



**HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DENGAN KEMAMPUAN MEMUKUL  
BOLA KASTI PADA SISWA KELAS LIMA SDN 07 SINDANG KELINGI  
KABUPATEN REJANG LEBONG**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**JOHAN  
NPM. 1213912029**

**PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN  
BAGI GURU DALAM JABATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU**

**2014**



**HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DENGAN KEMAMPUAN MEMUKUL  
BOLA KASTI PADA SISWA KELAS LIMA SDN 07 SINDANG KELINGI  
KABUPATEN REJANG LEBONG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Program Sarjana Kependidikan Bagi  
Guru Dalam Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**OLEH:**

**JOHAN  
NPM. 1213912029**

**PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN  
BAGI GURU DALAM JABATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU**

**2014**

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri, atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Bengkulu, Juni 2014  
Yang Membuat Pernyataan

**JOHAN**  
**NPM.1213912029**

## **ABSTRAK**

Johan. 2014 Hubungan Kecepatan Reaksi Dengan Kemampuan Memukul Bola Kasti Pada Siswa Kelas Lima SDN 07 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong.

Pembimbing 1 : Drs.Tono Sugihartono, M.Pd.

Pembimbing 2 : Dian Pujiyanto, M.Or.

Penelitian ini didasarkan pada pentingnya penggunaan media sederhana dalam peningkatan kecepatan reaksi melalui kecepatan dalam menangkap mistar dan memukul bola kasti terutama pada siswa kelas V sekolah dasar. Kecepatan reaksi dan kemampuan memukul bola kasti dapat meningkatkan prestasi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 07 Sindang Kelingi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN 07 Sindang Kelingi yang berjumlah 30 orang siswa. Pengumpulan data ini menggunakan tes dan pengukuran hubungan kecepatan reaksi dengan kemampuan memukul bola kasti. Tes yang dilakukan untuk kecepatan reaksi adalah siswa menangkap mistar yang dijatuhkan dan menangkapnya dengan jari-jari tangan, masing-masing siswa diberi kesempatan menangkap mistar yang berukuran 30 cm sebanyak 10 kali siswa yang dapat menangkap mistar dengan cepat akan mendapatkan angka yang lebih kecil itulah tangkapan yang terbaik. Tes memukul bola kasti untuk mengetahui kemampuan anak dalam memukul bola kasti siswa diberikan kesempatan sebanyak 10 kali pukulan dari jumlah pukulan dapat diketahui jumlah pukulan yang tepat dilakukan setiap siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan prestasi antara hubungan kecepatan reaksi dengan kemampuan memukul bola kasti pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 07 Sindang Kelingi.

Kata-kata kunci: kecepatan reaksi, kemampuan memukul bola kasti.

## **ABSTRACT**

Johan. 2014 Relationship Reaction Speed Ball Baseball Hitting Capabilities At Five Grade Students of SDN 07 Sindang Kelingi Rejang Lebong.

Supervisor 1 : Drs. Tono Sugihartono, M.Pd.

Supervisor 2 : Dian Pujianto, M.Or.

The study was based on the importance of using simple media in increasing the reaction rate in the velocity through the bar and catch a baseball hit especially in fifth grade elementary school students. Reaction speed and ability to hit a baseball can improve student achievement Elementary School fifth grade 07 Sindang Kelingi. Subjects were fifth grade students of SDN 07 Sindang Kelingi totaling 30 students. This data collection and measurement using the test reaction velocity relationship with the ability to hit a baseball. Tests were conducted to capture the students' reaction speed is dropped and caught the bar with fingers, each student was given the opportunity to catch the crossbar measuring 30 cm by 10 times that students can quickly capture bar will get a smaller number that catches the best. Test hitting a baseball to determine the ability of a child in a baseball hit as many as 10 students are given the opportunity strokes of the number of strokes can know the exact number of strokes performed every student. It can be concluded that an increase in achievement between reaction velocity relationship with the ability to hit a baseball in grade V Elementary School 07 SindangKelingi.

Key words: reaction speed, the ability to hit a baseball.

## *MOTTO DAN PERSEMBAHAN*

*“Tiada kata seindah do’a”*

*” Kalau ada kemauan pasti ada jalan”*

*“Pakailah ilmu padi semakin berisi semakin menunduk”*

*“Setiap langkah punya tujuan untuk memperoleh cita-cita. kebahagiaan ini tidak ingin kumiliki sendiri”*

*Tak lupa jua kupersembahkan skripsi ini untuk mereka yang kusayangi:*

- ❖ Ayahanda (Burhan) dan ayahanda mertua (Isma,il) almarhum, yang telah menuntun jalan kehidupanku dari aku masih kecil.*
- ❖ Ibundaku (lamia) dan Ibunda mertua (Rahabiah) yang selalu berdo’a, berusaha dan mengorbankan segalanya dalam derita yang tanpa mengenal lelah demi cita-cita dan cinta padaku.*
- ❖ Istriku tercinta (Eli suryani) yang telah memberikan semangat dan dengan setia menanti keberhasilanku.*
- ❖ Anakku Rian Nopriansyah dan Winda Silviani yang selalu patuh kepada kedua orang tua*
- ❖ Anggota keluargaku: Yuliana, Baharudin, Samsudin, Eni, Rusli, Sopian, Rozali, Maryani, Bustamil arifin.*
- ❖ Ayundaku (Rosmala Dewi) yang selalu membantu memberikan dukungan dan do’a kepadaku.*
- ❖ Seluruh dewan guru SDN 07 Sindang Kelingi yang membantu memberi motivasi kepadaku.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan Syukur Penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas Berkat, Rahmat dan HidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Kecepatan Reaksi Dengan Kemampuan Memukul Bola Kasti Pada Siswa Kelas Lima Sdn 07 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong” tepat pada waktunya. Laporan ini dibuat dengan tujuan untuk melengkapi salah satu persyaratan tugas akhir pada program S 1 Penjaskes Guru Dalam Jabatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Rambat Nursangsongko, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
2. Dr. I. Wayan Darmayana, M.Psi. Selaku Ketua Jurusan Penjaskes Guru dalam Jabatan.
3. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd. Selaku Pembimbing I
4. Dian Pujiyanto, M.Or. Pembimbing II Skripsi yang sabar membimbing peneliti dan menyusun Skripsi ini dari awal hingga akhir.
5. Dosen pengajar pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Khusus Program S1 Penjaskes.
6. Bapak Suyadi selaku kepala sekolah SDN 07 Sindang Kelingi.
7. Rekan-rekan Program S1 Penjaskes di Universitas Bengkulu

Akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat. Kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat Penulis harapkan demi kesempurnaan Skripsi ini, dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Rahmat-Nya.

Bengkulu, Juni 2014  
Peneliti

**JOHAN**  
NPM.1213912029



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4

D. Rumusan masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	6
B. Kerangka Berfikir.....	15
C. Hipotesis.....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
C. Populasi dan Sampel.....	17
D. Variabel dan Definisi Oprasional Variabel.....	17
E. Teknik Pengumpulan Data.....	18
F. Instrumen.....	18
G. Teknik Analisis Data.....	18
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	22
1. Normalitas.....	24
2. Homogenitas.....	25
3. Korelasi.....	28
B. Pembahasan.....	30

**BAB V   SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan.....	32
B. Saran.....	32

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>33</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>TABEL 1</b> .....	22
<b>TABEL 2</b> .....	23
<b>TABEL 3</b> .....	25
<b>TABEL 4</b> .....	26

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>GAMBAR 1</b> .....	10
<b>GAMBAR 2</b> .....	10
<b>GAMBAR 3</b> .....	11
<b>GAMBAR 4</b> .....	12
<b>GAMBAR 5</b> .....	13
<b>GAMBAR 6</b> .....	13
<b>GAMBAR 7</b> .....	15
<b>GAMBAR 8</b> .....	22
<b>GAMBAR 9</b> .....	23

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Suarat Penelitian .....	34
2. Surat penelitian Kepala SDN 07 Sindang Kelingi .....	36
3. Tabel 1. Data hasil penelitian tes kecepatan reaksi pada siswa SDN 07 Sindang Kelingi .....	37
4. Tabel 1. Data hasil penelitian memukul bola kasti pada siswa SDN 07 Sindang Kelingi .....	38
5. Photo Penelitian .....	39

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan di bidang olahraga merupakan aspek yang tidak kalah pentingnya dengan perkembangan aspek kehidupan lainnya. Hal ini dapat dirasakan bahwa dengan olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta membentuk sikap dan kepribadian yang serasi, seimbang sesuai dengan hakekat pembangunan indonesia seutuhnya.

Di Sekolah Dasar Negeri 07 Sindang Kelingi kabupaten Rejang Lebong pendidikan jasmani diperkenalkan pada peserta didik. Pengenalan dan pembinaan gerak dasar harus diajarkan secara tepat dan benar kepada siswa, karena gerak dasar merupakan penentu keberhasilan prestasi. Pendidikan jasmani sebagai media untuk mendorong pengelolaan diri, meningkatkan perkembangan fisik dan psikis, meningkatkan kemampuan gerak, menerapkan nilai-nilai dan karakter moral, menjaga keselamatan diri dan kesehatan lingkungan, serta memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan.

Mata pelajaran pendidikan jasmani bersifat universal. Berbagai aspek dikembangkan dalam mata pelajaran ini. Adapun beberapa aspek yang dikembangkan dalam pelajaran pendidikan jasmani, antara lain permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan senam, aktivitas ritmik, pendidikan luar kelas,

dan kesehatan yang meliputi kesehatan diri dan lingkungan (Husdarta dan Maryani,2010: 1).

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan kesegaran jasmani yang baik dalam melakukan aktifitas sehari-hari yang berat sekalipun tidak akan cepat menimbulkan kelelahan. Kalaupun kelelahan timbul maka akan segera pulih kembali setelah istirahat yang cukup. Hal ini hampir sama dengan pengertian kebugaran jasmani yang di kemukakan oleh Sudarno (1992: 9) bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga baik untuk mengatasi cadangan mendadak maupun yang darurat.

Kecepatan adalah komponen kondisi fisik yang esensial dalam cabang olahraga. Menurut Harsono(1988:261), mengemukakan bahwa : Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dalam hal ini merupakan kecepatan bergerak untuk dapat melakukan pergerakan kaki yang cepat untuk mampu mengayunkan kaki bergerak ke depan dengan cepat. Oleh karena, untuk menghasilkan kecepatan bergerak yang cepat diperlukan kecepatan gerak kaki sebagai daya dorong untuk membantu gerakan tungkai pada saat melakukan ayunan.

Kecepatan reaksi merupakan salah satu bagian dari komponen kecepatan. Menurut Harsono (1988: 216), mengemukakan bahwa : Kecepatan tergantung dari



beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu strength, kecepatan reaksi, dan fleksibilitas.

Bola kasti merupakan salah satu permainan bola kecil karena menggunakan bola kecil seukuran bola tenis meja. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Regu pemukul berusaha mengumpulkan nilai dengan memukul bola kemudian mengelilingi lapangan. Adapun regu penjaga berusaha menangkap bola, kemudian mematikan regu pemukul. Regu yang paling banyak Mengumpulkan nilai, merekalah yang keluar sebagai pemenang Prapanca (2010: 3). Selain itu bola Kasti adalah olahraga masyarakat, dimana masyarakat melakukannya pada waktu senggang atau waktu lowong, terutama oleh anak atau murid sekolah. Olahraga ini termasuk olahraga tradisional yang juga diminati anak-anak remaja karena dalam permainan kasti meningkatkan ketangkasan dan kekompakan regu atau pemain.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Pada siswa SDN 07 Sindang kelingi memiliki kesulitan dalam melakukan pemukulan bola dimana siswa tidak tepat dalam melakukan pemukulan bola.
- b. Siswa 07 Sindang kelingi juga memiliki kesulitan dalam melakukan pelemparan bola pada saat melempar bola yang akan dipukul.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah : Hubungan kecepatan reaksi dengan kemampuan memukul bola kasti pada siswa SDN 07 Sindang Kelingi.

### **D. Rumusan Masalah**

Masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Apakah ada hubungan kecepatan reaksi dengan kemampuan memukul bola kasti pada siswa SD Negeri 07 Sindang Kelingi kabupaten Rejang Lebong ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecepatan reaksi dengan kemampuan memukul bola kasti siswa SD Negeri 07 Sindang Kelingi kabupaten Rejang Lebong.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari hasil penelitian tersebut sebagai berikut :

- a. Sebagai bahan masukan dan bahan pertimbangan bagi para peneliti lanjutan.
- b. Dengan keberhasilan guru meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam penelitian ini, diharapkan akan di ikuti oleh semua guru dan karyawan yang lain sehingga dapat menciptakan suasana kondusif, kekeluargaan dan berfikir positif dalam lingkungan sekolah tersebut.
- c. Bagi peneliti sendiri, menambah wawasan tentang pendidikan jasmani dan rohani. Serta untuk melengkapi salah satu syarat ujian dalam menempuh

gelar Sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP),  
Universitas Bengkulu.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Permainan Bola Kasti**

Bola kasti merupakan salah satu permainan bola kecil karena menggunakan bola kecil seukuran bola tenis meja. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Regu pemukul berusaha mengumpulkan nilai dengan memukul bola kemudian mengelilingi lapangan. Adapun regu penjaga berusaha menangkap bola, kemudian mematikan regu pemukul. Regu yang paling banyak Mengumpulkan nilai, merekalah yang keluar sebagai pemenang Prapanca (2010: 3). Selain itu bola Kasti adalah olahraga masyarakat, dimana masyarakat melakukannya pada waktu senggang atau waktu lowong, terutama oleh anak atau murid sekolah. Olahraga ini termasuk olahraga tradisional yang juga diminati anak-anak remaja karena dalam permainan kasti meningkatkan ketangkasan dan kekompakan regu atau pemain.

Olahraga kasti ini adalah olahraga masyarakat, dimana masyarakat melakukannya pada waktu senggang atau waktu lowong, terutama oleh anak atau murid sekolah. Olahraga ini termasuk olahraga tradisional yang juga banyak diminati anak-anak remaja karena dalam permainan kasti meningkatkan ketangkasan dan kekompakan regu atau pemain. Sehingga melalui permainan kasti dapat menjalin hubungan persahabatan dan kerjasama yang baik. Biasanya

permainan bola kasti kebanyakan dilakukan pada waktu sore hari dan kegiatan bola kasti dapat dilakukan oleh siapapun.

Kasti atau Gebokan merupakan sejenis olahraga bola. Permainan yang dilakukan 2 kelompok ini menggunakan bola tenis sebagai alat untuk menembak lawan dan tumpukan batu untuk disusun. Siapapun yang berhasil menumpuk batu tersebut dengan cepat tanpa terkena pukulan bola adalah kelompok yang memenangkan permainan. Pada awal permainan, ditentukan dahulu kelompok mana yang akan menjadi penjaga awal dan kelompok yang dikejar dengan suit.

Kelompok yang menjadi penjaga harus segera menangkap bola secepatnya setelah tumpukan batu rubuh oleh kelompok yang dikejar. Apabila bola berhasil menyentuh lawan, maka kelompok yang anggotanya tersentuh bola menjadi penjaga tumpukan batu. Kerjasama antaranggota kelompok sangat dibutuhkan seperti halnya olahraga softball atau baseball.

Versi lain permainan kasti yang banyak dimainkan anak-anak sekolah dasar: pemain dibagi dua regu, salah satu mendapat giliran jaga dan satu regu lagi mendapat giliran untuk memukul. Disediakan beberapa pos yang ditandai dengan tiang dimana pemain serang (yang mendapat giliran pukul) tak boleh di "gebok" atau dilempar dengan bola. Pemain serang bergiliran memukul bola yang diumpun oleh salah seorang pemain jaga. Pemain jaga berjaga dilapangan untuk mencoba menangkap pukulan pemain serang. Ketika bola terpukul pemain serang berlari ke pos berikut atau "pulang" ke "rumah" yang dibatasi dengan sebuah garis. Kalau pemain yang sedang lari menuju pos atau pulang dapat di "gebok" dia

dinyatakan mati dan kedua regu berganti - regu serang jadi regu jaga dan sebaliknya. Pemain serang yang berhasil pulang mendapat satu angka. Regu yang mendapat angka terbanyak ketika pertandingan berakhir dinyatakan menang. Permainan ini memang menggunakan gerak dasar berlari, memukul bola dengan sebuah tongkat, menangkap dan melempar. Terdiri dari 2 base dengan jarak minimal 20 meter.

## **2. Teknik Dasar Permainan Bola Kasti**

### **a. Melempar Bola**

Sebelum melempar bola, kita harus mengetahui cara memegang bola. Cara memegang bola yang benar adalah sebagai berikut :

- Pegang bola dengan seluruh jari tangan.
- Pegang bola dengan erat.
- Jarak jari tangan hendaknya tidak terlalu rapat.

#### **1. Melempar Melambung**

Lemparan melambung bertujuan memberikan bola kepada teman yang letaknya agak jauh. Teknik ini digunakan oleh pelempar. Jika kita menjadi pelempar, kita harus dapat melambungkan bola sesuai permintaan pemukul. Lambungan yang benar adalah posisi bola antara pusar dan dada. Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Pandangan ke depan.
- Berdirilah menyamping dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Buka kaki dengan lebar.

- Luruskan lutut kaki kiri dan bengkokkan lutut kaki kanan.
- Peganglah bola dengan tangan kanan.
- Luruskan tangan kiri sejajar bahu dan berada di depan.
- Lemparkan bola dari atas kepala sehingga bola melambung tinggi.
- Ikuti jalannya lemparan bola dengan tangan.
- Lakukan berulang-ulang agar lemparan kita menjadi lebih baik

## 2. **Melempar Lurus atau Datar**

Teknik ini digunakan untuk melempar pelari atau pemukul. Gunakan tenaga seperlunya, tidak terlalu keras atau terlalu pelan. Teknik ini membutuhkan kecepatan dan ketepatan. Sasarannya adalah punggung atau pantat pelari atau pemukul. Cara melakukannya sebagai berikut :

- Pandangan ke depan.
- Berdirilah menyamping dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Buka kaki dengan lebar.
- Luruskan lutut kaki kiri dan bengkokkan lutut kaki kanan.
- Peganglah bola dengan tangan kanan dan bengkokkan sikut 90 derajat.
- Luruskan tangan kiri sejajar bahu dan berada di depan.
- Lemparkan bola sejajar dari kepala agar jalannya bola sejajar dengan dada.
- Ikuti jalannya lemparan bola dengan tangan.
- Lakukan berulang-ulang agar lemparan kita menjadi lebih baik

### **b. Menangkap Bola**

Setelah belajar melempar, kita akan belajar menangkap bola dengan baik. Cara menangkap tentu disesuaikan dengan arah bola yang

datang. Arah bola terbagi menjadi bola melambung, bola mendatar atau setinggi dada, dan bola menyusur tanah. Kuasailah teknik menangkap ini agar kita dapat menguasai permainan.

#### 1. Menangkap Bola Melambung

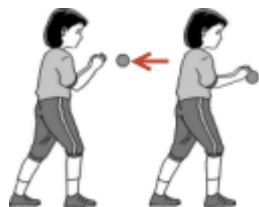
- Berdirilah tegak dengan kaki kanan di depan.
- Arahkan pandangan ke arah datangnya bola.
- Bengkokkan siku dan tangan berhadapan.
- Lemaskan dan renggangkan jari-jari.
- Tangkaplah bola.



Gambar 1. Menangkap bola melambung

#### 2. Menangkap Bola Mendatar

- Berdirilah tegak dengan kaki kanan di depan.
- Arahkan pandangan ke arah datangnya bola.
- Bengkokkan siku dan tangan berhadapan di dada.
- Lemaskan dan renggangkan jari-jari.
- Tangkaplah bola.



Gambar 2. Menangkap bola mendatar



### 3. Menangkap Bola Menyusur Tanah

- Berdirilah tegak dengan kaki kiri di depan.
- Arahkan pandangan ke arah datangnya bola.
- Tekuk kaki kiri dan lutut kaki kanan menempel di tanah.
- Letakkan kedua telapak tangan saling berhadapan di depan kaki kanan.
- Tangkaplah bola.



Gambar 3. Menangkap bola menyusur tanah

Lakukanlah latihan melempar dan menangkap bola. Kita bisa melakukannya sendiri, misalnya dengan melemparkannya ke tembok. Tapi alangkah lebih baik jika melakukannya dengan teman kita. Lakukanlah secara berpasangan. Lakukan latihan ini dengan jarak dekat dahulu. Setelah menguasainya, lakukan dengan jarak yang semakin jauh sampai 4 m.

#### c. Memukul Bola

Memukul adalah satu keterampilan yang harus dikuasai pemain kasti. Setiap pemain harus bisa memukul bola dengan berbagai cara. Pukullah bola sejauhjauhnya agar regu penjaga sulit atau tidak bisa menangkapnya. Sebelum belajar memukul bola, cara memegang alat pemukul harus diperhatikan. Cara memegang alat pemukul yang benar adalah sebagai berikut :

- Condongkan badan ke arah pemukul.
- Buka kedua kaki selebar bahu.
- Pegang dengan tangan kanan, tarik kayu pemukul ke belakang sampai bahu.
- Beri tanda arah bola yang diinginkan dengan tangan kiri.
- Perhatikan bola dan pukullah.
- Gerakkan pemukul dilakukan dengan kekuatan gerakan badan dan tangan kanan.

#### 1. Pukulan Melambung

Teknik pukulan ini digunakan untuk menghasilkan arah bola yang melambung jauh. Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Buka kaki sehingga kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
- Serongkan tangan pemegang pemukul 45 derajat ke bawah.
- Lihatlah arah datangnya bola.
- Pukullah bola sekuat-kuatnya dengan mengayun tangan pemukul mencapai samping kiri atas.



Gambat 4. Pukulan melambung

#### 2. Pukulan Mendatar

Teknik pukulan ini digunakan jika kita menginginkan gerak bola sangat cepat, melesat ke depan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Buka kaki sehingga kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
- Posisikan pemukul agar sejajar dengan bahu.
- Tangan kiri meminta arah bola mendatar.
- Lihatlah arah datangnya bola.
- Pukullah bola sekuat-kuatnya dengan mengayun pemukul secara mendatar.



Gambar 5. Pukulan mendatar

### 3. Pukulan Merendah

Teknik pukulan ini digunakan bila kita menginginkan arah jalannya bola yang cepat dan memantul ke tanah. Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Buka kaki sehingga kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
- Tarik tangan pemegang pemukul ke belakang atas.
- Lihatlah arah datangnya bola.
- Pukullah bola dengan mengayunkan pemukul dari atas ke arah bawah.



Gambar 6. Pukulan merendah

### **3. Kecepatan Reaksi**

Kecepatan reaksi berasal dari kata “kecepatan” dan “reaksi”. Kecepatan merupakan sejumlah gerakan per waktu. Reaksi berarti kegiatan (aksi) yang timbul karena satu perintah atau suatu peristiwa. Dari penjabaran tersebut, maka kecepatan reaksi adalah gerakan yang dilakukan tubuh untuk menjawab secepat mungkin sesaat setelah mendapat suatu respons atau peristiwa dalam satuan waktu.

Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat penting. Kecepatan menjadi faktor penentu di cabang-cabang olahraga, kecepatan merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam suatu pertandingan. Seperti yang dikemukakan oleh Frank W. Dick, kecepatan dalam teori kepelatihan berarti kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan.

Pencapaian kemampuan yang paling baik dalam kegiatan olahraga adalah kecepatan. Kecepatan adalah keadaan yang sebenarnya diekspresikan melalui perbandingan jarak dan waktu. Keanekaragaman manifestasi tersebut dapat dikelompokkan dalam tiga tingkat yaitu :

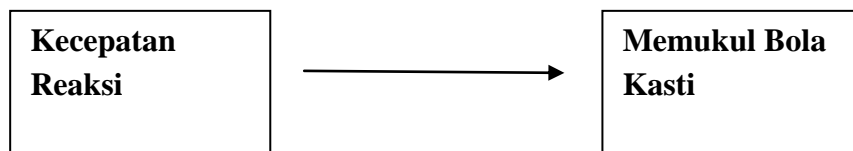
- a. Pada tingkat ransangan yaitu suatu prestasi persepsi tanda bersifat penglihatan, pendengaran, perabaan dan sebagainya.

- b. Pada tingkat pengambilan keputusan dimana kerap kali perlu pilihan persepsi dalam pemenuhan aneka ragam tanda agar hanya mereaksi terhadap ransangan yang tepat.
- c. Pada tingkat pengorganisasian reaksi kinetis yang merupakan deskriminasi atau pilihan persepsi biaya disertai perlunya menetapkan pilihan diantara berbagai respon kinetis yang dibuat setelah itu.

Pengertian secara substansi tentang kecepatan reaksi oleh Harsono (1998: 17) mengatakan bahwa “Kecepatan reaksi (reaction speed) adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab ransangan secepat mungkin dalam mencapai hasil sebaik-baiknya”.

### **B. Kerangka Berfikir**

Hububungan antara kecepatan reaksi dengan memukul bola kasti adalah:kecepatan menangkap mistar dengan jari-jari tangan dan kecepatan mengayun kayu pemukul agar tepat mengenai bola pada saat memukul serta kecepatan jari-jari tangan pada saat menangkap bola kasti.



Gambar. 7 Kerangka berfikir

### **C. Hipotesis**

Berdasarkan kerangka berfikir di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kecepatan reaksi dengan kemampuan memukul

bola kasti siswa kelas V SD Negeri 07 Sindang Kelingi Kecamatan Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini dapat di kategorikan sebagai penelitian kuantitatif yaitu suatu penelitian yang di maksudkan untuk mengumpulkan, menyusun dan menyaksikan serta menganalisa data penelitian yang berujung angka-angka. Selanjutnya Sugiyono (1997: 23) menyebutkan bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analaisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini menggunakan uji korelasi bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel numerik dan numerik, contoh untuk mengetahui hubungan berat badan (numerik) dan tekanan darah (numerik). Arah hubungan dalam korelasi ada dua, yaitu :

- Bila kenaikan suatu variabel diikuti oleh kenaikan variabel lain, arah ini disebut arah positif.
- Bila kenaikan variabel diikuti penurunan oleh variabel lain, ini disebut arah negatif.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

- a. Tempat penelitian ini berlokasi di lapangan SD Negeri 07 Sindang Kelingi kabupaten Rejang Lebong.
- b. Waktu penelitian adalah semester genap.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **a. Populasi**

populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2010: 117). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 07 Sindang Kelingi kabupaten Rejang Lebong yang berjumlah 30.

### **b. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Sugiyono (2010:118). Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah seluruh populasi kelas V yang berjumlah 30 siswa.

## **D. Variabel dan Definisi Operasional Variabel**

### **1. Variabel**

- a. **Variabel bebas** : kecepatan reaksi
- b. **Variabel terikat** : kemampuan memukul bola kasti



## **2. Definisi oprasional variabel**

- a. Kecepatan reaksi adalah gerakan yang dilakukan tubuh untuk menjawab secepat mungkin sesaat setelah mendapat suatu respons atau peristiwa dalam satuan waktu.
- b. Kemampuan memukul bola kasti, dalam hal ini siswa melakukan kegiatan memukul bola kasti setiap siswa diberikan kesempatan sebanyak 10 kali memukul bola tersebut.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Di dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran

## **F. Instrumen**

### **1. Tes kecepatan reaksi**

Tes yang dilakukan untuk mengetahui kecepatan reaksi ini dilakukan dengan cara siswa menangkap mistar yang dijatuhkan dan menangkapnya dengan jari-jari tangan.

### **2. Tes memukul bola kasti**

Untuk mengetahui kemampuan anak dalam memukul bola kasti setiap siswa diberikan kesempatan sebanyak 10 kali pukulan dari jumlah pukulan dapat diketahui jumlah yang dapat dilakukan oleh setiap siswa.

## **G. Teknik Analisa Data**

Dalam penelitian ini analisa data yang digunakan adalah analisis statistik menurut Sutrisno Hadi (1987 :221). Analisa statistik adalah cara cara ilmiah yang

digunakan atau yang di persiapkan untuk mengumpulkan data, menyusun, menyajikan dan menganalisa data penyelidikan yang berwujud angka-angka.

Langkah-langkah teknik analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. *Uji persaratan analisis*

1. Uji normalitas

Sebaran data dikatakan baik jika data tersebut berdistribusi normal. Untuk menguji kenormalan suatu data digunakan rumus chi-kuadrat, yaitu

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

2. Uji Homogenitas

Langkah-langkah menghitung uji homogenitas :

1. Mencari Varians/Standar deviasi Variabel X danY, dengan rumus :

$$S_{x^2} = \sqrt{\frac{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(-1)}}$$

2. Mencari F hitung dengan dari varians X danY, dengan rumus  $F =$

$$\frac{S_{besar}}{S_{kecil}}$$

3. Membandingkan Fhitung dengan Ftablel pada tabel distribusi F, dengan

- Untuk varians terbesar adalah dk pembilang n-1
- Untuk varians terkecil adalah dk penyebut n-1
- Jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , berarti homogen
- Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , berarti tidak homogen

b. *Uji korelasi*

korelasi bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel numerik dan numerik, contoh untuk mengetahui hubungan berat badan (numerik) dan tekanan darah (numerik). Arah hubungan dalam korelasi ada dua, yaitu :

- Bila kenaikan suatu variabel diikuti oleh kenaikan variabel lain, arah ini disebut arah positif.
- Bila kenaikan variabel diikuti penurunan oleh variabel lain, ini disebut arah negatif.

Untuk mengetahui korelasi pada uji parametrik digunakan Koefisien Korelasi Pearson ( $r$ ), dengan rumus sebagai berikut :

$$r = \frac{(n \sum XY) - (\sum X \sum Y)}{\sqrt{[ (n \sum X^2 - (\sum X)^2 ) [n \sum Y^2 - (\sum Y)^2 ]}}$$

Keterangan :

n = banyaknya sampel

X = variabel independen (prediktor)

Y = variabel dependen (outcome)

Nilai “r” berkisar antara 0.0 yang berarti tidak ada korelasi, sampai dengan 1.0 yang berarti adanya korelasi yang sempurna. Semakin kecil nilai “r” semakin lemah korelasi, sebaliknya semakin besar nilai “r” semakin kuat korelasi.

Berikut pembagian kekuatan korelasi menurut Colton :

$r = 0,00 - 0,25$  --> tidak ada hubungan/hubungan lemah

$r = 0,26 - 0,50$  --> hubungan sedang

$r = 0,51 - 0,75$  --> hubungan kuat

$r = 0,76 - 1,00$  --> hubungan sangat kuat/sepurna