

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN, KECEPATAN LARI 50 METER DAN KETEPATAN MELEMPAR TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN KASTI

Hasruddin

Program Studi Penjaskesrek, STKIP Paris Barantai

udhinharuna3@gmail.com

Abstract

This research is a type of descriptive research. The population is students of SDN 1 Sungai Pasir, Kotabaru Regency. The sample used is some students in grade V and VI SDN 1 Sungai Pasir, Kotabaru Regency, as many as 30 students. The technique of determining the sample is by random selection by lottery (Simple Random Sampling). The data analysis technique used is descriptive analysis and inferential analysis through the SPSS 24.00 program with a significance level of 5% or $\alpha = 0.05$. The results showed that; there was a significant contribution to the strength of arm muscle, to the playing skill of students of SDN 1 Sungai Pasir, Kotabaru Regency 61.1%, there was a significant contribution between the speed of running 50 meters to the playing skills of students of SDN 1 Sungai Pasir, Kotabaru Regency by 61.5%, there was a significant contribution of the accuracy of throwing to the baseball skill of SDN 1 Sungai Pasir, Kotabaru Regency by 71.9%. there was a significant correlation between arm muscle strength, running speed of 50 meters and accuracy of throwing to the baseball skill of students at SDN 1 Sungai Pasir, Kotabaru Regency, by 59.6%.

Keywords: Arm muscle strength, Running speed of 50 meters, Accuracy of throwing, Baseball skills

PENDAHULUAN

Permainan kasti merupakan salah satu cabang olahraga bola kecil yang sangat populer dimainkan di sekolah-sekolah dan bahkan banyak pula diminati lapisan masyarakat. Permainan kasti di sekolah sudah di jadikan sebagai bahan ajar yang dimasukan sebagai salah satu kurikulum pendidikan di sekolah dasar yang menjadi kurikulum wajib bagi murid untuk di ajarkan sehingga murid di tuntut untuk memahami, mengetahui dan menguasai permainan kasti yang semua itu dapat di laksanakan dengan menguasai dari teknik-teknik dasar permainan kasti karena dengan hal tersebut maka pola permainan kasti dapat terlaksana dengan baik.

Permainan kasti adalah permainan yang membutuhkan kondisi fisik yang prima, karena para pemain harus berlari yang kencang untuk menghindari lemparan bola dari lawan, selain itu permainan kasti sebelum dimainkan maka harus menguasai terlebih dahulu teknik dasar permainan kasti karena dengan penguasaan teknik dasar tersebut maka akan menciptakan pola permainan yang maksimal dan mampu memberikan prestasi yang baik. Untuk meningkatkan keterampilan bola kecil dalam permainan kasti, dibutuhkan keterampilan penguasaan teknik dasar yang relevan dalam melakukan gerakan melempar bola kasti, menangkap bola kasti, memukul bola kasti serta berlari yang kencang.

Realita yang sering terjadi di lapangan pada sekolah-sekolah dasar di Kotabaru dimana seorang murid yang memainkan permainan kasti hanya mampu memainkan permainan kasti tanpa menguasai teknik dasar permainan kasti sehingga untuk menjadi juara sangat kecil kemungkinannya karena sulit dalam mencetak poin. Sebaliknya, ketika menjadi regu penjaga yang mana harus mematikan lawan dengan melempar bola kasti ke badan lawan sangat sulit untuk mengenai lawan tersebut karena tidak adanya penguasaan teknik melempar sehingga dengan mudahnya lawan tersebut dapat menghindari serangan lemparan, akibatnya lawan tersebut dapat mencetak poin.

Ketika proses belajar mengajar dalam pembelajaran permainan kasti tidak berjalan dengan baik, maka sama halnya murid akan belajar sia-sia karena akan sulit memainkan permainan kasti dengan baik dan maksimal. Seperti yang terjadi pada sekolah dasar di kotabaru

dimana proses pembelajaran kasti hanya 2 kali pertemuan sehingga untuk dapat menguasai suatu teknik dasar dalam permainan kasti sangat tidak maksimal. Padahal untuk dapat bermain yang bagus dan maksimal dalam permainan kasti maka harus menguasai teknik dasar bermain kasti.

Pada dasarnya, teknik dasar permainan kasti yaitu melempar bola kasti, menangkap bola kasti, memukul bola kasti serta berlari yang kencang merupakan hal yang sangat berpengaruh pada penampilan permainan kasti. Dan untuk menguasai teknik dasar tersebut, dibutuhkan keseriusan dan pemahaman yang baik serta adanya pembelajaran yang berkesinambungan dan teratur. Semuanya itu hanya di dapatkan pada proses pendidikan jasmani yang menekankan terhadap sikap dengan kesatuan utuh yang mana memberikan pengaruh yang besar terhadap diri seseorang yang gemar dan aktif dalam melakukan kegiatan olahraga. Pendidikan jasmani sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan karena dalam proses pendidikan jasmani memanfaatkan aktifitas fisik yang kesemuanya itu menghasilkan suatu perubahan yang positif terhadap seseorang, kesehatan dan kebugaran jasmani serta mampu memberikan kualitas individu dalam hal fisik, mental dan emosional.

Perpaduan memukul bola kasti, menangkap bola kasti, melempar bola kasti dan berlari dalam teknik dasar permainan kasti bertujuan agar murid lebih tertarik dan antusias dengan pembelajaran bola kecil khususnya kasti di sekolah dasar serta mampu memainkan permainan kasti dengan hasil yang maksimal yang dapat membawa murid ke arah prestasi sehingga gerak dasar kasti diajarkan melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani karena dalam pembelajaran kasti hal yang harus diperoleh adalah hasil belajar, oleh sebab itu guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mencapai suatu hasil belajar yang maksimal harus memperhatikan kondisi fisik murid seperti kekuatan otot lengan, kecepatan lari dan ketepatan melempar.

Dalam melaksanakan pembelajaran bola kecil khususnya kasti di sekolah dasar, masih banyak guru penjas yang belum memberikan suatu bentuk pelajaran yang kurang sesuai memperhatikan aspek fisik murid sehingga dalam pencapaian hasil yang maksimal dalam permainan kasti masih sangat kurang. Murid perlu diberikan materi pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan menarik sehingga untuk pencapaian hasil maksimal dalam permainan kasti dapat diwujudkan.

Banyak hal yang menyebabkan hasil belajar kasti di SDN 1 Sungai Pasir masih belum memberikan hasil yang baik diantaranya banyak murid kurang menguasai teknik dasar permainan kasti seperti melempar, memukul, menangkap dan berlari yang kencang sehingga murid belum mampu memperoleh hasil yang maksimal dalam bermain kasti.

Hal ini ternyata sebagai akibat dari kurang inovatifnya para guru penjasorkes dalam mengemas model serta strategi pembelajaran sehingga membuat murid kurang berhasil dalam mencapai hasil yang maksimal dalam belajar penjas khususnya pelajaran kasti. Keterampilan dasar permainan bola kecil merupakan kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh setiap murid sebagai dasar untuk dapat melakukan keterampilan pada olahraga bola kecil khususnya permainan kasti. Oleh sebab itu sebelum melakukan permainan kasti maka terlebih dahulu harus menguasai teknik dasar permainan kasti seperti melempar, menangkap, memukul bola serta kecepatan berlari dan disamping itu untuk kekuatan otot lengan harus pula diperhatikan karena bisa mempengaruhi kemampuan melempar dan memukul bola.

Kemampuan fisik yang memadai mutlak dimiliki oleh setiap murid agar dapat bersaing secara ketat sehingga mampu menang dalam permainan kasti, karena dengan adanya kekuatan otot lengan, kecepatan lari dan ketepatan melempar maka akan memberikan dampak yang positif terhadap keterampilan permainan kasti. Jika dalam pembelajaran kasti murid kurang berhasil meningkatkan pola permainannya yang menyebabkan hasil belajarnya serta kemampuan untuk dalam bermain kasti belum maksimal maka perlu langkah yang tepat disesuaikan dengan kondisi murid.

Permainan kasti sama halnya dengan olahraga lain, permainan kasti merupakan olahraga yang terdiri dari serangkaian gerakan yang didukung oleh kekuatan otot lengan, kecepatan lari dan ketepatan melempar serta teknik yang baik dalam menyusun suatu strategi permainan kasti namun begitu pula dengan sebaliknya tanpa teknik yang baik dan sempurna maka tenaga akan terbuang dengan percuma. Namun adanya kekurangan yang terlihat jelas dalam masalah keterampilan bermain kasti adalah dapat diketahui dari segi aspek kekuatan otot lengan, kecepatan lari dan ketepatan melempar, kesemuanya itu adalah aspek yang sangat penting untuk menjadikan peningkatan keterampilan permainan kasti menjadi maksimal sehingga dalam pembelajaran bola kecil khususnya dalam permainan kasti maka akan memungkinkan murid dapat meningkatkan kemampuan permainan kasti di samping menumbuhkan tanggung jawab, kerjasama, dan sportifitas.

Teknik yang paling sering digunakan dalam suatu permainan kasti adalah berlari dengan kencang dan berusaha memukul bola dengan keras agar lawan tidak mudah menangkap bola dari regu pemukul sehingga mampu memberikan poin (nilai) terhadap timnya jika mampu melewati semua pos tanpa terkena bola dari regu penjaga. Permainan kasti tentunya perlu ditopang oleh kondisi fisik yang baik sehingga mampu memberikan hasil yang maksimal terhadap kekuatan otot lengan, kecepatan lari dan ketepatan melempar.

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan melakukan aktifitas atau berkontraksi tanpa adanya rasa kelelahan, artinya dalam melakukan permainan kasti dituntut untuk mampu melakukan kontraksi yang lama pada saat melakukan lemparan bola atau memukul bola. Ini dapat di analisis bahwa pada saat melakukan lemparan bola ataupun pukulan bola, lengan di gerakkan atau adanya gerakan-gerakan pada tungkai untuk melempar bola dengan tepat ataupun memukul bola dengan keras.

Kecepatan lari merupakan salah satu dasar pada setiap permainan kasti karena hal utama dalam teknik dasar permainan kasti adalah berlari. Kecepatan berlari adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan suatu aktifitas dengan cepat atau maksimal, artinya kemampuan otot tungkai untuk melakukan suatu aktifitas yang maksimal. Dalam permainan kasti khususnya berlari. Tungkai merupakan sebagai alat untuk berlari sebab seseorang dalam melakukan permainan kasti harus memiliki kecepatan otot tungkai.

Ketepatan melempar bola kasti adalah hal yang perlu juga di kuasai dalam permainan kasti karena dalam ketepatan melempar bola kasti seseorang mampu mematikan lawan dengan cara mengenai badan lawan sehingga lawan tidak dapat mencetak poin atau angka.

Permasalahan pada penelitian ini apakah ada kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan bermain kasti pada murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru, apakah ada kontribusi kecepatan lari 50 meter terhadap keterampilan bermain kasti pada murid SDN 1 Sungai Pasir Kabupaten Kotabaru, apakah ada kontribusi ketepatan melempar terhadap keterampilan bermain kasti pada murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru dan apakah ada kontribusi kekuatan otot lengan, kecepatan lari 50 meter dan ketepatan melempar secara bersama-sama terhadap keterampilan bermain kasti murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru.

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui tentang adanya kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan bermain kasti murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru, mengetahui tentang adanya kontribusi kecepatan lari 50 meter terhadap keterampilan bermain kasti pada murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru, mengetahui tentang adanya kontribusi ketepatan melempar terhadap keterampilan bermain kasti pada murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru dan mengetahui tentang adanya kontribusi kekuatan otot lengan, kecepatan lari 50 meter dan ketepatan melempar secara bersama-sama terhadap keterampilan bermain kasti murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru.

Diharapkan dengan Penelitian ini apa yang peneliti lakukan dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang selama ini dihadapi oleh para guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya dan pembelajaran kasti pada

khususnya, serta mampu memperbaiki proses pembelajaran pendidikan jasmani yang akhirnya mampu meningkatkan kemampuan murid dalam bidang olahraga pada umumnya dan peningkatan permainan kasti pada khususnya.

KAJIAN PUSTAKA

Dasar atau landasan untuk mencari teori yang digunakan di dalam mencari pemecahan masalah terhadap faktor-faktor yang menjadi masalah dalam suatu penelitian. Oleh sebab itu dikemukakan beberapa teori atau pendapat para ahli yang sehubungan dengan permasalahan dalam penelitian ini.

Kekuatan otot lengan merupakan teknik dasar dalam permainan kasti sehingga kekuatan otot lengan sangat berperan penting terhadap permainan kasti. Tanpa adanya kekuatan otot lengan seseorang maka akan sulit untuk memberikan permainan yang maksimal, bahkan tidak dapat memainkan suatu permainan kasti karena kekuatan lengan dapat berfungsi sebagai melempar, memukul dan menangkap bola. Kekuatan otot lengan harus pula didasari dengan suatu kekuatan yang berguna untuk menjadikan lemparan bola menjadi keras dan mampu memukul bola dengan kuat. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan pendapat Giriwijoyo, dkk (2010:71). Lengan yang ditopang dengan kekuatan otot maka akan menghasilkan pukulan bola yang keras dan lemparan bola yang cepat. Sehingga jika sebagian dari komponen otot-otot kita kuat, maka ini akan memberikan kekuatan seluruh tubuh kita.

Kekuatan otot lengan merupakan hal yang sangat berperan penting dalam permainan kasti karena dengan adanya kekuatan otot lengan mampu memukul bola dengan keras dan melempar bola dengan hasil yang maksimal. Tanpa adanya kekuatan otot lengan dalam permainan kasti maka untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam bermain kasti akan sulit didapatkan. Dalam permainan kasti ketika mempunyai kekuatan otot lengan yang tinggi sangat berpengaruh terhadap hasil permainan dan begitupula sebaliknya jika kurang kekuatan otot lengan yang dimiliki mempunyai intensitas rendah maka dapat mempengaruhi hasil yang diharapkan dalam permainan kasti.

Berlari dalam permainan kasti adalah modal utama dalam mencetak angka atau point karena dengan lari secepat-cepatnya maka seseorang tidak mudah untuk terkena bola dan dengan berlari kencang dalam bermain kasti maka akan mudah mencetak point. Di samping itu olahraga permainan kasti memerlukan aktifitas fisik, maka gerakan lari harus pula dimiliki oleh seorang pemain. Karena gerakan berlari harus dikuasai maka seorang pemain kasti harus memiliki keterampilan gerakan meloncat dan menghindar agar dalam berlari tidak mudah terkena bola ketika dilempar oleh pemain lawan. Selain dari meloncat dan menghindar maka hal lain yang harus diperhatikan yaitu kecepatan berlari, agar dengan mudah dan cepat seseorang yang bermain kasti dapat mencetak poin. Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin pendapat Sukadiyanto (2011: 116).

Stamina juga disebut dengan ketahanan terhadap kelelahan karena seseorang yang melakukan aktifitas olahraga permainan kasti maka untuk mencapai prestasi untuk menang maka pemain kasti harus memiliki stamina yang baik, dengan stamina yang baik maka kemampuan untuk dapat melaksanakan atau mengatasi beban statis dan dinamis dalam jangka yang lama akan dapat tercapai tanpa mengurangi mutu kerjanya dalam bermain kasti yang semua itu berpengaruh terhadap berlari yang kencang, memukul bola ataukah melempar bola. Stamina juga disebut dengan ketahanan terhadap kelelahan, stamina adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan atau mengatasi beban statis atau dinamis, dalam waktu selama mungkin, tanpa mengurangi mutu kerjanya pendapat Jonath, dkk (2010: 13).

Kecepatan lari merupakan hal yang sangat berperan penting dalam olahragawan atau seseorang yang gemar dalam melakukan aktifitas olahraga maka akan memahami bahwa

sebagian besar dalam permainan olahraga terdapat gerakan lari sehingga lari sangat penting dalam suatu olahraga walaupun pelaksanaannya akan berbeda. Ada dua pendapat yang dikemukakan oleh para ahli mengenai pengertian lari. Lari adalah olahraga yang termasuk dalam cabang atletik. Lari adalah kegiatan menggerakkan badan ke arah depan dan kaki dalam posisi melayang. Gerakan melayang inilah yang membedakan antara jalan dan lari pendapat Margiyani (2011: 16). Sedangkan pendapat Widya (2010: 13) bahwa lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Menurut pendapat tersebut yaitu suatu frekuensi gerakan yang cepat yang menghasilkan pola gerakan yang membuat kaki seakan-akan melayang dan hal ini pula yang membedakan antara lari dan jalan yang dimana jalan tidak memberikan reaksi suatu kecepatan yang menimbulkan gerakan melayang seperti halnya gerakan lari. Hal yang perlu dilakukan ketika seseorang ingin berlari dan yang baik untuk kita tingkatkan untuk menjaga agar siap berlari yaitu menarik nafas dalam-dalam, mengangkat bahu, meregangkan pinggang dan meregangkan otot-otot paha pendapat Benjamin (2010: 39).

Ketepatan dalam melempar bola merupakan hal yang sangat diperlukan dalam permainan kasti karena seseorang yang melempar dengan tepat maka mampu mematikan lawan dengan cepat. Ketepatan melempar bola dalam permainan kasti adalah mengendalikan bola dengan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran, baik itu suatu objek ataupun sasaran bagian tubuh, sehingga dalam memberikan hasil yang baik dalam melakukan ketepatan melempar bola dalam permainan kasti. Lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke belakang pendapat Jumidar (Nurhidayah, 2012: 183).

Formasi waktu melempar perlu mendapat perhatian agar tidak ada yang terkena lemparan setidak-tidaknya murid telah siap untuk menghindari atau menangkapnya. Menurut Widya (2010: 17) Dalam pembelajaran melempar maka yang harus di perhatikan adalah gerak dasar melempar dengan tangan kiri atau dengan tangan kanan yaitu ada 6: melempar ke atas satu atau dua tangan, melempar ke bawah satu atau dua tangan, melempar ke belakang, melempar sasaran, melempar ke samping dan melempar jauh. Setelah murid mampu menguasai teknik melempar yang baik dan benar maka diharapkan dalam permainan kasti murid dapat meningkatkan kualitas permainannya dengan melempar bola ke sasaran lawan. Menurut Widya (2010: 18) Tujuan yang dapat dicapai dalam pembelajaran melempar diantaranya: meningkatkan kekuatan, meningkatkan kecepatan, meningkatkan daya tahan, meningkatkan keterampilan dan meningkatkan kelincahan. Penguasaan lemparan yang maksimal dalam ketepatan sasaran dalam melakukan lemparan bola ke sasaran lawan merupakan hal utama yang sangat penting dimiliki oleh setiap pemain kasti karena dengan penguasaan tersebut mampu memberikan tingkat prestasi yang baik.

Permainan kasti merupakan bentuk permainan bola kecil yang sudah banyak disukai dan digemari oleh masyarakat, dimana permainan ini dikenal sejak di sekolah dasar. Kasti adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Jumlah anggota masing-masing regu tidak ditentukan. Bergantung pada kesempatan dan banyaknya anak yang akan bermain, yang penting jumlah anggota kedua regu sama Achroni (2012: 75).

Melempar bola dalam permainan kasti merupakan hal yang paling penting dalam permainan kasti karena dengan adanya lemparan dalam bermain kasti maka akan tercipta suatu permainan yang baik, karena dengan seseorang mampu melempar lawan sehingga mampu mematikan pemain yang sedang berlari dan begitu pula dengan lemparan yang dilempar dari lawan maka dapat dipukul dengan tepat jika hasil lemparan dari lawan sangat baik.

Menangkap bola juga merupakan unsur utama dalam permainan kasti, tanpa dapat menangkap bola dengan baik dan akurat, maka permainan kasti tidak akan dengan mudah untuk dapat dimenangkan dalam suatu pertandingan.

Memukul bola sangat diperlukan dalam bermain kasti, karena jika dapat memukul bola dengan baik dan keras akan mudah mendapatkan angka atau point untuk meraih kemenangan. Memukul bola dalam permainan kasti juga merupakan hal yang sangat penting karena dengan memukul bola yang baik maka seorang pemain kasti akan mampu menghasilkan permainan yang maksimal.

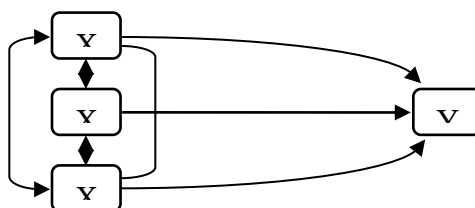
Berlari dalam permainan kasti adalah modal utama dalam mencetak point sehingga mampu menjadikan tim menjadi menang, dalam permainan kasti berlari merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena jika seseorang tidak mampu berlari dengan kencang maka usaha untuk mencetak poin atau nilai akan sulit dilakukan, itu disebabkan karena dengan mudahnya pelari terkena bola, namun jika mampu berlari dengan kencang maka seseorang pelempar bola yang akan mengenai pelari akan sulit di kenah karena gerakan berlari yang cepat akan sulit menjangkau gerakan yang begitu cepat menghindari dari lemparan bola.

METODE PENELITIAN

Metode merupakan cara atau teknik yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistimatis untuk mengungkap dan membuktikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian, sehingga arah dan tujuan mengungkapkan fakta atau kebenaran sesuai dengan apa yang ditemukan dalam penelitian dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Jenis penelitian deskriptif yang memberikan gambaran secara umum tentang variabel-variabel pada penelitian yang dilaksanakan dalam bentuk kontribusi. Populasi pada penelitian ini adalah murid SDN 1 Sungai Pasir Kabupaten Kotabaru. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak dengan cara undian (*Simple Random Sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis inferensial melalui program SPSS 24.00 dengan taraf signifikan 5% atau $\alpha = 0.05$. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah murid kelas V dan kelas VI berjumlah 30 orang.

Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti ada dua macam yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas dan variabel terikat antara lain: variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan (X1), kecepatan lari 50 m (X2), ketepatan melempar (X3), Variabel terikat yaitu keterampilan bermain kasti (Y).

Desain penelitian merupakan suatu rancangan yang digunakan untuk mempermudah proses penelitian. Secara sederhana rancangan penelitian dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Desain penelitian (Sungiyono, 2012: 11)

Untuk lebih jelasnya tentang variabel yang diteliti, diberikan kejelasan agar tidak terjadi pemahaman yang luas. Kekuatan otot lengan yang dimaksud adalah kemampuan kerja maksimal otot lengan dalam melempar bola kasti sejauh mungkin diukur dengan push up; Kecepatan lari 50 meter yang dimaksud adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kecepatan lari sejauh 50 meter dengan ukuran detik; Ketepatan melempar bola dimaksud adalah keterampilan melempar bola kasti yang tepat pada sasaran; Keterampilan bermain kasti yang dimaksud dalam penelitian adalah kecakapan seorang murid di dalam bermain kasti yang diukur dengan teknik dasar bermain kasti yaitu melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan lari.

Teknik pengumpulan data yaitu tes kekuatan otot lengan, tes lari cepat 50 meter, tes ketepatan melempar bola, tes keterampilan permainan kasti (melempar bola, menangkap bola,

memukul bola dan lari cepat 6 detik). Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini: Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, dan standar deviasi dan Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji regresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hasil analisis data meliputi deskriptif data, uji normalitas data, dan pengujian hipotesis. Data deskriptif meliputi perhitungan tentang rata-rata, standard deviasi, varians, data maksimum dan data minimum. Untuk memperjelas gambaran umum data akan disajikan dalam bentuk tabel. Selanjutnya untuk mengetahui apakah data hasil penelitian ini menyebar normal, maka dilakukan uji normalitas data dengan teknik Shapiro-Wilk, sedangkan untuk pengujian hipotesis yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan.

Hasil analisis deskriptif data kekuatan otot lengan, kecepatan lari 50 meter, dan ketepatan melempar terhadap keterampilan bermain kasti murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru dapat menjadi informasi yang sangat berharga khususnya bagi penulis untuk melakukan pembahasan hasil penelitian dan untuk keperluan penarikan kesimpulan. Rangkuman hasil analisis deskriptif pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskriptif data kekuatan otot lengan, kecepatan lari 50 meter, dan ketepatan melempar terhadap keterampilan bermain kasti

	Kekuatan otot lengan	Kecepatan lari 50 meter	Ketepatan melempar	Keterampilan bermain kasti
Jumlah sampel	30	30	30	30
Maksimum	7	9	10	20
Minimum	2	3	4	14
Rata-rata	4,23	6,20	7,23	17,23
Simpangan baku	1,357	1,424	1,478	1,478

Berdasarkan tersebut dapat dikemukakan bahwa data Kekuatan otot lengan mempunyai rata-rata 4,23 dan standart deviasi adalah 1,357, dari sebaran datanya, data minimum 2 sedangkan data maksimum 7. Data kecepatan lari 50 meter mempunyai rata-rata 6,20 dan standart deviasi adalah 1,424, dari sebaran datanya, data minimum 3 sedangkan data maksimum 9. Data ketepatan melempar mempunyai rata-rata 7,23 dan standart deviasi adalah 1,478, dari sebaran datanya, data minimum 4 sedangkan data maksimum 10. Data keterampilan bermain kasti mempunyai rata-rata 17,23 dan standart deviasi adalah 1,478, dari sebaran datanya, data minimum 14 sedangkan data maksimum 20.

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data data kekuatan otot lengan, kecepatan lari 50 meter, dan ketepatan melempar terhadap keterampilan bermain kasti murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru dalam penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas dengan uji Kolmogorov-smirnov Test pada taraf signifikan 5% atau $\alpha = 0,05$. Dari hasil uji Kolmogorov-smirnov Test yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana yang terlampir. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel rangkuman berikut:

Tabel 2. Rangkuman hasil uji normalitas data data kekuatan otot lengan, kecepatan lari 50 meter, dan ketepatan melempar terhadap keterampilan bermain kasti murid SDN 1 Sungai Pasir Kabupaten Kotabaru

No	Variabel	Statistik	Sig	Ket.
1	Kekuatan otot lengan	0.152	0.076	Normal
2	Kecepatan lari 50 meter	0.146	0.101	Normal
3	Ketepatan melempar	0.131	0.198	Normal
4	Keterampilan bermain kasti	0.131	0.198	Normal

Berdasarkan tabel tersebut rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian, pengujian normalitas data nilai probabilitas kekuatan otot lengan (0,076), kecepatan lari 50 meter (0,101), ketepatan melempar (0,198), dan keterampilan bermain kasti (0,198) lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$ atau pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian data kekuatan otot lengan yang diperoleh berdistribusi normal.

Koefisien korelasi menunjukkan hubungan, antara variabel independen (kekuatan otot lengan kecepatan lari 50 meter dan ketepatan melempar) terhadap variable dependen (keterampilan bermain kasti). Perhitungan korelasi Pearson untuk variable yang dianalisis harus dilakukan, karena pada dasarnya untuk analisis dengan regresi harus di cek terlebih dahulu besar korelasinya. Berdasarkan hasil uji analisis regresi, diperoleh nilai Korelasi Pearson antar variabel antara lain sebagai berikut:

Tabel 3. Rangkuman hasil analisis korelasi data kekuatan otot lengan, kecepatan lari 50 meter, dan ketepatan melempar terhadap keterampilan bermain kasti

No	Variabel	R	P	Keterangan
1	Kekuatan otot lengan(X_1) dengan Keterampilan bermain kasti (Y)	0,708	0,000	Signifikan
2	Kecepatan lari 50 meter (X_2) dengan Keterampilan bermain kasti (Y)	0,778	0,000	Signifikan
3	Ketepatan melempar(X_3) dengan keterampilan bermain kasti (Y)	0,546	0,002	Signifikan

Berdasarkan tabel tersebut yang merupakan rangkuman hasil analisis korelasi data pada tiap-tiap variabel penelitian. Hubungan korelasi variabel Y (keterampilan bermain kasti) terhadap variabel X_1 (kekuatan otot lengan) diperoleh nilai 0.708 dan nilai sig 0,000. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan korelasi antara variabel Y (keterampilan bermain kasti) terhadap variabel X_1 (kekuatan otot lengan, yang ditunjukkan dengan nilai sig (p) < 0,05. Hubungan korelasi variabel Y (keterampilan bermain kasti) terhadap variabel X_2 (kecepatan lari 50 meter) diperoleh nilai 0,778 dan nilai sig 0,000. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan korelasi antara variabel Y (keterampilan bermain kasti) terhadap variabel X_2 (kecepatan lari 50 meter), yang ditunjukkan dengan nilai sig (p) < 0.05. Hubungan korelasi variabel Y (keterampilan bermain kasti) terhadap variabel X_3 (ketepatan melempar) diperoleh nilai 0,546 dan nilai sig 0,002. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan korelasi antara variabel Y (keterampilan bermain kasti) terhadap variabel X_3 (ketepatan melempar), yang ditunjukkan dengan nilai sig (p) < 0.05.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa dari keempat hipotesis diterima. Hasil hipotesis-hipotesis tersebut adalah sebagai berikut: 1) ada hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan, terhadap keterampilan bermain kasti murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru, 2) ada hubungan yang signifikan kecepatan lari 50 meter terhadap keterampilan bermain kasti murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru, 3) ada hubungan yang signifikan ketepatan melempar terhadap keterampilan bermain kasti murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru, dan 4) ada hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan, kecepatan lari 50 meter, dan ketepatan melempar terhadap keterampilan bermain kasti murid SDN 1 Sungai Pasir Kab

Kotabaru secara bersama-sama dan dapat diartikan bahwa kekuatan otot lengan kecepatan lari 50 meter dan ketepatan melempar mempunyai hubungan terhadap keterampilan bermain kasti.

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang berstandar pada teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini. Hasil uji hipotesis pertama: Ada hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan keterampilan bermain kasti. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan bermain kasti. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika kekuatan otot lengan dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur kekuatan otot lengan mendukung keterampilan bermain kasti. Seorang pemain kasti yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik akan dengan sendirinya mampu melakukan permainan kasti dengan baik pula. Dalam hal ini, kekuatan otot lengan akan memberikan sumbangan yang berarti dalam permainan kasti. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan keterampilan bermain kasti secara maksimal, maka kekuatan otot lengan sangat memegang peranan penting.

Hasil uji hipotesis kedua: Ada hubungan yang signifikan kecepatan lari 50 meter dengan keterampilan bermain kasti. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dengan keterampilan bermain kasti. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika kecepatan lari 50 meter dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur kecepatan lari 50 meter mendukung keterampilan bermain kasti. Seorang pemain kasti yang memiliki kecepatan lari 50 meter yang baik akan dengan sendirinya mampu mengubah arah tubuh saat berlari dan mampu melewati hadangan yang dari lawan.

Hasil uji hipotesis ketiga: Ada hubungan yang signifikan ketepatan melempar dengan keterampilan bermain kasti. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketepatan melempar dengan keterampilan bermain kasti. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika ketepatan melempar dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur ketepatan melempar mendukung keterampilan bermain kasti. Seorang pemain kasti yang memiliki ketepatan melempar yang baik akan dengan sendirinya mampu menggiring bola dengan baik pula. Dalam hal ini, ketepatan melempar akan memberikan sumbangan yang berarti dalam bermain kasti yang sempurna karena ketepatan melempar berkordinasi dengan baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan keterampilan bermain kasti secara maksimal, maka ketepatan melempar sangat memegang peranan penting, yaitu terjadinya perpaduan antara kekuatan otot lengan dan kecepatan lari 50 meter dalam berlari dengan indikator irama dan frekuensi langkah yang cepat serta panjang ayunan kaki dalam melangkah.

Hasil uji hipotesis keempat: Ada hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan kecepatan lari 50 meter dan ketepatan melempar dengan keterampilan bermain kasti. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan kecepatan lari 50 meter dan ketepatan melempar dengan keterampilan bermain kasti. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Apabila pemain kasti memiliki kekuatan otot lengan kecepatan lari 50 meter dan ketepatan melempar dengan keterampilan bermain kasti yang baik akan mampu menggiring bola dengan lebih baik.

SIMPULAN

Kesimpulan di dalam penelitian ini secara sederhana yaitu 1) ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot lengan, terhadap keterampilan bermain kasti murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru 61,1%, 2) ada Kontribusi yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter terhadap keterampilan bermain kasti murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru sebesar 61,5%, 3) ada Kontribusi yang signifikan ketepatan melempar terhadap keterampilan bermain kasti murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru sebesar 71,9%. 4) ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kekuatan otot lengan, kecepatan lari 50 meter dan ketepatan melempar terhadap keterampilan bermain kasti murid SDN 1 Sungai Pasir Kab Kotabaru , sebesar 59,6%.

DAFTAR PUSTAKA

- Achroni, Keen. (2012). *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Jogjakarta: Javalitera.
- Benjamin, Carol, Lea., (2010). *Dasar – Dasar Lari*. Bandung: Angkasa
- Giriwijoyo, S., Ichsan., Harsono., Setiawan, I., & Wiramihardja, K. (2010). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Jonath, U., Haag, E., & Krempel, R. (2010). *Atletik: Lempar dan Lomba Ganda Latihan Teknik Taktik*. Jakarta: Rosda Jaya Putra.
- Margiyani. (2011). *Penjasorkes: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas IV* . Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurhidayah, Aprilia. (2012). Model Pengembangan Gerak Dasar Melempar Melalui Permainan Bola Halilintar Untuk Murid Kelas IV SD. *Journal Of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 16(2) 1-13. Retrieved 27 Januari 2013, from:<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/>.
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto & Muluk, Dangsina. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Widya, Mochamad, Djumidar, A. (2010). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.