



**DAMPAK MELEMPAR DAN MENANGKAP BOLA KASTI TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA**

Nining Sugiharti¹, Ahmad Yani²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Situs Banten, Indonesia

<p>Kata kunci: Dampak, TKJI, Kebugaran Jasmani</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh melempar dan menangkap bola terhadap kebugaran jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah metode ex post facto dengan memberikan tes Kesegaran Jasmani. Populasi penelitian ini adalah Kelas V SD Negeri Harjayani yang berjumlah 50 siswa. Sampel yang digunakan adalah siswa Kelas V SD Harjatani. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Total Sampling, yaitu seluruh siswa SD Harjatani yang berjumlah 50 siswa. Penelitian ini menggunakan Desain Penelitian Basic Causal Comparative Design. Instrumen ini berupa tes kebugaran jasmani/TKJI. Penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut: 1. Siswa yang melempar dan menangkap bola bulat berdampak terhadap kebugaran jasmani. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan uji yang menunjukkan hasil signifikan pada taraf nyata 0,05 yaitu = 15,245 > 1,242. 2. Siswa yang melempar dan menangkap bola bulat mempunyai kebugaran jasmani lebih baik dibandingkan siswa yang tidak melempar dan menangkap bola bulat, hal ini dibuktikan dengan peningkatan tes yang menunjukkan hasil signifikan pada taraf nyata 0,05 yaitu = 10,245 > 1.341. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang melempar dan menangkap bola bulat mempunyai kebugaran jasmani lebih baik dibandingkan siswa yang tidak melempar dan menangkap bola dengan sempurna terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Harjatani Tahun Pelajaran 2017/2018 dengan korelasi P <0,05</p>
<p>Keywords: Impact, TKJI, Physical Fitness</p>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>The aim of the study was to find out the impact of throwing and catching cast ball against physical fitness. The research method is the ex post facto method by giving a Physical Freshness test. The population of this study is Class V of Harjayani State Elementary School totaling 50 students. The sample used is Class V students of Harjatani Elementary School. The sampling technique uses Purposive Sampling techniques, which include All Harjatani Elementary School students totaling 50 students. This study uses The Basic Causal Comparative Design Research Design. This instrument is in the form of a physical fitness test / TKJI. The authors can conclude as follows: 1. Students who throw and catch round balls have an impact on physical fitness. This is evidenced by an increase in the test which shows a significant result on the real level of 0.05, which is = 15,245 > 1,242. 2. Students who throw and catch round balls have better physical fitness than students who do not throw and catch round balls, this is evidenced by an increase in the test which shows a significant result on the real level of 0.05, which is = 10.245 > 1,341. The results of the study showed that students who threw and caught round balls had better physical fitness than students who did not throw and catch the perfect ball</i></p>

	<i>against physical fitness in the fifth grade students of SDN Harjatani 2017/2018 Academic Year with a correlation of $P < 0.05$.</i>		
Info Artikel	Diterima: Desember 2023	Disetujui: Desember 2023	Dipublikasikan: Desember 2023
Korespondensi Penulis: Ahmad Yani Email: ahmadyani8857@gmail.com			

PENDAHULUAN

Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di jaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan mengerakan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (*hipo kinetic*) sehingga organ-organ tubuh mengalami kemunduran.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup yang sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas dalam Setiawan : 2012).

Menurut Yani : (2018) Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, Sekolah Dasar Negeri Harjatani juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari Jumat pagi selama 25 menit. Meskipun Sekolah Dasar Negeri Harjatani telah mengajarkan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada hari Jumat dan saat pembelajaran olahraga. Menurut (Iriyanto : 2004) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Salah satu materi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani adalah mengembangkan gerak dasar siswa. Di sekolah dasar materi pengembangan gerak dasar ada di kelas bawah (kelas 1- 3). Sifat dasar anak pada usia tersebut adalah bermain. Oleh karena itu diperlukan trik khusus untuk dapat membuat anak-anak senang dan bersedia melakukan semua intruksi dari guru. Disain pembelajaran gerak dasar harus disesuaikan untuk usia anak-anak yang masih senang dengan bermain dan salah satu materi olahraga permainan yang biasa diajarkan di SD adalah Bola kasti (Puspitawati, I. D., & Jaenudin, M. A. : 2020)

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).

Adapun komponen yang penting dalam teknik dasar dalam permainan bola kasti adalah melempar dan menangkap. Melempar merupakan syarat yang harus dipenuhi untuk dapat bermain kasti dengan baik. Teknik melempar bola dilakukan oleh regu penjaga. Setiap regu penjaga harus memiliki kemampuan menangkap yang baik. Terdapat beberapa teknik dasar melempar bola dalam permainan kasti (Pambayun : 2015)

Menangkap bola juga merupakan unsur utama dalam permainan kasti tanpa dapat menangkap bola dengan baik, maka permainan kasti tidak akan dapat memenangkan pertandingan. Tangkapan disesuaikan dengan arah datangnya bola. Menangkap bola dapat dari bola yang menggelinding, bola melambung, atau bola yang datar dengan dada (Supardi dan Suroyo : 2010).

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kebugaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kebugaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai. Model pembelajaran lempar tangkap untuk siswa sekolah dasar dapat dikembangkan dalam pembelajaran lempar tangkap untuk siswa kelas IV sekolah dasar (Sarmidi, 2017).

Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Harjatani yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kebugaran jasmani siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Harjatani,. Sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di Sekolah Dasar Negeri Harjatani belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik. Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian **Dampak Melempar dan Menangkap Bola Kasti Terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Harjatani.**

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini dengan melihat pertimbangan yang ada adalah dengan metode penelitian *Ex Post Facto*. Sukardi (2003) menjelaskan mengenai *Ex Post Facto* bahwa “ penelitian *Ex post Facto* merupakan penelitian di mana rangkaian variabel-variabel bebas telah terjadi, ketika peneliti mulai melakukan pengamatan terhadap variabel terikat”. Ciri utama dalam penelitian *ex post facto* dapat dijelaskan oleh Maksum (2018) sebagai berikut *ex post facto* merupakan penelitian dengan jumlah sampel yang terbatas “. Hal ini lebih lanjut diterangkan (Arikunto:2013): yaitu, ”pada penelitian ini, peneliti tidak memulai prosesnya dari awal, tetapi langsung mengambil hasil”

Populasi penelitian ini adalah Kelas V SD Negeri Harjatani yang berjumlah 50 siswa. Sampel yang digunakan adalah siswa Kelas V SD Harjatani. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Total Sampling, yaitu seluruh siswa SD Harjatani yang berjumlah 50 siswa. Penelitian ini menggunakan Desain Penelitian Basic Causal Comparative Design. Instrumen ini berupa tes kebugaran jasmani/TKJI. Sementara, teknik analisis data terdiri atas: pertama, uji normalitas; kedua, uji homogenitas; dan ketiga uji hipotesis.

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Data Tes Awal (*Pre-test*)

1. Statistik Deskriptif

Pelaksanaan *pre-test* dilakukan di kolam renang Agusta sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Pre-tes dilakukan dengan berenang sejauh 25 meter untuk gaya dada. Untuk lebih jelasnya peneliti sajikan statistik deskriptif data awal (*pre-test*) berikut ini:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Data Tes Awal (Pre-test)

No	Nilai TKJI	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 – 9	Kurang Sekali	0	0,00%
2	10 – 13	Kurang	10	26,31%
3	14 – 17	Sedang	16	42,10%
4	18 – 21	Baik	8	21,05%
5	22 – 25	Baik Sekali	4	10,52%
	Jumlah		38	100,00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa sebanyak 0 siswa (0,00%) dalam kategori “kurang sekali”, 10 siswa (26,31%) dalam kategori “kurang”, 16 siswa (42,10%) dalam kategori “sedang”, 8 siswa (21,05%) dalam kategori “baik”, serta 4 siswa (10,52%) dalam kategori “baik sekali”. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas V SD Negeri 2 Harjatani, Kecamatan Kramatwatu, Kabupaten Serang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang cukup.

B. Uji Prasyarat Data Penelitian

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan Chi Kuadrat. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga χ^2 hitung dengan χ^2 tabel pada taraf signifikan 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga χ^2 lebih kecil dari χ^2 tabel pada taraf signifikan 0,05. Hasil uji normalitas terdapat pada lampiran dua, dan rangkumannya dapat dilihat pada tabel di bawah ini::

**Tabel 2
 Hasil Uji Normalitas Data Awal (Pre-test)**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		LTBK	TKJI			LTBK	TKJI
N		50	50	N		50	50
Normal	Mean	14.74	15.58	Normal	Mean	14.74	15.58
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	1.782	2.807	Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	1.782	2.807

	Absolute	.221	.193		Absolute	.221	.193
	Most Extreme Positive	.221	.193		Most Extreme Positive	.221	.193
	Differences Negative	-.119	-.099		Differences Negative	-.119	-.099
	Kolmogorov-Smirnov Z	1.563	1.366		Kolmogorov-Smirnov Z	1.563	1.366
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.015	.048		Asymp. Sig. (2-tailed)	.015	.048
a. Test distribution is Normal.				a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.				b. Calculated from data.			
Normal							

Dari tabel di atas didapatkan hasil Person Chi-Square terdapat skor Asymp. Sig. $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, yang artinya adanya hubungan antara TKJI dengan permainan kasti. Atau dapat dilihat pada table Chi-Square Tests, didapatkan Likelihood Ratio terdapat skor Asymp. Sig. $0,15(r_{hitung}) > 0,48(r_{tabel})$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, yang artinya adanya hubungan antara TKJI dengan permainan kasti.

2. Uji Homogenitas

Langkah selanjutnya adalah menguji homogenitas variansi kedua kelompok, yakni kelompok Yang melempar dan menangkap bola dan dan kelompok tidak melempar tangkap bola kasti. Uji homogenitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji Test of Homogeneity of Variances, karena uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan ANOVA pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

**Tabel 4. Uji Homogenitas Kelompok yang melempar tangkap
 Test of Homogeneity of Variances**

TMLTBK					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	10.812	6	1.802	.929	.484
Within Groups	83.368	43	1.939		
Total	94.180	49			

Interpretasi hasil sebagai berikut:

Hasil uji homogenitas dapat dilihat dari output Test of Homogeneity of Variance. Asumsi dalam pengujian ANOVA adalah bahwa varian kelompok data adalah sama atau Homogen. Kriteria pengujian sebagai berikut:

- Jika signifikansi $< 0,05$ maka varian kelompok data tidak sama.
- Jika signifikansi $> 0,05$ maka varian kelompok data adalah sama.

Data output dapat dilihat bahwa nilai signifikansinya $> 0,05$ ($0,09 > 0,05$). Jadi dapat disimpulkan bahwa varian kedua kelompok data menggiring yang melempar dan menangkap bola dan Yang tidak melempar dan menangkap bola adalah sama. Maka hal ini telah memenuhi asumsi dasar homogenitas. Sehingga syarat analisis data melalui statistik parametrik sudah terpenuhi.

Tabel 5. Uji Homogenitas Kelompok yang tidak melempar tangkap

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	9.369	7	1.338	1.205	.321
Within Groups	46.631	42	1.110		
Total	56.000	49			

Interpretasi hasil sebagai berikut:

Hasil uji homogenitas dapat dilihat dari output Test of Homogeneity of Variance. Asumsi dalam pengujian ANOVA adalah bahwa varian kelompok data adalah sama atau Homogen. Kriteria pengujian sebagai berikut:

- Jika signifikansi < 0,05 maka varian kelompok data tidak sama.
- Jika signifikansi > 0,05 maka varian kelompok data adalah sama.

Data output dapat dilihat bahwa nilai signifikansinya > 0,05 (0,146 > 0,05). Jadi dapat disimpulkan bahwa varian kedua kelompok yang melempar dan menangkap bola kasti dan kelompok yang tidak melempar dan menangkap bola kasti adalah sama. Maka hal ini telah memenuhi asumsi dasar homogenitas. Sehingga syarat analisis data melalui statistik parametrik sudah terpenuhi.

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai $F_{hitung} = 0.556$ dan $F_{tabel} = 2.483$ dengan taraf signifikan (α) 5% (0,05). Berdasarkan kriteria uji homogenitas, jika $F_{hitung} = 0.556 \leq F_{tabel} = 2.483$ maka H_0 diterima (varians homogen).

3. Uji Hipotesis

Untuk menguji hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat digunakan uji korelasi dari *pearson product moment*. Analisis korelasi untuk mengetahui hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat menggunakan korelasi sederhana. Korelasi sederhana adalah hubungan antara satu variabel bebas terhadap variabel terikat secara apa adanya, tanpa mempertimbangkan keberadaan variabel bebas yang lainnya. Hasil dari perhitungan korelasi sederhana diperoleh koefisien korelasi sederhana pada tabel di bawah ini:

**Tabel.5 Koefisien Korelasi
 Kelompok yang Melempar dan menangkap Bola Kasti
 Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 MLTBK - TKJI	3.980	1.846	.261	3.455	4.505	15.245	49	.000

Kriteria pengujian adalah jika nilai signifikansi (Sig) < 0.05 maka H_0 ditolak sedangkan jika p-value > 0.05 maka H_0 diterima. Nilai signifikansi pada peningkatan sebesar 0,000 sehingga H_0 ditolak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Siswa yang melakukan lempar tangkap secara rutin memiliki dampak yang signifikan terhadap kebugaran jasmani.

Tabel.6 Kelompok yang tidak Melempar dan Menangkap Bola Kasti
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 TMLTB K – TKJI	-5.680	1.743	.247	-6.175	-5.185	-23.042	49	.000

Kriteria pengujian adalah jika nilai signifikansi (Sig) < 0.05 maka Ho ditolak sedangkan jika p-value > 0.05 maka Ho diterima. Nilai signifikansi pada peningkatan sebesar 0,000 sehingga Ho ditolak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Siswa yang melempar dan menangkap memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak melempar dan menangkap rutin memiliki dampak yang signifikan terhadap kebugaran jasmani.

Tabel.8 Independent Samples Test
Kelompok Lempar Tangkap

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Nilai	.002	.961	15.245	98	.000	3.980	.283	3.418	4.542
			15.245	97.832	.000	3.980	.283	3.418	4.542

Pada uji beda kelompok eksperimen dengan kelompok control, hasil penghitungan (t-hitung) menunjukkan nilai sebesar Nilai t hitung > t tabel (15.245 > 1.242) dan signifikansi < 0,05 (0,000 < 0,05) maka Ho ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa siswa yang melakukan lempar tangkap dengan rutin lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak melakukan lempar tangkap terhadap kebugaran jasmani

**Tabel 9. Kelompok Tidak Lempar Tangkap
 Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Nilai	Equal variances assumed	3.708	.057	-10.245	98	.000	5.680	.272	-6.220	-5.140
	Equal variances not assumed			-10.245	85.433	.000	5.680	.272	-6.221	-5.139

Pada uji beda kelompok eksperimen dengan kelompok control, hasil penghitungan (t-hitung) menunjukkan nilai sebesar Nilai t hitung > t tabel (10.245 > 1.341) dan signifikansi < 0,05 (0,000 < 0,05) maka Ho ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa siswa yang melakuka lempar tangkap dengan rutin lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak melakukan lempar tangkap terhadap kebugaran jasmani.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh siswa Siswa yang melempar dan menangkap memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak melempar dan menangkap sebesar 4,18.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis $P < 0,05$ sehingga Hipotesis yang menyatakan garis regresi berbentuk linear signifikan. Berarti terdapat korelasi yang signifikan, maka variabel tingkat kesegaran jasmani memiliki hubungan terhadap kemampuan bermain kasti. Hasil korelasi antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan bermain kasti bernilai positif, artinya tingkat kesegaran jasmani memberikan pengaruh yang positif terhadap kemampuan bermain kasti. Pada penelitian ini, hubungan yang diperoleh signifikan, dan pada pengujian keberartian regresi, garis regresi berarti. Ini berarti bahwa variabel tingkat kesegaran jasmani memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan bermain kasti.

Apabila kita perhatikan deskripsi data, pada variabel tingkat kesegaran jasmani sebagian besar diperoleh kategori sedang, dan pada variabel kemampuan bermain kasti sebagian besar memperoleh skor 9-12. Jika diperhatikan skor yang diperoleh, skor tingkat kesegaran jasmani memperoleh kategori sedang pada skor 14-17, dan pada skor kemampuan bermain kasti juga memperoleh skor 9-12 dari skor maksimal 100. Hal ini sangat sesuai bahwa dengan keadaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang sedang, kemampuan bermain kasti siswa pun cukup baik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa tingkat kesegaran jasmani mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan bermain kasti.

Tingkat kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya dengan baik. Tingkat kesegaran jasmani penting bagi seseorang, karena dengan keadaan bugar seseorang dapat melakukan aktivitas secara optimal. Kondisi yang segar atau bugar akan berpengaruh pada daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Tubuh yang segar dan bugar bagi siswa akan berpengaruh pada aktivitas belajar. Siswa yang memiliki tingkat kekegaran jasmani yang baik maka tidak akan mudah lelah, sehingga akan mempunyai konsentrasi dan semangat belajar yang baik. Kemampuan bermain kasti merupakan hasil proses pembelajaran kasti yang telah dirangkum dari ketepatan melempar bola kasti, memukul bola kasti, menangkap bola kasti, dan lari menempuh jarak 40 meter. Dengan tingkat kekegaran jasmani yang semakin baik, akan mendukung kemampuan bermain kasti, sehingga kemampuan bermain kasti siswa pun juga akan semakin baik.

Tingkat kekegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor makanan, istirahat, berolahraga, intensitas latihan, lamanya latihan dan frekuensi latihan. Mengacu deskripsi data bahwa tingkat kekegaran jasmani siswa masuk dalam kategori cukup, maka faktor-faktor di atas harus ditingkatkan. Apabila nilai tingkat kekegaran jasmani siswa sudah baik, maka kemampuan bermain kasti siswa juga akan semakin baik. Hal ini dikarenakan tingkat kekegaran jasmani mempunyai hubungan yang positif dan signifikan terhadap kemampuan bermain kasti.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan hasil penghitungan statistik terhadap uji hipotesis, yaitu Siswa yang melempar dan menangkap bola kasti dan Siswa yang tidak melempar dan menangkap bola kasti, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

Hasil penelitian dan hasil penghitungan SPSS terhadap uji hipotesis kedua bentuk Siswa yang melakukan lempar dan menangkap dan siswa yang tidak melakukan lempar tangkap penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Siswa yang melempar dan menangkap bola kasti memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik, Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0,05 yaitu $t_{hitung} = t_{tabel} = 15,245 > 1.242$.
2. Siswa yang melempar dan menangkap bola kasti memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak melempar dan menangkap bola kasti, Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0,05 yaitu $t_{hitung} = t_{tabel} = 10,245 > 1.341$.

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan pada bab terdahulu maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil analisis $P < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Siswa yang melempar dan menangkap bola kasti memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak melempar dan menangkap bola kasti pada siswa kelas V SD Negeri 2 Harjatani, Kecamatan Kramatwatu, Kabupaten Serang tahun pelajaran 2017/2018.

DAFTAR PUSTAKA

- Irianto D. P. (2004). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Dandi Galang Pambayun (2015) *Tingkat Keterampilan Bermain Kasti Siswa Putra Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Negeri Kraton Kecamatan Kraton Kota Yogyakarta*, Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Puspitawati, I. D., & Jaenudin, M. A. (2020). Pengaruh Permainan Kasti Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 50-57.

-
- Maksum, Ali. (2018) . “Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (Edisi Kedua).” Surabaya : Unesa Press
- Riyanto, P. (2017). Pengaruh Permainan Bola Kasti Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Umum (General Motor Ability). *JOURNAL SPORT AREA*.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).593](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).593)
- Sarmidi, S. (2017). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Tangkap Untuk Siswa Sekolah Dasar Di Daerah Pasang Surut Kecamatan Takisung Kabupaten Tanah Laut. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4246>
- Setiawan, B., Hanani, E. S., & Putra, R. B. A. (2012). Pengembangan Model Permainan Bola Voli” Kasvol”(Kasti Voli) Dalam Pembelajaran Penjasorkes *Active Journal Of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(5) 236-238
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukardi. (2014) *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara
- Supardi dan Suroyo. (2010). BSE : Penjasorkes untuk SD/MI kelas V. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Yani, A. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 10-15.
- Yani, A. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 10-15.