

## **Modifikasi Permainan Bola Kasti Menggunakan Bola Plastik Untuk Meningkatkan Keterampilan dan Minat Siswa**

**Aprianti Simanungkalit<sup>1\*</sup>, Selma Rouolina Pardosi<sup>1</sup>, Lorifa Hutasoit<sup>1</sup>, Yesa Tambunan<sup>1</sup>, Mian Tampubolon<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Katolik Santo Thomas, Indonesia

\*Corresponding author : simanungkalitapriyanti@gmail.com

---

### **Article History:**

Received : 24-01-2025

Accepted : 30-01-2025

**Keywords:** Bola Kasti;  
Modifikasi Bola; Interaksi Sosial

### **ABSTRAK**

Pembelajaran PJOK di sekolah akan optimal jika sarana dan prasarana yang tersedia memadai dan proses pembelajaran berfokus pada kebutuhan peserta didik tentunya pada materi permainan bola kasti. Terdapat beberapa faktor yang menjadi kendala yaitu dari peserta didik sendiri seperti, takut dalam melakukan pukulan dan takut bola mengenai tubuh, rasa percaya diri yang kurang. Permainan bola kasti merupakan salah satu permainan tradisional yang sering dimainkan di sekolah-sekolah atau masyarakat. Biasanya, bola yang digunakan dalam permainan ini terbuat dari bahan karet atau kulit yang keras. Namun, bola jenis ini terkadang dapat menyebabkan cedera jika tidak digunakan dengan hati-hati, terutama pada anak-anak atau pemain pemula. Oleh karena itu, kelompok kami berinisiatif untuk memodifikasi permainan ini dengan menggunakan bola plastik sebagai alternatif, yang diharapkan dapat memberikan manfaat dari segi keselamatan dan kenyamanan. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar bermain kasti dengan penerapan modifikasi sarana dan prasarana pembelajaran pada siswa. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan dan observasi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Dharma Wanita Pertiwi yang berjumlah 19 siswa. Sumber data berasal dari siswa dan peneliti. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan siswa serta tahu membuat bola kasti dari plastik. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, tes, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini yaitu dengan penerapan modifikasi sarana dan prasarana pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar bermain kasti pada kelas IV SD Dharma Wanita Pertiwi.Tahun Ajaran 2025/2026.

---

### **PENDAHULUAN**

Permainan bola kasti merupakan salah satu jenis permainan olahraga yang telah dikenal luas di Indonesia, terutama di kalangan anak-anak dan di lingkungan pendidikan. Permainan ini memiliki tujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar, kerja sama tim, dan sportivitas. Fakta menunjukkan bahwa dalam banyak kegiatan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, permainan bola kasti sering kali dilakukan dengan cara yang monoton, tanpa variasi yang menarik bagi peserta didik. Hal ini berpengaruh pada rendahnya minat siswa dalam mengikuti permainan tersebut. Selain itu, terbatasnya sumber daya dan inovasi dalam teknik permainan juga menjadi kendala, sehingga permainan bola kasti tidak berkembang menjadi kegiatan yang lebih menyenangkan dan edukatif.

Untuk mengatasi permasalahan ini, ide untuk memodifikasi permainan bola kasti muncul. Modifikasi ini bertujuan untuk menyesuaikan permainan dengan kebutuhan peserta

didik, baik dari segi aspek kebugaran, keterampilan, maupun tingkat kesenangan dalam berpartisipasi. Modifikasi permainan bola kasti juga diharapkan dapat meningkatkan aspek kreativitas, ketangkasan, dan kolaborasi tim dalam permainan. Tujuan dari modifikasi ini adalah untuk memberikan alternatif permainan yang lebih dinamis dan menarik, serta mampu meningkatkan partisipasi aktif peserta didik. Dengan demikian, modifikasi permainan bola kasti diharapkan dapat menumbuhkan minat siswa dalam berolahraga, sekaligus meningkatkan pemahaman mereka terhadap konsep-konsep dasar dalam permainan. modifikasi permainan bola kasti ini melibatkan teori tentang pengembangan permainan dalam pendidikan jasmani, serta prinsip-prinsip modifikasi permainan yang dapat memperkaya pengalaman belajar peserta didik. Menurut beberapa ahli dalam bidang pendidikan jasmani, modifikasi permainan merupakan langkah penting dalam menciptakan kegiatan olahraga yang lebih inklusif dan adaptif terhadap kebutuhan peserta didik. Dengan mengadaptasi berbagai teknik dan aturan permainan, tidak hanya memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan fisik, tetapi juga memperkuat aspek sosial dan emosional dalam kegiatan olahraga.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Eksperimen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena menggunakan sumber data langsung. Analisis data dilakukan secara induktif. Penelitian ini dilakukan di SD Dharma Wanita Pertiwi dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 24 Januari 2025, dengan populasi penelitian ialah siswa kelas V SD Dharma Wanita Pertiwi dengan sampel berjumlah 16 siswa. Dalam penelitian ini, kehadiran peneliti di lapangan untuk menyusun rencana kegiatan, melaksanakan tindakan pembelajaran, mengobservasi pelaksanaan pembelajaran, mengadakan praktik secara langsung, dan melaporkan hasilnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian Bola Kasti

Permainan bola kasti merupakan salah satu permainan tradisional yang sering dimainkan di sekolah-sekolah atau masyarakat. Biasanya, bola yang digunakan dalam permainan ini terbuat dari bahan karet atau kulit yang keras. Namun, bola jenis ini terkadang dapat menyebabkan cedera jika tidak digunakan dengan hati-hati, terutama pada anak-anak atau pemain pemula. Oleh karena itu, beberapa pihak berinisiatif untuk memodifikasi permainan ini dengan menggunakan bola plastik sebagai alternatif, yang diharapkan dapat memberikan manfaat dari segi keselamatan dan kenyamanan.

Menurut Sudirman (2010), bola kasti adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, di mana satu tim berusaha untuk memukul bola yang dilempar oleh tim lawan dan kemudian berlari untuk mendapatkan poin. Mulyono (2009), mendefinisikan bola kasti sebagai permainan yang menggabungkan keterampilan berlari, melempar, dan memukul bola dengan tujuan untuk mencetak angka dengan cara berlari mengelilingi lapangan.

Teknik dasar permainan bola kasti, tiga gerakan yang perlu dikuasai yaitu :

1. Melempar Bola.
2. Menangkap Bola.
3. Memukul Bola.

## Peralatan Permainan

Kita perlu mengenal dulu alat-alat yang digunakan ,yaitu :

1. Bola kasti dari plastik kresek.
2. Alat pemukul yang terbuat dari kayu.
3. Tempat perhentian (*Base*).
4. Batas Lapangan.

## Modifikasi Bola Kasti Dari Plastik

Modifikasi permainan bola kasti dari plastik dapat dilakukan dengan berbagai cara untuk menambah keseruan atau membuatnya lebih aman, terutama untuk anak-anak. Berikut beberapa ide modifikasi yang bisa dilakukan adalah menggunakan bola plastik yang lebih ringan. Gantilah bola kasti dengan bola plastik yang lebih ringan dan tidak keras. Hal ini dapat mengurangi resiko cedera saat bola mengenai tubuh pemain. Dalam olahraga terdapat bermacam –macam alat olahraga dan permainan olahraga yang dapat dilakukan saat dalam berolahraga. Dalam permainan olahraga pasti kita menggunakan alat yang dapat digunakan untuk bisa bermain agar dalam permainan itu tambah ramai ,maka kita dapat memodifikasi alat olahraga tersebut agar tidak bosan dilihat dan lebih bervariasi serta sesuai dengan kondisi dan keadaan setempat.

## Tujuan dan Metode Modifikasi:

1. Mengurangi Risiko Cedera: Penggantian bola keras dengan bola plastik bertujuan untuk mengurangi potensi cedera akibat benturan bola terhadap tubuh pemain.
2. Meningkatkan Partisipasi Pemain Muda: Dengan bola plastik yang lebih ringan dan aman, anak-anak atau pemula dapat lebih nyaman dan lebih sering berpartisipasi dalam permainan bola kasti.
3. Menyederhanakan Peralatan dan Biaya: Bola plastik lebih murah dan mudah ditemukan, sehingga memudahkan penyediaan alat permainan di sekolah-sekolah atau komunitas.

## Dinamika Permainan

Penggunaan bola plastik memengaruhi kecepatan dan dinamika permainan. Bola plastik, yang lebih ringan dan lebih lembut, tidak dapat dipukul atau dilempar sejauh bola kasti tradisional. Hal ini menyebabkan permainan menjadi lebih lambat dan lebih mudah dikendalikan, namun beberapa pemain merasa bahwa permainan menjadi kurang menantang. Pemain pemula atau anak-anak cenderung lebih mudah mengontrol bola plastik, sedangkan pemain berpengalaman merasa kesulitan untuk menerapkan strategi pukulan yang kuat.

## Kepuasan Pemain

Sebagian besar siswa kelas V Dharma wanita pertiwi memberikan respons positif terhadap penggunaan bola plastik. Berdasarkan survei, 85% pemain merasa lebih nyaman dan aman saat bermain dengan bola plastik. Mereka merasa lebih percaya diri dan tidak khawatir terhadap cedera. Namun, beberapa pemain yang lebih berpengalaman mengungkapkan bahwa bola plastik memberikan pengalaman bermain yang kurang menantang dibandingkan dengan bola tradisional.

## Kemampuan Teknikal

Dari segi kemampuan teknikal, bola plastik memberikan keuntungan bagi pemain pemula yang lebih mudah mengontrol bola. Namun, bagi pemain berpengalaman, bola plastik mengurangi tantangan dalam melakukan pukulan jauh atau lemparan keras, sehingga strategi permainan perlu disesuaikan.

Bermain bola kasti memberikan banyak manfaat, baik dari segi fisik maupun sosial. Berikut beberapa hal yang didapat ketika bermain bola kasti:

1. Keterampilan Fisik: Bermain bola kasti melibatkan banyak gerakan fisik seperti berlari, melempar, dan menangkap bola. Hal ini membantu mengembangkan keterampilan motorik kasar, kekuatan otot, dan kelincahan tubuh.
2. Kerja Sama Tim: Bola kasti adalah permainan tim yang memerlukan kerjasama antar pemain. Siswa belajar bekerja sama, saling mendukung, dan berkomunikasi untuk mencapai tujuan bersama.
3. Disiplin dan Aturan: Dalam permainan bola kasti, ada aturan yang harus diikuti, seperti giliran berlari dan melempar bola. Ini membantu siswa belajar pentingnya disiplin dan menghormati aturan dalam permainan.
4. Keterampilan Sosial: Bermain dalam kelompok membantu meningkatkan keterampilan sosial, seperti belajar bergiliran, saling menghargai, dan menyelesaikan konflik yang mungkin muncul selama permainan.
5. Strategi dan Pemikiran Taktis: Pemain bola kasti perlu berpikir cepat dan merencanakan langkah-langkah mereka untuk mengalahkan lawan. Ini melatih kemampuan berpikir taktis dan mengambil keputusan dengan cepat.
6. Kesehatan Fisik: Aktivitas fisik yang dilakukan selama permainan bola kasti dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi stres, dan menjaga kebugaran tubuh.
7. Keseruan dan Hiburan: Selain manfaat fisik dan sosial, bola kasti juga memberikan kesenangan dan hiburan bagi para pemainnya, mempererat persahabatan, dan menciptakan pengalaman menyenangkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa memodifikasi ini dapat meningkatkan keamanan dan kenyamanan pemain, terutama dalam konteks anak-anak. Penggunaan bola plastik lebih ringan dan lebih aman dibandingkan bola kasti konvensional yang terbuat dari bahan yang lebih keras. Modifikasi ini juga dapat meningkatkan keterlibatan dan keseruan dalam permainan, karena bahan yang lebih ringan mempermudah pemain dalam mengontrol bola dan mengurangi risiko cedera.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Astutik, S., & Bektiarso, S. (2021). Pelatihan penelitian tindakan kelas (PTK) bagi guru SMAN Panarukan Situbondo. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 54–62.
- [2] Sari, D. & Hadi, P. (2021). *Metode Pengajaran Permainan Bola Kasti*. Surabaya: Bina Media.
- [3] Soetahir, W. & Marhaendro, A. S.D. (2005). Modifikasi permainan Bola kasti di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 79-88. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/viewFile/6175/5363>
- [4] Ujud, S., Nur, T. D., Yusuf, Y., Saibi, N., & Ramli, M. R. (2023). Pengertian bola kasti. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 6(2), 337–347. <https://doi.org/10.33387/bioedu.v6i2.7305>

- [5] Fadhli, M. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan terhadap Keterampilan Motorik Anak. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 6(3), 211-220.
- [6] Sukardi, A. (2018). *Pengantar Permainan Bola Kasti: Teori dan Praktik*. Jakarta: Penerbit Olahraga.
- [7] Riyanto, P. (2017). Pengaruh permainan bola kasti terhadap peningkatan kemampuan gerak umum (general motor ability). *Journal Sport Area*, 2(1), 53. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).593](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).593)