

## **TINGKAT KEMAMPUAN MELEMPAR MENANGKAP DAN MEMUKUL BOLA KASTI SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR SE GUGUS 01 PUNDONG UPT PPD KECAMATAN PUNDONG KABUPATEN BANTUL TAHUN AJARAN 2015/2016**

### **ABILITY LEVEL OF THROWING, CATCHING, AND HITTING KASTI BALL (BASEBALL) OF UPPER CLASS ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN GUGUS 01 PUNDONG UPT PPD PUNDONG DISTRICT BANTUL REGENCY ACADEMIC YEAR 2015/2016**

Oleh: Ferry Himawan E. P. P., Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

e-mail: Ferry\_hepp@yahoo.co.id.

#### **Abstrak**

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada siswa kelas atas di SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong masih banyak siswa yang belum menguasai teknik-teknik dasar permainan kasti, salah satu indikator sederhana untuk melihat kemampuan siswa dalam bermain kasti adalah dengan melihat kemampuan melempar, menangkap, dan memukul bola kasti. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan melempar, menangkap, dan memukul bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2015/2016. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah metode survey. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes melempar, menangkap dan memukul bola kasti dari Sunardiyanta (1994) yang telah dimodifikasi oleh Wahyu Hidayat. Subjek penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas IV dan V SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong sebanyak 224 anak. Teknik analisis data menggunakan persentase. Hasil penelitian diperoleh 1) Tingkat kemampuan melempar bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong pada kategori baik sebesar 33,48 %, kategori baik sekali sebesar 22,32 %, kurang sebesar 18,30 %, kategori cukup sebesar 14,73 % dan dalam kurang sekali sebesar 11,16 %. 2) Tingkat kemampuan menangkap bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong pada kategori baik sebesar 41,07 %, kategori baik sekali sebesar 34,82 %, kategori cukup sebesar 10,71 %, kategori kurang sebesar 9,82 % dan kurang sekali sebesar 3,57 %. 3) Tingkat kemampuan memukul bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong pada kategori baik sebesar 38,39 %, kategori baik sekali sebesar 31,25 %, kategori cukup sebesar 14,73 %, kategori kurang sebesar 14,28 %, kurang sekali sebesar 1,33 %.

*Kata kunci : kemampuan melempar, menangkap, memukul bola kasti*

#### **Abstract**

Based on the observations done by the researcher on upper class elementary school students in Gugus 01 Pundong UPT PPD Pundong District, there are many students who have not mastered the basic techniques of baseball, one simple indicator to observe students' skills in playing baseball is to look at the ability of throwing, catching, and hitting baseball. The purpose of this research is to determine the level of ability of throwing, catching and hitting baseball of upper class elementary school students in Gugus 01 Pundong UPT PPD Pundong District, Bantul Regency Academic Year 2015/2016.

This research was descriptive quantitative using the survey method. The instruments in this research were tests of throwing, catching and hitting baseball by Sunardiyanta (1994) modified by Wahyu Hidayat. The subjects were fourth and fifth grade students of Gugus 01 Pundong UPT PPD Pundong District of 224 Students. The data analysis was using percentages.

The results of the research are taken; 1) the ability level of throwing baseball of upper class elementary school students in Gugus 01 Pundong UPT PPD Pundong District categorized as good is 33.48%, very good is 22.32%, less is 18.30%, medium is 14.73% and very less is 11.16%. 2)The ability level of catching baseball of upper class elementary school students in Gugus 01 Pundong UPT PPD Pundong District categorized as good is 41.07%, very good is 34.82%, medium is 10.71%, less is 9.82%, and very less is 3.57%. 3) The ability level hitting baseball of upper class elementary school students in Gugus 01 Pundong UPT PPD Pundong District categorized as good is 38.39%, very good is 31.25%, medium is 14.73%, less is 14 , 28%, very less is 1.33%.

*Keywords: the ability of throwing, catching, hitting baseball*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sitem pendidikan secara keseluruhan, dapat diartikan juga sebagai suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Berdasarkan hal tersebut maka untuk menunjang kebugaran dalam pendidikan jasmani diharapkan anak-anak sekolah dasar untuk berlatih suatu olahraga. Dengan demikian permainan dan olahraga juga harus diajarkan di sekolah dasar. Sedangkan salah satu materi pada permainan dan olahraga adalah permainan bola kecil dan materi pokoknya yaitu kasti.

Permainan kasti merupakan olahraga yang menyenangkan dan sudah dikenal lama oleh warga Indonesia, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh siapa saja, tua-muda, laki-laki perempuan tanpa batasan usia. Kasti adalah permainan beregu yang menggunakan bola dan pemukul. Olahraga ini merupakan penyederhanaan dari permainan *baseball*. Kasti merupakan permainan gerak cepat yang menyenangkan. Olahraga ini mengutamakan kecepatan dan ketangkasan. Selain sebagai olahraga permainan, kasti juga merupakan olahraga yang mengandalkan strategi bermain baik dalam hal bertahan maupun dalam menyerang serta beberapa teknik yang harus dikuasai.

Menurut Depdikbud, (1994/1995: 39-40) ada beberapa teknik dasar dalam permainan kasti, yaitu: teknik melempar bola, teknik menangkap bola, teknik memukul bola, dan teknik berlari. Keempat teknik dasar tersebut merupakan teknik paling dominan dalam permainan kasti. Teknik melempar dalam permainan kasti adalah suatu gerakan yang sifatnya menyalurkan tenaga pada benda untuk membuang jauh, memindahkan suatu benda ke arah depan atau atas dengan tujuan mengoper bola kepada teman atau untuk mengenai lawan, sedangkan yang dimaksud dengan menangkap

bola dalam permainan kasti merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh regu penjaga agar dapat menguasai bola dengan menggunakan tangan dan hasil pukulan lawan atau lemparan teman. Teknik selanjutnya adalah teknik memukul bola dalam permainan kasti adalah salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain dan dilakukan oleh regu pemukul dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelambung. Tujuannya untuk memperoleh nilai dan menyelamatkan dirinya atau membantu pelari lainnya berlari ke tiang hinggap ataupun kembali ke ruang bebas. Suatu regu akan berhasil memenangkan pertandingan manakala menguasai teknik-teknik tersebut. Penguasaan teknik dasar dalam permainan kasti sangat berkaitan erat dengan taktik dan strategi pertahanan dan penyerangan. Teknik dasar inilah yang harus dikuasai dalam permainan kasti sehingga permainan lebih menarik, dalam permainan kasti siswa harus benar-benar menguasai teknik bagaimana cara memukul, melempar dan menangkap bola. Selain menguasai teknik dasar, seorang pemain kasti perlu didukung dengan stamina yang prima karena mengingat gerakan-gerakan kasti sangat melelahkan. Apabila pemain mudah mengalami kelelahan maka pada saat bermain tidak bisa maksimal, maka untuk meningkatkan kualitas permainan kasti, *power* sangat diperlukan, terutama *power* lengan dan *power* tungkai. Karena lengan adalah bagian yang penting untuk bagaimana seseorang bisa memukul bola dengan jauh, sedangkan *power* tungkai agar saat bola dipukul, pemain kasti bisa berlari dengan maksimal sampai ke garis finish tanpa terkena bola dari lawan.

Pada hakikatnya permainan suatu cabang olahrag dirancang menggunakan pendekatan permasalahan yang perlu dipecahkan. Sebagai contoh, dalam permainan olahraga kasti salah satu masalah dasar yang harus dipecahkan adalah bagaimana cara melempar bola, menangkap bola, dan memukul bola. Beberapa peraturan utama di dalam permainan dibuat untuk mengatur bagaimana cara memecahkan

berbagai permasalahan dasar dalam permainan tersebut. Bagi pemain pemula biasanya akan mendapatkan kesulitan untuk menerapkan ketrampilan-ketrampilan menjaga lawan dilapangan, melempar dan menangkap bola, kemampuan memukul bola. Hal ini disebabkan belum terbentuknya koordinasi gerak yang dimiliki pemain tersebut. Dengan memiliki kemampuan melempar, menangkap dan memukul bola yang baik diharapkan pemain kasti tersebut akan dapat mematikan lawan untuk mendapatkan poin. Akan tetapi berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada siswa kelas atas di SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong yang terdiri dari 8 Sekolah Dasar yaitu: SD N Tulung, MI Al Anwar Nangsri, SD N Baran, SD N Pundong, SD N Kategan, SD Muhammadiyah Kalinampu II, SD Bobkri 1 Pranti, SD Bobkri 2 Pranti, dan mengamati permainan kasti siswa SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong hasilnya sebagian besar kurang memuaskan. Salah satu indikator sederhana untuk melihat kemampuan siswa dalam bermain kasti adalah dengan melihat kemampuan melempar, menangkap, dan memukul bola kasti. Kurangnya kerjasama mengakibatkan sebagian siswa kurang aktif, dan juga masih banyak siswa yang belum menguasai teknik-teknik dasar permainan kasti, misalnya banyak siswa yang melempar tidak tepat sasaran, memukul bola tidak mengenai, dan menangkap bola terlepas. Disamping itu terdapat beberapa siswa yang sudah menguasai teknik melempar, menangkap dan memukul dengan baik, hal tersebut tidak terlepas latihan dan selalu aktif dalam permainan kasti sehingga dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan kasti. Sarana dan prasarana juga berpengaruh pada proses pembelajaran dan prestasi siswa. Dalam observasi sarana prasarana di SD Se Gugus 01 UPT PPD Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul masih kurang memadai dikarenakan lapangan masing masing SD rata rata memiliki luas 15 meter, bola kasti rata-rata yang dimiliki masing-masing SD sebanyak 5 bola, dan untuk pemukul kasti masing masing SD mempunyai 1 pemukul. Dengan jumlah

sarana prasarana yang minim guru penjas dalam menyampaikan materi dan saat bermain kasti di lapangan seluruh siswa dijadikan satu antara putra dan putri sehingga terkadang siswi putri kebanyakan kurang aktif karena permainan banyak didominasi oleh siswa putra.

Sejauh ini, tingkat kemampuan melempar, menangkap, dan memukul bola kasti SD kelas atas se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul, Tahun Ajaran 2015/2016 belum diketahui. Atas dasar latar belakang masalah tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kemampuan melempar, menangkap, dan memukul bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2015/2016.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey yang dituangkan dalam presentase dengan tes dan pengukuran yang bertujuan mendeskripsikan kemampuan melempar, menangkap, dan memukul bola kasti siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2015/2016. Teknik yang dipergunakan untuk pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase. Sebelumnya akan dikategorikan menjadi lima kategori berdasarkan nilai mean dan standar deviasi ideal.

Statistik deskriptif digunakan dengan tujuan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. (sugiyono, 2002: 112) Selanjutnya untuk mengetahui presentase menggunakan rumus:

No	Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
1	> 7,5	Baik sekali	50	22,32 %
2	5,83 ≤ X < 7,5	Baik	75	33,48 %
3	4,17 ≤ X < 5,83	Cukup	33	14,73 %
4	2,5 ≤ X < 4,17	Kurang	41	18,30 %
5	< 2,5	Kurang sekali	25	11,16 %
<b>Jumlah</b>			<b>224</b>	<b>100 %</b>

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

p = persentase

f = frekuensi yang sedang dicari

n = jumlah total frekuensi

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Kemampuan Melempar Bola Kasti Pada Siswa Kelas Atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong

Kemampuan melempar bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong dalam penelitian secara keseluruhan di ukur dengan 224 anak, responden diberikan kesempatan melakukan lemparan sebanyak 10 kali. Jika seluruh kesempatan mendapat nilai maka diperoleh nilai maksimal idealnya = 10, dan jika responden tidak memperoleh nilai maka untuk nilai minimal idealnya: 0, dengan hasil tersebut untuk nilai mean idealnya: 5 dan standar deviasi idealnya: 1,67. Pada pengkategorian tingkat kemampuan melempar bola kasti diketahui bahwa nilai maksimal ideal (10) sedangkan nilai minimal idealnya (0).

$$\text{Mean ideal} = \frac{1}{2} (10 + 0) = 5$$

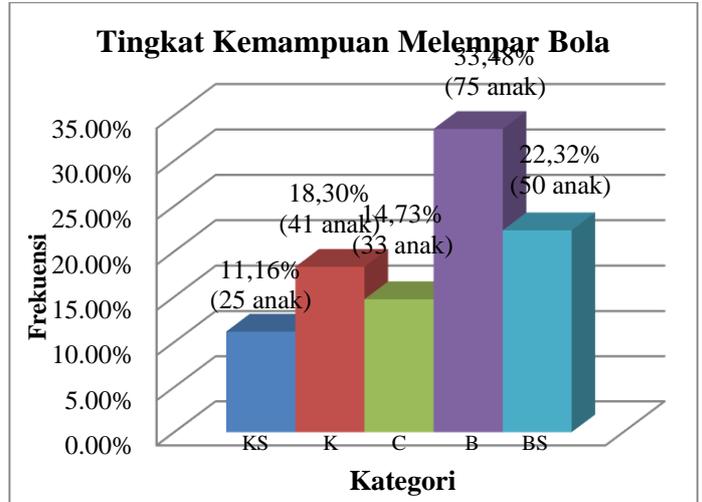
$$\text{Standar Deviasi Ideal} = \frac{1}{6} (10 - 0) = 1,67$$

Deskripsi hasil penelitian kemampuan melempar bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong, secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 1.**

### Hasil Penelitian Kemampuan Melempar Bola Kasti Pada Siswa Kelas Atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 1.** Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Melempar Bola Kasti Pada Siswa Kelas Atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat dilihat kemampuan melempar bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 33,48 % (75 anak), diikuti kategori baik sekali sebesar 22,32 % (50 anak), pada kategori kurang sebesar 18,30 % (41 anak), pada kategori cukup sebesar 14,73 % (33 anak) dan dalam kurang sekali sebesar 11,16 % (25 anak).

### 2. Tingkat Kemampuan Menangkap Bola Kasti Pada Siswa Kelas Atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong

Tingkat kemampuan menangkap bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong, secara keseluruhan di peroleh dari 224 anak, responden diberikan kesempatan melakukan lemparan sebanyak 10 kali. Jika seluruh kesempatan mendapat nilai maka diperoleh nilai maksimal idealnya: 10, dan jika responden tidak

memperoleh nilai maka untuk nilai minimal idealnya: 0, dengan hasil tersebut untuk nilai mean idealnya: 5 dan standar deviasi idealnya: 1,67. Pada pengkategorian tingkat kemampuan menangkap bola kasti diketahui bahwa nilai maksimal ideal (10) sedangkan nilai minimal idealnya (0).

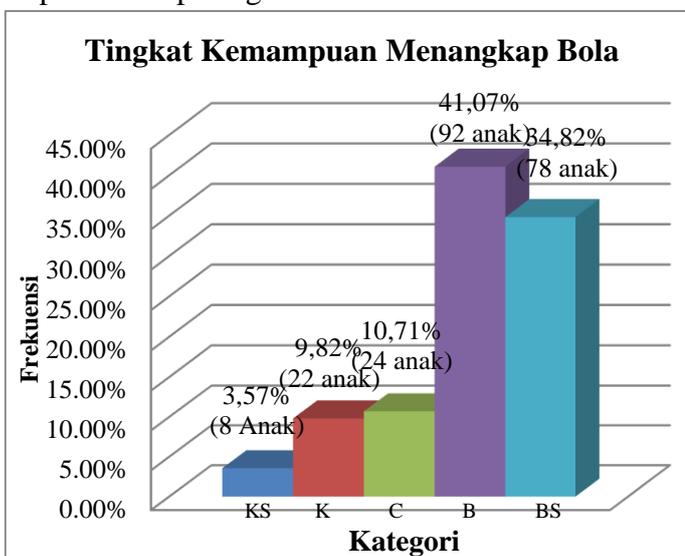
Mean ideal =  $\frac{1}{2} (10 + 0) = 5$   
 Standar Deviasi Ideal =  $\frac{1}{6} (10 - 0) = 1,67$

Deskripsi hasil penelitian kemampuan melempar bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong, secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 2.**  
**Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Menangkap Bola Kasti Pada Siswa Kelas Atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong.**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
1	$> 7,5$	Baik sekali	78	34,82 %
2	$5,83 \leq X < 7,5$	Baik	92	41,07 %
3	$4,17 \leq X < 5,83$	Cukup	24	10,71 %
4	$2,5 \leq X < 4,17$	Kurang	22	9,82 %
5	$< 2,5$	Kurang sekali	8	3,57 %
<b>Jumlah</b>			<b>224</b>	<b>100 %</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2.**

**Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Menangkap Bola Kasti Pada Siswa Kelas Atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat dilihat tingkat kemampuan menangkap bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 41,07 % (92 anak), diikuti kategori baik sekali sebesar 34,82 % (78 anak), pada kategori cukup sebesar 10,71 % (24 anak), pada kategori kurang sebesar 9,82 % (22 anak) dan kurang sekali sebesar 3,57 % (8 anak).

**3. Tingkat Kemampuan Memukul Bola Kasti Pada Siswa Kelas Atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong**

Tingkat kemampuan memukul bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong secara keseluruhan di peroleh dari 224 anak, responden diberikan kesempatan melakukan lemparan sebanyak 10 kali. Jika seluruh kesempatan mendapat nilai maka diperoleh nilai maksimal idealnya: 10, dan jika responden tidak memperoleh nilai maka untuk nilai minimal idealnya: 0, dengan hasil tersebut untuk nilai mean idealnya: 5 dan standar deviasi idealnya: 1,67. Pada pengkategorian tingkat kemampuan melempar, menangkap, dan memukul bola kasti diketahui bahwa nilai maksimal ideal (10) sedangkan nilai minimal idealnya (0).

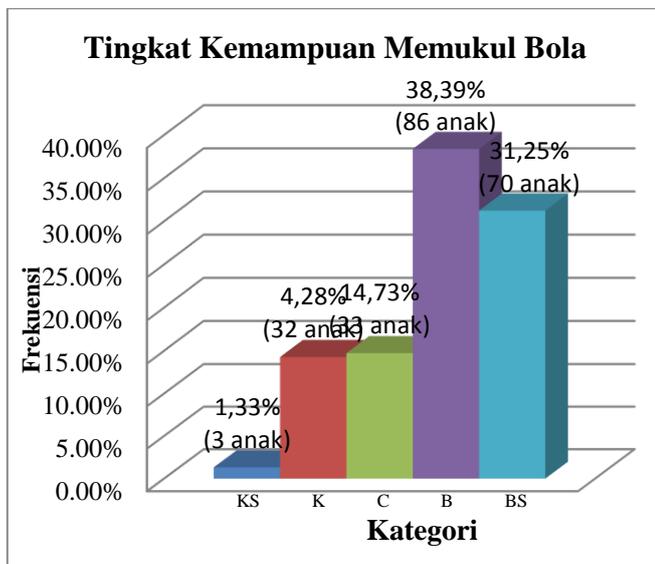
Mean ideal =  $\frac{1}{2} (10 + 0) = 5$   
 Standar Deviasi Ideal =  $\frac{1}{6} (10 - 0) = 1,67$

Deskripsi hasil penelitian kemampuan melempar bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong, secara rinci pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 3.**  
**Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Memukul Bola Kasti Pada Siswa Kelas Atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong.**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
1	> 7,5	Baik sekali	70	31,25 %
2	$5,83 \leq X < 7,5$	Baik	86	38,39 %
3	$4,17 \leq X < 5,83$	Cukup	33	14,73 %
4	$2,5 \leq X < 4,17$	Kurang	32	14,28 %
5	< 2,5	Kurang sekali	3	1,34 %
<b>Jumlah</b>			<b>224</b>	<b>100 %</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 3.**  
**Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Memukul Bola Kasti Pada Siswa Kelas Atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat dilihat tingkat kemampuan memukul bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 38,39 % (86 anak), diikuti kategori baik sekali sebesar 31,25 % (70 anak), kategori cukup sebesar 14,73 % (33 anak), pada kategori kurang sebesar 14,28 % (32 anak) dan kurang sekali sebesar 1,33 % (3 anak).

sebesar 31,25 % (70 anak), kategori cukup sebesar 14,73 % (33 anak), pada kategori kurang sebesar 14,28 % (32 anak) dan kurang sekali sebesar 1,33 % (3 anak).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil peneleitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan :

1. Berdasarkan hasil penelitian kemampuan melempar bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 33,48 % (75 anak), diikuti kategori baik sekali sebesar 22,32 % (50 anak), pada kategori kurang sebesar 18,30 % (41 anak), pada kategori cukup sebesar 14,73 % (33 anak) dan dalam kurang sekali sebesar 11,16 % (25 anak), dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kemampuan melempar bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong adalah baik.
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat tingkat kemampuan menangkap bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 41,07 % (92 anak), diikuti kategori baik sekali sebesar 34,82 % (78 anak), pada kategori cukup sebesar 10,71 % (24 anak), pada kategori kurang sebesar 9,82 % (22 anak) dan kurang sekali sebesar 3,57 % (8 anak), dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kemampuan menangkap bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong adalah baik.
3. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat tingkat kemampuan memukul bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 38,39 % (86 anak), diikuti kategori baik sekali sebesar 31,25 % (70 anak), kategori cukup sebesar 14,73 % (33 anak), pada

kategori kurang sebesar 14,28 % (32 anak) dan kurang sekali sebesar 1,33 % (3 anak), dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kemampuan memukul bola kasti pada siswa kelas atas SD se Gugus 01 Pundong UPT PPD Kecamatan Pundong adalah baik.

## **Saran**

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Masih terdapat beberapa siswa yang belum mempunyai tingkat kemampuan melempar, menangkap dan memukul bola yang kurang, sehingga agar lebih meningkatkannya dengan cara berlatih secara rutin.
2. Bagi guru untuk mampu memodifikasi latihan bola kasti untuk meningkatkan teknik dasar bola kasti, khususnya kemampuan melempar, menangkap dan memukul.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, agar data tingkat kemampuan melempar, menangkap, dan memukul bola kasti dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Depdikbud. (1995/1996). *Pengajaran Permainan di Sekolah Dasar*. Jakarta.
- Sugiyono. (2002). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sunardiyanta, dkk. (1994). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Rounders Untuk Mahasiswa Putra Program D2bPGSD Penjaskes FPOK IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: IKIP Negeri Yogyakarta.