukul Bola Kasti Pada Siklus II**

Peningkatan keterampilan memukul bola pada siklus I ke siklus II sebesar 35% atau siswa yang mampu mencapai KKM sebanyak 21 siswa atau 75%. Dapat dikatakan meningkat lebih dari 50% dari jumlah seluruh siswa kelas II. Siklus II mencapai hasil 75% sudah mencapai kategori baik, maka peneliti telah melakukan ketentuan dalam proses Latihan secara baik dan juga lebih memperhatikan saran dari kolaborator pada siklus I. Pada siklus II peneliti lebih kreatif dan lebih memperhatikan kondisi fisik, Teknik, dan kondisi cuaca Ketika melakukan proses pembelajaran. Selain itu siswa juga dapat mengikuti dengan tertib dan semangat dari siklus I. Siswa mulai nyaman mengikuti proses latihan sehingga peneliti tidak merasas kesulitan. Dalam siklus II pola latihan sudah dipahami oleh siswa, hal tersebut dapat diketahui dari cara siswa melakukan dengan teknik yang benar, cara siswa melakukan Latihan tanpa rasa terpaksa sehingga siswa dapat melakukan memukul bola kasti dengan baik.

Hasil penelitian ini sangat relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gilang Erik Sadewa 2022 "Modifikasi Alat Pemukul untuk Meningkatkan Keterampilan Memukul Bola Kasti Siswa Kelas IV SD Negeri Purwoyoso 03 Kota Semarang Tahun 2021/2022". Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keresahan mahasiswa terhadap rendahnya keterampilan memukul bola kasti siswa kelas IV SD N Purwoyoso 03 Kota Semarang karena alat pemukulnya dalam permainan bola kasti yang digunakan untuk memukul bola pada prakteknya tidak bisa digunakan secara maksimal oleh siswa sekolah dasar karena luas penampangnya terlalu kecil membuat banyak siswa kesulitan saat melakukan keterampilan memukul bola kasti. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan modifikasi alat pemukul bisa meningkatkan keterampilan memukul bola kasti siswa kelas IV SD Negeri Purwoyoso 03 Kota Semarang karena dengan menggunakan pemukul kasti yang luas penampangnya diperlebar akan meningkatkan ketepatan perkenaan bola dengan pemukul.

Begitu pula penelitian yang dilakukan dengan (Lusye, 2021) mengatakan bahwa hasil dari penelitiannya yaitu dapat menunjukkan bahwa melalui penerapan modifikasi alat bantu pemukul dan bola dapat meningkatkan hasil belajar memukul bola kasti siswa dari pratindakan ke siklus I dan siklus I ke siklus II. Pada siklus I siswa yang tuntas mencapai 63,33%, sedangkan pada siklus II mencapai 96,669%.

### **KESIMPULAN**

Dari hasil data yang telah diperhitungkan dan diperoleh dari tes awal hingga tes akhir dengan jumlah sampel 28 siswa. Setelah dilakukan penelitian menggunakan modifikasi alat pemukul bola kasti pada permainan kasti untuk siswa kelas II SDN Ngemplak Simongan 01, hasilnya mengalami peningkatan sebesar 75% atau lebih dari setengah jumlah sampel sehingga sudah dapat dikatakan bahwa siswa melakukan keterampilan memukul bola kasti dengan baik dan benar. Penelitian ini juga dapat memberikan Gambaran yang jelas bahwa penerapan Latihan dengan menggunakan modifikasi alat ternyata dapat meningkatkan keterampilan memukul bola kasti dalam permainan kasti. Selain itu penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi para guru untuk dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar memukul bola kasti kesekolah lainnya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Lusye. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas IV SDN Tanamodindi dalam Memukul Bola Kasti dengan Menggunakan Modifikasi Alat Bantu Pemukul dan Bola. *Jurnal Kreatif Tadulako Online*, 4(11), 210–217.
- Panahan, K., Siswa, P., & Pontianak, S. A. (2023). *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*. 1(1), 32–36.

- Santoso, D. A. (2019). Peran Pengembangan Media Terhadap Keberhasilan Pembelajaran PJOK di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 12–16.
- AOAC. (2002). Guidelines for single laboratory validation of chemical methods for dietary supplements and botanicals. *AOAC International*, 1–38.
- Belitz, H.-D., Grosch, W., & Schieberle, P. (2009). *Food Chemistry* (4th ed.). Berlin: Springer-Verlag.
- Hua, X., & Yang, R. (2016). Enzymes in Starch Processing. In R. L. Ory & A. J. S. Angelo (Eds.), *Enzymes in food and beverage processing* (pp. 139–170). Boca Raton: CRC Press. <http://doi.org/10.1021/bk-1977-0047>
- OECD-FAO. (2011). OECD-FAO Agricultural Outlook - OECD.
- Pratiwi, T. (2014). Uji Aktivitas Ekstrak Metanolik Sargassum hystrix dan Eucheuma denticulatum dalam Menghambat  $\alpha$ -Amilase dan  $\alpha$ -Glukosidase. Universitas Gadjah Mada.
- Setyaningsih, W., Saputro, I. E., Palma, M., & Barroso, C. G. (2016). Pressurized liquid extraction of phenolic compounds from rice (*Oryza sativa*) grains. *Food Chemistry*, 192. <http://doi.org/10.1016/j.foodchem.2015.06.102>
- Setyaningsih, W., Saputro, I. E., Palma, M., & Carmelo, G. (2015). Profile of Individual Phenolic Compounds in Rice ( *Oryza sativa* ) Grains during Cooking Processes. In *International Conference on Science and Technology 2015*. Yogyakarta, Indonesia.