

PENGARUH PERMAINAN BOLA KASTI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK UMUM (*GENERAL MOTOR ABILITY*)

Pulung Riyanto
Universitas Subang
Email: vhoelubar@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan bola kasti terhadap kemampuan gerak dasar umum (*General Motor Ability*) siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, yang dilakukan selama 18 kali pertemuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian kelas lima dan enam Sekolah Dasar Negeri Tiga Tanjungmulya, Desa Panumbangan, Kecamatan Panumbangan, Kabupaten Ciamis Sebanyak 24 orang. Kemampuan gerak dasar umum diukur dengan menggunakan tes *General Motor Ability*, yang mempunyai tingkat validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,93. Desain penelitian *pre test and pos test design*. Populasi penelitian adalah sebanyak 24 orang. maka sampel ditentukan sebanyak 24 orang dari jumlah populasi, maka sipat penelitian ini adalah penelitian populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah test (*General Motor Ability*). Dari pengolahan data dengan menggunakan rumus-rumus statistika, maka diperoleh hasil perhitungan angka t¹-hitung sebesar 20,91 sedangkan t¹-tabel pada α 0,95 = 1.71, sehingga hipotesis (Ho) ditolak, dengan demikian artinya permainan bola kasti secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan gerak dasar umum (*General Motor Ability*) siswa sekolah dasar. Permainan bola kasti lebih besar pengaruhnya terhadap komponen fisik kecepatan lari, dibanding dengan komponen fisik keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi mata dan tangan.

Kata Kunci : Permainan Bola Kasti, Kemampuan Gerak Umum

ABSTRACT

The purpose of this research is to know how the game ball against the basic motion ability kasti general (*General Motor Ability*) elementary school students. This research uses experimental methods, conducted for 18 times. The methods used in this research is a method of experimentation. This research uses the subject classes five and six of the country's three primary school Tanjungmulya, village Panumbangan, district Panumbangan, Ciamis Regency, as many as 24 people. The ability of public basic motion is measured by using the test of *General Motor Ability*, level of validity and reliability of 0.87 0.93. Design research *pre test and post test design*. The population of the research was as many as 24 people. then the samples are determined as many as 24 people from the population, then the sipat research is the research population. The instruments used in this research is test (*General Motor Ability*). From data processing using statistical formulas, then retrieved the results of calculation of the figures t¹-count amounted to 20.91 whereas t¹-table at α = 0.95 1.71, so the hypothesis (Ho) was rejected, thus meaning the game ball kasti significantly influence on the increase of basic motion General (*General Motor Ability*) elementary school students. Ball game kasti bigger its influence on the physical components of the running speed, compared to physical components balance, agility, and coordination of eye and hand.

Keywords: *Ball Game Kasti, General Operations Capabilities*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan upaya pemerintah untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui jalur pendidikan baik formal maupun non formal. Melalui pendidikan jasmani terjadi interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis yang bertujuan untuk pembentukan manusia seutuhnya. Dalam proses pembelajaran, peranan guru sangat penting. Usman (1992 : 1) menjelaskan sebagai berikut; “ peranan guru adalah serangkaian tingkah laku yang saling berkaitan yang dilakukan dalam suatu situasi tertentu serta berhubungan dengan kemajuan perubahan tingkah laku dan perkembangan siswa yang menjadi tujuannya”. Karena itu dalam proses pembelajaran terjadi interaksi antara guru dan murid.

Guru bertanggung jawab terhadap terjadinya proses pembelajaran. Wijaya dan Rusyan (1992 : 2) menjelaskan sebagai berikut, “Adapun penanggung jawab kegiatan proses belajar mengajar dalam kelas adalah guru, karena gurulah yang langsung memberikan kemungkinan bagi siswa agar terjadi proses belajar yang efektif. Syah (1999 : 116) menegaskan “bahwa perubahan yang terjadi dalam proses belajar adalah berkat pengalaman atau praktek yang dilakukan dengan pengajar dan disadari atau dengan kata lain bukan kebetulan “. Keberhasilan pembelajaran sangat tergantung pada pengelolaan pembelajarannya.

Dalam kurikulum materi pembelajaran bersifat global, misalnya dalam pembelajaran materi olahraga tradisional maka dalam penerapannya guru dituntut untuk memilih dan menjabarkan materi pembelajaran tersebut sesuai dengan standar kompetensi dasar yang telah ditetapkan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar (KTSP) SD (2006 ; 68) yang tertulis sebagai berikut: Mempraktekan gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya, serta mampu mempraktekan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran.

Olahraga tradisional dalam bentuk permainan bola kasti sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani. Ateng (1992 : 1) menjelaskan sebagai berikut: Pendidikan jasmani dilakukan dengan sarana jasmani yakni aktifitas jasmani yang pada umumnya (meskipun tidak selalu) dilakukan dengan tempo yang cukup tinggi dan terutama gerak umum dasar ketangkasan dan keterampilan, yang tidak perlu terlalu tepat, terlalu halus dan sempurna atau berkualitas tinggi, agar diperoleh manfaat bagi anak – anak didik.

Sasmito (1988 : 14) menjelaskan sebagai berikut, “meskipun pendidikan jasmani menekankan pada tujuan psikomotor, tetapi dapat pula memberikan sumbangan nyata terhadap tujuan kognitif dan tujuan afektif”. Selanjutnya ditegaskan dalam petunjuk pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar (1995 : 1) bahwa tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar ialah “membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian, pengembangan, sikap positif, keterampilan gerak dasar umum serta berbagai aktifitas jasmani”. Karena itu dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar unsur aktifitas jasmani perlu di tanamkan.

Elemen aktifitas jasmani Ateng (1992 : 2) menegaskan bahwa, “ pendidikan jasmani memiliki dua elemen bermain dan olahraga tapi tidak mesti harus selalu ada, baik salah satu atau dalam takaran yang seimbang antara keduanya”. Dalam hal konteks bermain untuk belajar Matakupan (1993 : 5) menjelaskan, Bermain dan permainan telah menjadi fenomena masyarakat di seluruh pelosok dunia dari masyarakat primitif sampai masyarakat moderen yang kompleks. karena bermain selalu dilakukan dengan senang, maka tepat sekali bila bermain dan permainan di jadikan modal utama dalam menciptakan situasi belajar.

Berdasarkan kutipan tersebut maka pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktifitas jasmani, artinya sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan kegiatan motorik dan nilai – nilai fungsional yang mencakup koognitif, afektif, dan social, yang dilakukan dengan permainan atau olahraga.

Proses pembelajaran jasmani khususnya untuk siswa sekolah dasar unsur bermain dan permainan sangat cocok diberikan, terutama muatan lokal (MULOK) yang menekankan pada permainan – permainan tradisional dilingkungan sekitar sekolah berdiri. Mulok pendidikan jasmainsi untuk sekolah dasar yang direkomendasi oleh pihak Kantor Depdiknas Provinsi Jawa Barat antara lain adalah permainan “Bola Kasti”. Soli dan Pramono (1985 : 21) menegaskan permainan Bola Kasti sudah cukup lama kita kenal. Permainan tersebut dimainkan oleh anak – anak secara beregu baik putra maupun putri atau campuran, mudah dilaksanakan serta mempunyai faktor kegembiraan. Maka sudah selayaknya permainan Bola Kasti diberikan di Sekolah Dasar. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa permainan Bola Kasti cocok diberikan untuk siswa Sekolah Dasar.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut: Apakah permainan bola kasti berpengaruh secara signifikan terhadap gerak dasar umum (*General Motor Ability*) siswa Sekolah Dasar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan bola kasti terhadap peningkatan kemampuan gerak umum siswa Sekolah Dasar. Sedangkan tujuan khususnya adalah: Ingin mengetahui permainan bola kasti terhadap kemampuan gerak umum (*General Motor Ability*) siswa Sekolah Dasar.

Bermain menurut Hurlock (1992) yang dikutip Mulya dan Hidayat (1998 : 26) adalah “ Setiap aktivitas yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan / *enjoyment* yang didapat dengan tanpa memperhitungkan hasil akhirnya”. Dari kutipan tersebut jelas bahwa bermain (*play*) dilakukan atas kemauan sendiri yang dengan rasa sepenuh hati, dan menimbulkan rasa senang. Bermain bagi anak – anak merupakan kebutuhan pokok, sama halnya makan dan minum. Teori permainan dikembangkan oleh beberapa ahli, Monks, dkk (1982 : 116-117) mengutip beberapa pendapat, seperti: Groos membuat formulasi mengenai teori latihan. Menurut Groos maka permainan harus dipandang sebagai latihan fungsi-fungsi yang sangat penting dalam kehidupan dewasa nanti. *Hal*, memandang permainan berdasarkan teori rekapitulasi, yaitu sebagai ulangan

(rekapitulasi) bentuk-bentuk aktivitas yang dalam perkembangan jenis manusia pernah memegang peranan yang dominan. *Schaller*, berpendapat bahwa permainan memberikan “kelonggaran” sesudah orang melakukan tugasnya dan sekaligus mempunyai sifat membersihkan *Spencer*, menandakan bahwa permainan merupakan kemungkinan penyaluran bagi manusia untuk melepaskan sisa-sisa energinya. Karena manusia melalui evolusinya mencapai suatu tingkatan yang tidak terlalu membutuhkan banyak energi untuk mencukupi kebutuhan-kebutuhan hidupnya, maka kelebihan energinya disalurkan melalui cara yang sesuai; dalam hal ini permainan merupakan cara yang sebaik-baiknya.

Perkataan kasti berasal dari Belanda. Kasti artinya suatu permainan di lapangan yang menggunakan bola kecil dan pemukul yang terbuat dari kayu. Permainan kasti dilakukan secara beregu, yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri 12 pemain, dan masing-masing regu mempunyai enam pemain cadangan. Regu ini terdiri dari regu pemukul, yaitu regu yang mempunyai kesempatan untuk melakukan pukulan, dan yang satu disebut regu penjaga yaitu regu yang bertugas untuk menjaga pukulan – pukulan bola dari regu pemukul di lapangan permainan.

Pada masa ini anak-anak perlu mendapat perhatian yang penuh demi mencapai tingkat pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Baik itu peningkatan gizi makanan, pakaian, pendidikan, kesehatan, olahraga, tempat tinggal, dan lingkungan bermain. Untuk itu perlu sekali anak-anak atau siswa Sekolah Dasar diberikan olahraga yang berbentuk permainan, karena selain dapat memberikan rasa senang, meningkatkan keterampilan, juga mengandung unsur pendidikan.

Masa anak-anak Sekolah Dasar adalah masa yang menentukan pertumbuhan dan perkembangan. Sugianto dan Sujarwo (1994 :20) menjelaskan sebagai berikut: “Usia Sekolah Dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan di dalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang di kemudian hari”. Karena itu, pendidikan di Sekolah Dasar perlu menciptakan kondisi untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan anak didiknya yang selaras dan seimbang, Karena itu kegiatan bermain dan permainan, merupakan kegiatan yang perlu diberikan pada siswa Sekolah Dasar.

Guru atau pendidik di Sekolah Dasar perlu mengetahui karakteristik perkembangan dan pertumbuhan anak Sekolah Dasar karena perbedaan usia akan berpengaruh terhadap perkembangan sikap dan mental, yang turut berpengaruh pula terhadap pemilihan model-model permainan. Misalnya, untuk anak kelas I Sekolah Dasar akan berbeda dengan anak kelas V Sekolah Dasar. Karena itu memberikan macam-macam pilihan model bermain untuk anak Sekolah Dasar akan merangsang aktivitas bermain.

Pengertian *General Motor Ability* Nurhasan (1999 : 40) sebagai berikut : “Kemampuan yang umum seseorang untuk bergerak. Secara lebih spesipik adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan bermacam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam berolahraga”. Kemampuan gerak dasar umum sangat

diperlukan dalam melaksanakan berbagai macam tugas gerak, sebab hidup manusia tidak terlepas aktifitas gerak. Semakin tinggi kemampuan gerak dasar umum seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan untuk menguasai keterampilan (*skil*). Hal ini sesuai dengan pendapat Rahamtoknam yang mengutip yang dikutip Matakupan (1996 : 70) sebagai berikut: “ Bila kemampuan gerak dasar umum telah dimiliki, maka kelanjutan akan gerak demi mudah diarahkan untuk memiliki keterampilan (*skill*) yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari atau untuk memainkan satu cabang olahraga”.

Kemampuan gerak seseorang ditunjang oleh beberapa komponen fisik. Ada beberapa pendapat yang mengemukakan mengenai pembagian komponen kemampuan fisik, Moeloek (1984 :2) membagi komponen fisik yaitu (1) Daya tahan, (*endurance*) (2) Kekuatan otot (*muscle strength*), (3) tenaga ledak otot, (*muscle explosive power*), (4) kecepatan (*speed*), ketangkasan (*agility*), (6) kelenturan (*fleksibility*), (7) keseimbangan (*balance*), (8) kecepatan reaksi (*reaction time*), koordinasi (*coordination*).

Dalam hal komponen kebugaran jasmani, Sapoetra, dkk (1999 : 4) menjelaskan sebagai berikut: Terdapat dua aspek kebugaran jasmani, yaitu (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi (a) daya tahan jantung paru (*cardio respiras*), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, dan (e) komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan, (b) power, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, (f) kecepatan reaksi.

Komponen gerak dasar umum kebugaran jasmani yang terkait dalam penelitian ini adalah yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) dan untuk mengukur komponen gerak dasar umum tersebut digunakan tes *General Motor Ability* yang meliputi pengukuran terhadap: (a) agilitas, (b) keseimbangan, (c) koordinasi mata dan tangan, dan (d) kecepatan lari. Kegiatan bermain timbul karena adanya hasrat untuk bergerak yang merupakan kodrat alam yang dibawa sejak lahir. Bagi anak, bermain merupakan santapan rohaninya, anak-anak tidak akan merasa enak apabila tidak ada kesempatan untuk bermain. Bermain itu sendiri sangat besar manfaatnya bagi pertumbuhan anak. Dengan bermain fungsi-fungsi rohani maupun jasmani akan terlatih, sehingga makin banyak kesempatan untuk bermain, maka sempurna lah penyesuaian anak itu terhadap keperluan hidup dalam masyarakat kelak. Matakupan (1996 : 9) menjelaskan sebagai berikut: “ Bagi anak waktu belajar yang lebih cepat ini ditandai dengan adanya kemampuan dan kesetabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan dengan keterampilan yang perlu dipelajari”. Karena itu, menerapkan model permainan di sekolah harus sesuai dengan kondisi dan lingkungan anak.

METODE PENELITIAN

Untuk memecahkan permasalahan dalam penelitian diperlukan suatu metode. Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka digunakan metode penelitian

eksperimen, karena tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan pengaruh permainan bola kasti terhadap kemampuan Gerak (*general motor ability*) siswa Sekolah Dasar. Kegiatan eksperimen dalam bentuk latihan, maka pengaruh latihan permainan bola kasti dapat diketahui setelah subjek penelitian melakukan kegiatan latihan selama kurun waktu yang ditentukan.

Dalam suatu penelitian eksperimen perlu dipilih suatu desain penelitian yang tepat, sesuai dengan kebutuhan variabel-variabel yang terkandung dalam penelitian. Desain penelitian ini adalah "*pre test – post tes design*" yang dilukiskan dalam gambar di bawah ini.



Gambar 1. Desain Eksperimen

Keterangan :

X₁ = Tes awal kemampuan gerak dasar umum (GMA)

X₂ = Tes akhir kemampuan gerak dasar umum (GMA)

T₁ = Proses latihan permainan bola kasti

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas V SD Negeri 3 Tanjungmulya Desa Tanjungmulya Kecamatan Panumbangan Kabupaten Ciamis. Jumlah populasi sebanyak 24 orang. Subyek penelitian ini penulis tentukan jumlahnya sebanyak 24 orang, maka seluruh populasi dijadikan subyek penelitian atau total sampel. Berkaitan dengan permasalahan penelitian ini, maka alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah berupa skor Kemampuan Gerak (KG), untuk mengukurnya disunahkan tes *General Motor Ability* (GMA). Tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93 dan validitas sebesar 0,87.

Prosedur pelaksanaan tes GMA penulis ambil dari buku "Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga" yang disusun oleh Nurhasan (1995 : 54-55). Tes GMA ini mencakup empat butir tes, Nurhasan (1999 : 54-55) menjelaskan sebagai berikut : "1. Tes Shuttle run 4x10 meter, 2. Tes Lempar Tangkap Bola jarak 1 meter dengan tembok, 3. Tes Strok Stand Position Balance; dan 4. Tes Lari Cepat 30 meter". Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam penjelasan berikut:

1. Tes *Shuttle Run* 4x10 meter
 - a. Tujuan : mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah.
 - b. Alat dan perlengkapan : stop watch, lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter antara garis star dan gari finish.
 - c. Pelaksanaa : Star dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba "bersedia" orang coba atau testee berdiri dengan salah satu ujung jari kaki sedekat mungkin dengan gari star. Pada aba-aba "Ya" orang coba berlari ke garis (bolak-balik). Garis dapat disentuh oleh salah satu jari tangan.
 - d. Pencatatan hasil : Waktu yang dibutuhkan selama lari bolak-balik. Dicatat persepuluh detik.

2. Tes Tangkap Bola jarak 1 meter dengan tembok.
 - a. Tujuan : Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan.
 - b. Alat dan perlengkapan : Bola tennis, stop watch, dan tembok yang rata.
 - c. Pelaksanaan : Testee berdiri dibelakang garis batas sambil memegang bola tennis dengan kedua tangan di depan dada. Aba-aba “Ya” subyek dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik.
 - d. Pencatatan hasil : Dihitung jumlah tangkapan bola yang dapat dilakukan selama 30 detik.
3. Tes *Stork Stand Position Balance*
 - a. Tujuan : Mengukur keseimbangan tubuh.
 - b. Alat dan perlengkapan : Stopwatch
 - c. Pelaksanaan : Testee berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak pinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakan telapak kaki kanan pada lutut kaki kiri sebelah dalam. Pertahankan sikap tersebut selama mungkin.
 - d. Pencatatan Hasil : Dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap di atas sampai dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula.
4. Tes Lari Cepat 30 meter
 - a. Tujuan : Mengukur kecepatan lari.
 - b. Alat dan perlengkapan : Stop Watch, lintasan lurus dan rata sejauh 30 meter, bendera.
 - c. Pelaksanaan : Star dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” testee berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis star. Aba-aba “siap” testee siap untuk berlari. Aba-aba “Ya” testee dengan segera lari menuju garis finish dengan jarak 30 meter, sampai melewati garis *finish*.
 - d. Pencatatan hasil : Dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari 30 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penghitungan rata-rata, *Standar Deviasi* dan *Varians*. Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian, maka didapat skor rata-rata (mean), standar deviasi dan variansi tiap tes (tes awal dan tes akhir) sebagaimana dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penghitungan Mean, Standard Deviasi dan Variansi

Variabel Tes	Periode Tes					
	Tes Awal			Tes Akhir		
	X	S	S ²	X	S	S ²
Kelincahan	43,0	9,7	94,69	56,9	4,4	19,36
Koordinasi	44,8	8,6	73,96	55,2	8,5	72,25
Keseimbangan	43,3	6,5	42,25	56,1	9,3	86,49
Kecepatan	41,0	3,3	10,89	59,4	2,3	5,29
Keseluruhan (GMA)	173,1	20,65	425,42	228,13	16,99	288,66

Hasil Pengujian Normalitas *General Motor Ability (GMA)* tes awal dan tes akhir. Pengujian normalitas tes ini menggunakan tes kecocokan chi –kuadrat χ^2 . Hasil

pengujian akan menentukan pendekatan mana yang akan di pergunakan dalam analisis data, apakah pendekatan parametrik atau non parametrik. Pendekatan parametrik digunakan apabila hasil pengujian tersebut ternyata normal. Sedangkan pendekatan non parametrik digunakan apabila hasil pengujian tes tersebut ternyata tidak normal.

Setelah dihitung diperoleh hasil sebagaimana dalam tabel berikut dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Pengujian Normalitas

Variabel Tes GMA	X ² Hitung	X ² Tabel X ² (1- α)(K-3)	Hasil
Tes Awal	6,92	11,3	Normal
Tes Akhir	8,42	11,3	Normal

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa χ^2 (chi- kuadrat) hitung untuk tes awal maupun tes akhir lebih kecil dari χ^2 (chi -kuadrat) tabel. Dengan demikian data tersebut berdistribusi normal.

Hasil Penghitungan *Homogenitas*. Untuk mengetahui homogen atau tidaknya sampel yang diteliti, maka perlu di uji homogenitas sampel penelitian. Pengujian penelitian ini menggunakan uji distribusi F yang diperoleh dari variansi terbesar dibagi variansi terkecil. Dari hasil penghitungan diperoleh hasil sebagaimana dalam tabel di dihaman berikut.

Tabel 3. Hasil Pengujian Homogenitas

Variabel Tes	Nilai Hitung	F-tabel $\alpha = 0,05$ (24, 24)	Kesimpulan
Tes Awal	2,33	2,00	Tidak Homogen
Tes Akhir			

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa F- hitung lebih besar dari F-tabel dan berada di luar daerah penerimaan hipotesi. Ini berarti data tersebut berasal dari distribusi yang tidak homogen.

Pengujian *Hipotesis*. Pengujian hipotesis menggunakan pendekatan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak (Statistik t). Hasil pengujian hipotesis adalah sebagaimana dalam tabel di bawah ini.

Tabel 4. Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan

Variabel	Tes Awal (X)	Tes Akhir (X)	t _{hitung}	t _{tabel}	Hasil
Kelincahan	43,0	56,9	6,32	1,71	Signifikan
Koordinasi	44,8	55,2	4,16	1,71	Signifikan
Keseimbangan	43,3	56,1	5,52	1,71	Sigifikan
Kecepatan	41,0	59,4	20,91	1,71	Signifikan

<i>General Motor Ability</i>	171,5	233,5	13,10	1,71	Signifikan
------------------------------	-------	-------	-------	------	------------

Kriteria pengujian adalah terima H_0 jika t_{hitung} terletak antara -1,71 dan 1,71 dan tolak H_0 jika t_{hitung} mempunyai harga lain. Dari tabel di atas terlihat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis. Ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan bola kasti terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar umum (*General Motor Ability*).

Pada analisis data penulis lakukan terhadap pengujian signifikansi peningkatan hasil latihan permainan bola kasti terhadap berbagai komponen GMA yaitu Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, dan Kecepatan, serta terhadap keseluruhan (GMA). Dalam analisis data ini, penulis mengadakan pencocokan terhadap hipotesis penelitian yang diajukan. Adapun hipotesis penelitian yang penulis ajukan sebagaimana dalam Bab I penelitian ini adalah sebagai berikut:

Permainan Bola Kasti secara signifikan berpengaruh terhadap terhadap peningkatan kemampuan fisik (*General Motor Ability*) siswa Sekolah Dasar. Hipotesis tersebut artinya di terima, karena terbukti dari pengujian hipotesis secara statistika (uji t) yang menyatakan bahwa secara signifikan latihan permainan bola kasti berpengaruh terhadap kemampuan fisik (GMA) siswa Sekolah Dasar. Kebenaran pengujian hipotesis tersebut didukung oleh data hasil penelitian dengan menggunakan uji t, dengan hasil t_{hitung} sebesar 13,10 dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t' -tabel sebesar 1,71).

Berdasarkan hasil analisis data sebagaimana uraian di atas, maka hasil penelitian ini dapat penulis rumuskan sebagai berikut; Permainan bola kasti dapat diterapkan pada siswa putra Sekolah Dasar kelas empat, lima, dan enam, karena permainan tersebut dapat meningkatkan kemampuan fisik (GMA) siswa Sekolah Dasar.

Permainan bola kasti lebih berpengaruh terhadap komponen fisik kecepatan lari dari pada komponen fisik kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi mata dan tangan. Terhadap hipotesis tersebut penulis mengadakan pengujian dengan cara melihat perolehan t_{hitung} sebesar 20,91. Dari hasil tersebut jelas terbukti bahwa permainan bola kasti lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan komponen fisik kecepatan lari, karena itu hipotesis yang penulis ajukan diterima.

Pengaruh permainan kasti memberikan kontribusi yang berarti terhadap komponen GMA maupun terhadap keseluruhan (GMA) nya. Permainan bola kasti lebih cenderung memberikan kontribusi yang unggul pada komponen kecepatan lari, kemudian diikuti oleh kelincahan, koordinasi mata dan tangan, dan keseimbangan. Hal ini dapat penulis kemukakan karena memang permainan bola kasti mempunyai karakteristik yang dapat mendukung pada pengembangan kecepatan lari, kelincahan, keseimbangan, serta koordinasi mata dan tangan.

Kecepatan pada permainan bola kasti sangat dominan, karena peserta (Pemain) harus berlari menuju tiang pertolongan (ruang bebas). Dengan demikian dia harus lari cepat (sprint) menuju tempat itu. Sedangkan kelincahan dipergunakan oleh pemain pada

saat menyerah/mengelok dari cipolin (lemparan bola). Keseimbangan dipakai pada saat berhenti mendadak dari lari, pengendalian supaya tidak jatuh, koordinasi mata dan tangan digunakan untuk memukul, melempar, dan menangkap bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penghitungan dan analisis data yang diperoleh dari hasil tes kemampuan komponen fisik dasar secara umum siswa Sekolah Dasar dengan menggunakan tes “*General Motor Ability*” yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir, maka penulis berkesimpulan sebagai berikut: Permainan bola kasti secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan gerak dasar umum (*General Motor Ability*) siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar.

Berdasarkan kesimpulan tersebut di atas, maka penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru-guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Sekolah Dasar sebaiknya menerapkan permainan bola kasti pada proses belajar mengajar pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi untuk kelas V dan VI Sekolah Dasar.
2. Bagi penilik olahraga bidang studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, agar hasil penelitian ini dapat disebarluaskan kepada para guru bidang studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, sehingga para guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dapat menerapkan permainan bola kasti dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di sekolahnya.
3. Bagi pihak pengembang kurikulum diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu bahan untuk dijadikan materi pelajaran wajib pada mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di Sekolah Dasar sehingga permainan bola kasti dapat berkembang.
4. Bagi pihak yang ingin mengadakan penelitian mengenai permainan bola kasti, diharapkan mengadakan penelitian kebeberapa Sekolah Dasar yang ada dilingkungan kecamatan untuk mengetahui berapa banyak guru Sekolah Dasar yang melaksanakan permainan bola kasti pada kegiatan proses belajar mengajar pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, perlu diteliti lebih lanjut

DAFTAR PUSTAKA

- Adisaepoetra, dkk. 1999. *Panduan Teknis Tes & Latihan Jasmani Untuk Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menpora.
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Ateng, Abdulkadir. 1992. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud. P2LPTK.

- Harsono. 1988. *Coacing dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusumah.
- Hidayat, Imam. 2000. *Biomekanik*. Diklat. Bandung: FPOK-IKIP Bandung.
- Matakupan, J. 1993. *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud. Proyek D-II PGSD.
- Moeloek, Dangsina dan Cokronegoro, Atmojo. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Monks, Knoers dan Haditomo. 1982. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gajah Mada Universitas Pers.
- Mulya, Gumilar dan Hidayat, Doddy, 1999. *Pembinaan Rekreasi di Sekolah*. Diklat. Tasikmalaya: Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNSIL.
- Nazir, Moh. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta: Galia Indonesia.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran*. Bandung: FPOK-IKIP.
- Rahantoknam, Edward, B. 1988. *Belajar Motorik; Teori dan Aplikasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Pendidikan Tinggi. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Solih, S, dan Pramono Udy. 1985. *Petunjuk Praktis Penggunaan dan Perawatan Alat-alat Olahraga Bola Kasti*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugianto, dan Sujarwo. 1994. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Proyek D-II PGSD, Depdikbud.
- Sujana. 1988. *Metode Statistika*. Bandung, Tarsito.
- Suharto. 1999. *Informasi Kesehatan & Olahraga*. Jakarta: Pusat Komunikasi Pemuda, Kantor Menpora.
- Surahmad, Winarno. 1989. *Pengantar Penelitian Ilmiah Metode Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Soemoesasmito, Sunardi. 1988. *Dasar Proses dan Efektivitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud, Direktorat Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Syah, Muhibin. 1999. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wijaya, Cece, dan Rusyan, Tabrani. 1992. *Kemampuan Dasar Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.