

Metode Berpasangan: Strategi Latihan untuk Mengoptimalkan Akurasi Lempar-Tangkap Bola Kasti

Eka Ambar Sari

email: ambarosh94@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is caused by the lack of ability of Srikandi Club players in throwing and catching the ball. Based on the results of initial observations of 20 members, there are only 6 players who can throw and catch the ball correctly, while the other 14 players are still classified as less good. The aim is to determine the improvement of throw-catch accuracy in the game of baseball through the application of the pair method in the Srikandi baseball club of Wuwur Village. This research uses a quantitative approach, with a research design in the form of a Pre-experimental design that takes the form of One Group Pretest-Posttest. The results of the study showed a significant change between the results of the pretest and posttest. Therefore, the pair method has a significant effect on improving the accuracy of throw-catch in the game of baseball among members of the Srikandi club of Wuwur Village.

Keywords: *Kasti Ball, Throw and Catch, Pair Method*

Abstrak

Penelitian ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan pemain Club Srikandi dalam melempar maupun menangkap bola. Berdasarkan hasil observasi awal dari 20 anggota, hanya terdapat 6 pemain yang dapat melempar dan menangkap bola dengan tepat, sedangkan 14 pemain lainnya masih tergolong kurang baik. Tujuannya adalah untuk mengetahui peningkatan ketepatan lempar tangkap dalam permainan bola kasti melalui penerapan metode berpasangan pada club bola kasti Srikandi Desa Wuwur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian berupa Pre-experimental design yang mengambil bentuk One Group Pretest-Posttest. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan adanya perubahan yang signifikan antara hasil pretest maupun posttest. Oleh sebab itu, metode berpasangan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan ketepatan lempar tangkap pada permainan bola kasti pada anggota club Srikandi Desa Wuwur.

Kata Kunci: Bola Kasti, Lempar Tangkap, Metode Berpasangan

PENDAHULUAN

Dalam Bahasa Inggris, permainan yang melibatkan dua belas pemain per tim disebut *rounders*. Permainan kasti sendiri merupakan permainan tradisional yang menekankan kerja sama tim, ketangkasan dan kesenangan. Saat dimainkan terdapat dua tim dalam permainan ini yaitu tim pemukul dan tim penjaga. Salah satu keterampilan dasar krusial dalam permainan ini adalah kemampuan melempar dan menangkap bola dengan akurat. Melempar dan menangkap bola dalam permainan ini sangat perlu untuk dikuasai. Oleh karena itu, seorang pelatih hendaknya dapat merencanakan serta melaksanakan pelatihan sebaik mungkin, agar pemain benar-benar mampu untuk belajar dengan optimal (Bili L, 2024).

Pada keterampilan menangkap bola dalam permainan bola kasti club Srikandi memperlihatkan kondisi yang masih tergolong kurang. Hal tersebut telah dibuktikan berdasarkan hasil observasi awal oleh peneliti yang merupakan pemain dari club bola kasti tersebut yang menunjukan dari 20 anggota, hanya terdapat 6 pemain yang dapat melempar dan menangkap bola dengan tepat, sedangkan 14 pemain lainnya masih kurang tepat dalam melempar dan menangkap bola. Berdasarkan kondisi tersebut tentunya diperlukan adanya suatu tindakan. Dengan menggunakan tindakan yang tepat serta penggunaan metode yang benar dapat memecahkan suatu permasalahan yang telah dihadapi.

Adapun metode yang tepat diterapkan dalam permainan bola yakni metode berpasangan. Metode ini dilatar belakangi dari hasil penelitian terdahulu oleh Kalibi (2014) yang menyebutkan bahwa metode berpasangan dapat meningkatkan ketepatan gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti. Oleh karena itu, peneliti bermaksud menggunakan metode berpasangan untuk diterapkan dalam meningkatkan ketepatan gerak dasar lempar tangkap bola kasti di club Srikandi desa Wuwur. Metode berpasangan adalah pendekatan Latihan yang diterapkan dengan dukungan pasangan, di mana kedua individu saling memberikan umpan balik dan bimbingan. Latihan ini sangat mendukung pengembangan kemampuan pemain, temasuk aspek teknis. Aktivitas yang dilakukan berpasangan tidak hanya memberikan kesempatan bagi pemain untuk mengembangkan serta menguasai teknik dan taktik gerakan, tetapi juga berfungsi untuk memupuk kerja sama tim yang efektif. Hal ini dapat membantu pemain mengatasi kesulitan bersama-sama (Sutirka M, 2020).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti telah melaksanakan penelitian guna Meningkatkan Ketepatan Lempar Tangkap pada Permainan Bola Kasti melalui Metode Berpasangan pada Club Bola Kasti Srikandi Desa Wuwur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong dalam kategori penelitian kuantitatif. Desain yang diterapkan dalam penelitian adalah desain *Pre-Experimental* dengan metode *One-Group Pretest-Posttest*.

Metode *One-Group Pretest-Posttest* ini mencangkup pelaksanaan *pretest* sebelum perlakuan diberikan dan *posttest* setelah perlakuan dilaksanakan. Berbeda dengan *one-shot case study* yang tidak melibatkan *pretest*, paradigm aini mencangkup pretest yang dilakukan sebelum perlakuan, dengan demikian, hasil perlakuan tersebut dapat diukur lebih akurat melalui perbandingan antara kondisi sebelum dan setelah perlakuan diterapkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain *club* bola kasti Srikandi desa Wuwur yang berjumlah 20 anggota. Penelitian ini menggunakan sampel yang ditentukan melalui metode total sampling, dengan jumlah sebanyak 20 anggota pemain *club* bola kasti Srikandi desa Wuwur.

Adapun penelitian ini menggunakan Teknik pengumpulan data melalui penggunaan teknik pengujian dan pengukuran. Dalam proses pengumpulan data, penelitian ini berpedoman pada petunjuk pelaksanaan pengujian dan pengukuran. Secara spesifik, jenis pengujian yang digunakan adalah pengujian multi-tahap, yang meliputi pretest dan posttest. Prosedur Penelitian ini menggunakan tiga tahapan: tahapan pertama (Persiapan), tahapan kedua (Pelaksanaan), dan tahapan ketiga (akhir).

Tahap pertama yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah mempersiapkan semua aspek yang diperlukan untuk pelaksanaan *pre-test*. Penentuan sampel yang akan dijadikan subjek coba dalam penelitian pengarahan tata cara pelaksanaan tes multi tahap. Tahap dua Setelah dilakukan tes awal dengan menggunakan tes multi tahap, selanjutnya sampel diberikan perlakuan berupa keterampilan teknik gerak dasar seperti melempar dan menangkap bola dengan metode berpasangan. Selama mengikuti kegiatan pemberian treatment diwajibkan untuk selalu menggunakan pakaian olahraga serta mematuhi kegiatan yang sudah disepakati bersama. Tahap yang terakhir adalah pengambilan data akhir

(Post-test) yang diadakan di akhir pertemuan penelitian.

Penelitian ini menerapkan analisis statistik deskriptif dengan teknik persentase. Sebelum proses analisis dilakukan, data terlebih dahulu diklasifikasikan ke dalam lima kategori berdasarkan perhitungan rata-rata (mean) dan standar deviasi ideal. Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk mengolah data dengan memaparkan atau menggambarkan hasil yang telah diperoleh sesuai dengan kondisi sebenarnya (Sugiyono, 2016:112).

HASILDANPEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh bahwa jumlah pemain yang berpartisipasi dalam pre-test maupun post-test adalah sebanyak 20 anggota, tanpa adanya data yang hilang. Rata-rata (mean) nilai pre-test yang tercatat adalah 43,55, yang menunjukkan bahwa kemampuan awal pemain dalam keterampilan lempar tangkap bola kasti berada pada kategori cukup. Setelah penerapan perlakuan atau metode pembelajaran, rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 59,90, yang termasuk dalam kategori sangat baik. Nilai median juga mengalami peningkatan dari 42,50 pada pre-test menjadi 61,00 pada post-test, menunjukkan bahwa nilai tengah pemain bergeser ke arah yang lebih tinggi. Selain itu, modus pada pre-test adalah 42 dan meningkat menjadi 61 pada post-test, yang berarti nilai tersebut paling sering muncul setelah pembelajaran dilakukan.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.089	20	.200*	.987	20	.992
Post-test	.124	20	.200*	.928	20	.139

Table 1 Hasil Uji Normalitas

Sumber: SPSS

Berdasarkan table diatas, diperoleh hasil data pre-test nilai Sig. sebesar 0,992 dan hasil data post-test nilai Sig. sebesar 0,139. Semua data mempunyai nilai Sig. (2-tailed) $> \alpha$ (0,05) yang berarti H0 diterima, sehingga dapat diperoleh bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal (uji normalitas terpenuhi).

Table 1.1 Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Mean	Error
Pair 1	Pre-test	43.55	20	6.924	1.548	
	Post-test	59.90	20	6.889	1.541	

Sumber: SPSS

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test – Post-test	-16.350	5.806	1.298	-19.067	-13.633	-12.593	19	.000

Sumber: SPSS

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas, diperoleh nilai selisih rata-rata (*mean difference*) antara hasil *pre-test* dan *post-test* sebesar -16,350 dengan standar deviasi 5,806 dan standard error sebesar 1,298. Selang kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata berada pada kisaran -19,067 hingga -13,633. Nilai t hitung sebesar -12,593 dengan derajat kebebasan (df) sebanyak 19, serta nilai signifikan (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Mengingat nilai signifikan tersebut lebih kecil dari 0,05, dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Artinya, metode berpasangan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan ketepatan lempar tangkap pada permainan bola kasti pada anggota club Srikandi Desa Wuwur.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode berpasangan mampu meningkatkan kemampuan lempar dan tangkap bola kasti pada pemain Club Srikandi Desa Wuwur. Berdasarkan analisis uji hipotesis terhadap nilai rata-rata *pre-test*, diperoleh temuan bahwa ketepatan lempar tangkap ketika *pre-test* lebih rendah dibandingkan dengan hasil *post-test*. Hal ini membuktikan bahwa metode berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan lempar dan tangkap bola kasti di Club Srikandi Desa Wuwur.

Kemudian peneliti memberikan saran kepada pelatih diharapkan dapat memberikan penerapan media dan strategi yang variatif dalam pelatihan sangat membantu meningkatkan kemampuan pemain. Bagi pemain diharapkan dapat mengerti, memahami dan mempraktekan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya tentang upaya meningkatkan ketepatan lempar tangkap bola kasti dalam menggunakan metode berpasangan. Perlu dilakukan adanya upaya penelitian lanjutan dengan ukuran sampel yang lebih besar dan keterampilan lainnya untuk menghasilkan penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asegaf, M. A., Sudirjo, E., & Rukmana, A. Perbandingan Latihan Berpasangan dan Latihan Brkelompok Terhadap Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Pada Permainan Kasti. *Sportive*, 4(1), 331-340
- Bili, L. D., & Selan, Y. Y. (2024). Upaya Giri Penjas Dalam Memanfaatkan Permainan Bola Kecil Kasti Berbasis Lokal Dalam Pembelajaran Penjas Di Kelas IV SDI Oeba 4 Kota Kupang. *Jurnal Sport & Science* 45, 6(2), 72-79.
- Sugiyono, (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
- Sutirka, I. M. (2020). Model Resiprokal Teknik Berpasangan Untuk Meningkatkan Prestasi Bola Kasti Siswa Kelas VISDNegeri 1 Selanbawak. *Widyadari*, 21(1).
- Wachyuni, P.(2019). Tingkat Pengetahuan Permainan Kasti Peserta Didik Kelas Atas Negeri 3 Karangkobar.