

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pembelajaran

Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan.

Belajar bukanlah suatu tujuan tetapi suatu proses mencapai

tujuan atau merupakan langkah-langkah atau prosedur yang ditempuh. Seseorang dikatakan telah belajar sesuatu kalau pada dirinya terjadi perubahan tertentu, misalnya dalam olahraga sepakbola, seorang anak dari tidak terampil mengoper bola, menggiring bola dan bermain bola menjadi terampil dalam menggiring bola, mengoper dan bahkan pandai bermain sepak bola. Namun tidak semua perubahan yang terjadi pada diri seseorang terjadi karena orang tersebut telah belajar.

Misalnya perubahan yang terjadi pada bayi, terjadi terutama bukan karena belajar, bayi yang tadinya tidak dapat duduk menjadi bisa duduk. Margaret E. Bell Gredler (1991: 1) mengatakan bahwa belajar adalah proses orang memperoleh berbagai kecakapan, keterampilan, dan sikap.

Menurut A. Tabrani Rusyan (1989: 7), belajar dalam arti luas adalah suatu proses perubahan individu yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, dan penilaian terhadap sesuatu atau mengenai sikap dan nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi atau lebih luas lagi dalam berbagai aspek kehidupan atau pengalaman yang terorganisasi.

Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku sebagai akibat dari pengalaman atau latihan.

Hilgard dalam Wina Sanjaya (2009: 112) mengungkapkan *Learning is process by which an activity originates or changed through training procedures (whether in the laboratory or in the natural environment) as distinguished from changes by factors not attributable to training.* Belajar

adalah proses perubahan melalui pendidikan yang terbentuk melalui kegiatan atau prosedur latihan baik di laboratorium maupun di lingkungan.

Suryabrata (2004: 2) *Learning occurs when there is a change in a person's cognitive structure.*

Ranah kognitif ialah berkenaan dengan perilaku yang berhubungan dengan berpikir, mengetahui, dan memecahkan masalah berdasarkan apa yang dipelajari dengan menggunakan sikap, nilai-nilai, apresiasi, dan penyesuaian perasaan sosial, serta tingkat penerimaan atau penolakan terhadap sesuatu, jika seseorang memiliki kecerdasan olahraga maka keterampilannya akan seimbang yang ditunjukkan dengan psikomotornya atau keterampilannya. Terbentuknya tingkah laku sebagai hasil belajar memiliki tiga ciri pokok yaitu: (a) tingkah laku tersebut berupa kemampuan aktual, (b) kemampuan berlaku dalam waktu relatif lama, (c) kemampuan baru diperoleh melalui usaha, Kemampuan manusia yang diperoleh sebagai hasil belajar meliputi tiga aspek, yaitu: (1) *achievement* merupakan kemampuan intelektual, (2) *Capacity*, merupakan suatu kemampuan potensial dan (3) *attitude* atau bakat merupakan kemampuan yang dapat diprediksi.

Slameto (1995: 2) menekankan belajar suatu proses yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dan interaksi dengan lingkungan. Pengertian ini menunjukkan bahwa segala perubahan tingkah laku individu yang diakibatkan belajar diperoleh melalui pengalaman. Selain itu berkembang pula psikologi belajar lainnya yang menggunakan pendekatan praktek atau eksperimen seperti *koneksionisme*.

Thorndike dalam Hamzah (2007: 11) menemukan bahwa belajar adalah interaksi antara stimulus yang mungkin berupa pikiran, perasaan atau gerakan) dan respon dari 3 domain tersebut. Belajar adalah proses seseorang memperoleh berbagai kecakapan, keterampilan dan sikap. Belajar

merupakan perubahan perilaku dan merupakan kecakapan baru yang terjadi karena adanya usaha secara sengaja meliputi keterampilan dan sikap dan pengetahuan baru.

Berdasarkan konsep belajar di atas antara lain memberikan penjelasan bahwa untuk memperoleh perubahan tingkah laku dilakukan melalui aktivitas berinteraksi dengan lingkungan sebagai suatu pengalaman. Dengan demikian proses belajar yang dilakukan oleh seseorang yang berinteraksi dengan lingkungan menghasilkan perubahan-perubahan pada diri siswa, perubahan-perubahan pada sektor kognitif yang diperoleh dari usaha belajar itulah yang disebut kemampuan. Maka berhasil atau tidaknya seorang siswa dalam suatu proses belajar dapat dilihat dari kemampuannya. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sudjana; 1996: 22) bahwa prestasi belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajar.

Produk dari suatu proses pembelajaran adalah hasil belajar yang diukur dengan tes kemampuan belajar yang tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas proses pembelajaran yang dialami oleh siswa, tetapi juga faktor lain yang berada di luar pengaruh sistem pendidikan, di samping kemampuan siswa itu sendiri. Prestasi belajar siswa dapat mengukur tinggi rendahnya kemampuan belajarnya yang ditunjukkan dengan nilai ataupun dapat berupa skill atau keterampilan khususnya di bidang olahraga. Kemampuan siswa yang merupakan perubahan tingkah laku sebagai bukti hasil belajar itu dapat diklasifikasikan dalam dimensi-dimensi tertentu.

Bloom dalam Nana Sudjana (1996: 22) membuat klasifikasi hasil belajar menjadi 3 dimensi, yaitu: ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, ahli lain Kingsley dalam Nana Sudjana (1996: 22) membagi tiga macam hasil belajar yaitu meliputi (a) keterampilan dan kebiasaan, (b) pengetahuan dan pengertian, dan (c) persepsi dan cita-cita. Hasil belajar itu berasal dari tiga sumber: (a) pelajarannya, (b) filosofi pendidikan dan pembelajaran, (c) karakteristik siswa. Namun biasanya

kemampuan seseorang hanya diukur dengan prestasi belajar yang diperoleh siswa pada akhir pembelajaran saja tanpa melihat prosesnya. Sedangkan kemampuan seseorang secara luas dapat meliputi: (a) kepandaian dan kebiasaan, (b) kemampuan sosial, dan (c) berpikir abstrak dan kreatif.

Belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan pengubahan kelakuan (Hamalik, 2004: 27)

Dari uraian di atas dapatlah diidentifikasi ciri-ciri kegiatan yang disebut “belajar” yaitu: 1) Belajar adalah aktivitas yang menghasilkan perubahan pada diri individu yang belajar, baik aktual maupun potensial, 2) Perubahan itu pada dasarnya berupa didapatkannya kemampuan baru, yang berlaku dalam waktu yang relatif lama, dan 3) Perubahan itu terjadi karena usaha.

Belajar adalah berubah atau perubahan. Perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari sederhana menjadi kompleks dan selanjutnya. Masalah belajar merupakan masalah manusia, oleh karena itu untuk mengupas masalah belajar dapat didekati dengan berbagai macam cara pendekatan. Ahli fisiologi, ahli pendidikan, ahli biofisika, pelatih olahraga, guru pendidikan jasmani, mempunyai cara pendekatan yang berbeda-beda dalam mengupas masalah belajar.

Manusia sebagai makhluk *psiko-bio-sosial-kultural*, mengalami berbagai masalah yang menyangkut kehidupannya. Upaya mengatasi persoalan hidupnya, membuat manusia bisa tumbuh dan berkembang menjadi manusia yang dewasa. Pengalaman dalam menghadapi masalah kehidupan, akan mendorong manusia untuk beradaptasi dan mengalami perubahan. Proses adaptasi tersebut merupakan sebagian dari proses belajar. Bergerak merupakan bagian dari persoalan hidup.

Belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil . Schmidt (1998: 346) mendefinisikan: *motor learning is a set of processes associated with practice or experience leading to relatively permanent changes in the capability for responding..*

Selanjutnya untuk memahami perilaku gerak (motorik) dapat didekati dengan Pendekatan psikologis. Hal ini dimungkinkan karena proses belajar gerak atau keterampilan bukan semata-mata karena gejala neuro-fisiologis. Dalam proses belajar, faktor mental ikut berpengaruh. Proses belajar melibatkan berbagai faktor jiwa dan raga sebagai satu kesatuan.

Menurut Oxendine seperti yang dikutip oleh Lutan (1999: 122) mengklasifikasi teori belajar gerak berdasarkan Pendekatan psikologis dibagi menjadi dua kategori utama yaitu kelompok teori *asosiasi-stimulus-respon* dan teori kognitif. Selanjutnya menurut Guthrie yang dikutip oleh Lutan (1999: 122), *drill* berguna untuk memperlancar siswa melakukan lebih banyak respon yang tepat dan benar. Belajar menurut kelompok teori kognitif adalah pembelajaran mengorganisasikan rangsang atau persepsinya kedalam suatu pola atau bentuk secara keseluruhan. Menurut Oxendine dikutip Lutan, ada tiga hal penting dari aktivitas pembelajaran untuk mengolah rangsang yang diterimanya, yaitu; *pertama*, menghubungkan satu rangsang dengan yang lain; *kedua*, merumuskan sementara tentang kaitan antara cara (alat) dan tujuan; *ketiga*, berperilaku untuk mencapai tujuan. Belajar gerak menurut teori ini, adalah bahwa suatu keterampilan cabang olahraga dilakukan secara keseluruhan dari sikap awal sampai sikap akhir. Siswa atau pembelajar mencoba untuk mengkaitkan bagian-bagian dari teknik lempar lembing melalui persepsinya terhadap bagian-bagian teknik tersebut.

Meskipun kedua kelompok teori belajar tersebut memiliki perbedaan, namun juga memiliki beberapa persamaan. Kelompok teori koneksionisme lebih menekankan atau mementingkan unsur stimulus dan respons, sedangkan kelompok teori kognitif lebih menekankan atau mementingkan pebelajar kognitif lebih menekankan atau mementingkan pebelajar itu sendiri dalam mengorganisasikan rangsang. Dengan kata lain kelompok kognitif memandang interpretasi pebelajar terhadap rangsang sangat penting, dan kelompok koneksionisme memandang kaftan antara stimulus dan respons yang penting. Dalam penerapannya. Kedua teori tersebut saling mengisi kekurangan masing-masing.

Pendapat tentang belajar dikemukakan juga oleh Singer (1980: 1), yang menyatakan bahwa ada tiga komponen dalam belajar gerak, yang bergerak dan beroperasi secara dinamis. Ketiga komponen tersebut yaitu pebelajar, aktivitas, dan situasi atau kondisi lingkungan. Ketiga komponen tersebut saling berinteraksi untuk menghasilkan perubahan perilaku. Belajar mengakibatkan perubahan dalam diri pribadi dan selalu terefleksi dalam perilaku yang dapat diamati. Perubahan tersebut secara relatif permanen sebagai konsekuensi dari pengalaman atau latihan.

Belajar gerak dalam pandangan tersebut merupakan perubahan tingkah laku dalam domain psikomotor (keterampilan) merupakan perubahan tertentu, misalnya dalam olahraga sepakbola, seorang anak dari tidak terampil mengoper bola, menggiring bola dan bermain bola menjadi anak yang terampil dalam menggiring bola, mengoper dan bahkan pandai bermain sepak bola. Namun tidak semua perubahan yang terjadi pada diri seseorang terjadi karena orang tersebut telah belajar.

B. Hakikat Belajar

Belajar merupakan proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, keterampilan, dan sikap. Belajar dimulai sejak manusia lahir sampai akhir hayat. Pada waktu bayi, seorang bayi menguasai keterampilan-keterampilan yang sederhana, seperti memegang botol dan mengenal orang-orang disekelilingnya. Ketika menginjak masa anak-anak dan remaja, sejumlah sikap, nilai, dan keterampilan berinteraksi sosial dicapai sebagai kompetensi. Pada saat dewasa, individu diharapkan telah mahir dengan tugas-tugas kerja tertentu dan keterampilan-keterampilan fungsional lainnya, seperti mengendarai mobil, berwiraswasta, dan menjalin kerja sama dengan orang lain.

Kemampuan manusia untuk belajar merupakan karakteristik penting yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lainnya. Belajar mempunyai keuntungan, baik bagi individu maupun bagi masyarakat. Bagi individu, kemampuan untuk belajar secara terus-menerus akan memberikan kontribusi terhadap pengembangan kualitas hidupnya. Sedangkan bagi masyarakat, belajar mempunyai peran yang penting dalam mentransmisikan budaya dan pengetahuan dari generasi ke generasi. Bell-Gredler dalam buku Baharuddin dan Wahyuni (2008 : 11).

Menurut Baharuddin dan Wahyuni (2008 : 12) belajar, sebagai karakteristik yang membedakan manusia dengan makhluk lain, merupakan aktivitas yang selalu dilakukan sepanjang hayat manusia, bahkan tiada hari tanpa belajar. Dengan demikian, belajar tidak hanya dipahami sebagai aktivitas yang dilakukan oleh pelajar saja. Baik mereka yang sedang belajar di tingkat sekolah dasar, sekolah tingkat pertama, sekolah tingkat atas, perguruan tinggi, maupun mereka yang sedang mengikuti kursus, pelatihan, dan kegiatan pendidikan lainnya. Tapi lebih dari itu, pengertian belajar itu sangat luas dan tidak hanya sebagai

kegiatan di bangku sekolah saja. Belajar adalah usaha untuk menguasai segala sesuatu yang berguna untuk hidup. Akan tetapi menurut konsep eropa, arti belajar itu agak sempit, hanya mencakup menghafal, mengingat, dan memproduksi sesuatu yang dipelajari (Notoatmodjo 2003:36).

Dengan demikian, belajar dapat membawa perubahan bagi si pelaku, baik perubahan pengetahuan, sikap, maupun keterampilan. Dengan perubahan-perubahan tersebut, tentunya si pelaku juga akan terbantu dalam memecahkan permasalahan hidup dan bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan.

C. Prinsip-Prinsip Belajar

Di dalam tugas melaksanakan proses belajar mengajar, seorang guru perlu memperhatikan beberapa prinsip belajar berikut. Menurut Soekamto dan Winataputra dalam Baharuddin dan Wahyuni (2008 : 16)

- a. Apa pun yang dipelajari siswa, dialah yang harus belajar, bukan orang lain. Untuk itu, siswalah yang harus bertindak aktif.
- b. Setiap siswa belajar sesuai dengan tingkat kemampuannya.
- c. Siswa akan dapat belajar dengan baik bila mendapat penguatan langsung pada setiap langkah yang dilakukan selama proses belajar.
- d. Penguasaan yang sempurna dari setiap langkah yang dilakukan siswa akan membuat proses belajar lebih berarti.
- e. Motivasi belajar siswa akan lebih meningkat apabila ia diberi tanggung jawab dan kepercayaan penuh atas belajarnya.

Menurut Baharudin dan Wahyuni (2008 : 17), proses belajar, terutama belajar yang terjadi disekolah, itu melalui tahap-tahap atau fase-fase: motivasi, konsentrasi, mengolah, menggali 1, menggali 2, prestasi, dan umpan balik, yaitu:

1. Tahap Motivasi yaitu saat motivasi dan keinginan siswa untuk melakukan kegiatan belajar bangkit. Misalnya siswa tertarik untuk memperhatikan apa yang akan dipelajari, melihat gurunya datang, melihat apa yang ditunjukkan guru (buku, alat peraga), dan mendengarkan apa yang diucapkan guru.
2. Tahap Konsentrasi yaitu saat siswa harus memusatkan perhatian, yang telah ada pada tahap motivasi, untuk tertuju pada hal-hal yang relevan dengan apa yang akan dipelajari. Pada fase motivasi mungkin perhatian siswa hanya tertuju kepada penampilan guru (pakaian, tas, model rambut, sepatu dan lain sebagainya).
3. Tahap Mengolah yaitu siswa menahan informasi yang diterima dari guru dalam *Short Term Memory*, atau tempat penyimpanan ingatan jangka pendek, kemudian mengolah informasi-informasi untuk diberi makna (*meaning*) berupa sandi-sandi sesuai dengan penangkapan masing-masing. Hasil olahan itu berupa simbol-simbol khusus yang antara satu siswa dengan siswa lainnya berbeda. Simbol olahan bergantung dari pengetahuan dan pengalaman sebelumnya serta kejelasan penangkapan siswa. Karena itu, tidaklah merupakan hal yang aneh jika setiap siswa akan berbeda penangkapannya terhadap hal yang sama yang diberikan oleh seorang guru.
4. Tahap Menyimpan yaitu siswa menyimpan simbol-simbol hasil olahan yang telah diberi makna ke dalam *Long Term Memory* (LTM) atau gudang ingatan jangka panjang.pada tahap ini hasil belajar sudah diperoleh, baik baru sebagian maupun keseluruhan. Perubahan-perubahan pun sudah terjadi, baik perubahan pengetahuan, sikap, maupun

keterampilan. Untuk perubahan sikap dan keterampilan itu diperlukan belajar yang tidak hanya sekali saja, tapi harus beberapa kali, baru kemudian tampak perubahannya.

5. Tahap Menggali (1) yaitu siswa menggali informasi yang telah disimpan dalam LTM ke STM untuk dikaitkan dengan informasi baru yang dia terima. Ini terjadi pada pelajaran waktu berikutnya yang merupakan kelanjutan pelajaran sebelumnya. Penggalan ini diperlukan agar apa yang telah dikuasai menjadi kesatuan dengan yang akan diterima, sehingga bukan menjadi yang lepas-lepas satu sama lain. Setelah penggalan informasi dan dikaitkan dengan informasi baru, maka terjadi lagi pengolahan informasi untuk diberi makna seperti halnya dalam tahap mengolah untuk selanjutnya disimpan dalam LTM lagi.
6. Tahap Menggali (2) yaitu menggali informasi yang telah disimpan dalam LTM untuk persiapan fase prestasi, baik langsung maupun melalui STM. Tahap menggali 2 diperlukan untuk kepentingan kerja, menyelesaikan tugas, menjawab pertanyaan atau soal/latihan.
7. Tahap Prestasi yaitu informasi yang telah tergal pada tahap sebelumnya digunakan untuk menunjukkan prestasi yang merupakan hasil belajar. Hasil belajar itu, misalnya: berupa keterampilan mengerjakan sesuatu, kemampuan menjawab soal, atau menyelesaikan tugas.
8. Tahap Umpan Balik yaitu siswa memperoleh penguatan (*konfirmasi*) saat perasaan puas atas prestasi yang ditunjukkan. Hal ini terjadi jika prestasinya tepat. Tapi sebaliknya, jika prestasinya jelek, perasaan tidak puas maupun tidak senang itu bisa saja diperoleh dari guru (*eksternal*) atau dari diri sendiri (*internal*).

D. Metode Sebagai Strategi Pembelajaran

Strategi pembelajaran merupakan kegiatan perencanaan yang dilakukan guru sebelum melaksanakan proses pembelajaran untuk menentukan kegiatan apa yang dilakukan guru sebelum melaksanakan proses pembelajaran untuk menentukan kegiatan apa yang akan dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung. Menurut oemar hamalik (2008 : 57), mengatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Dalam kegiatan belajar mengajar tidak semua anak didik mampu berkonsentrasi dalam waktu yang relatif lama. Daya serap anak didik terhadap bahan yang diberikan juga bermacam-macam, ada yang cepat, ada yang sedang, dan ada yang lambat. Faktor intelegensi mempengaruhi daya serap anak didik terhadap bahan pelajaran yang diberikan oleh guru. Cepat lambatnya penerimaan anak didik terhadap bahan pelajaran yang diberikan menghendaki pemberian waktu yang bervariasi, sehingga penguasaan penuh dapat tercapai.

Terhadap perbedaan daya serap anak didik sebagaimana tersebut diatas, memerlukan strategi pengajaran yang tepat. Karena itu, dalam kegiatan belajar mengajar, Syiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain (2006 : 74), guru harus memiliki strategi agar anak didik dapat belajar secara efektif dan efisien, mengena pada tujuan yang diharapkan. Salah satu langkah untuk memiliki strategi itu adalah harus menguasai teknik-teknik penyajian atau biasanya disebut metode mengajar. Dengan demikian, metode mengajar adalah strategi pengajaran sebagai alat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

E. Keterampilan Gerak Dasar

Gerak dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Amung Ma'mun (1999 : 20) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, (1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif. Amung Ma'mun (1999 : 20) mendefinisikan gerak lokomotor adalah “gerak yang digunakan untuk memudahkan tubuh dari satu tempat ketempat lain atau memproyeksikan tubuh keatas misalnya: jalan, lompat dan berguling”. Gerak non lokomotor” adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik. Sedangkan gerak manipulatif adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulatif ini bertujuan untuk koordinasi mata-kaki, mata-tangan, misalnya melempar, menangkap dan menendang.

Setelah kemampuan gerak dasar dikuasai, dapat dilanjutkan ke tahap kemampuan yang lebih spesifik dengan terlebih dahulu mengoreksi kekurangan pada kemampuan sebelumnya, berikutnya mengulangi gerakan, dimaksudkan agar gerakannya lebih otomatis. Keterampilan gerak dasar perlu merancang proses pembelajaran yang lebih menarik sehingga siswa akan lebih tertarik dan serius mempelajari gerak dasar forehand dan backhand tenis meja.

F. Belajar Motorik

Motorik merupakan kata bentukan dari motor yang berarti gerak. Gerak yang terjadi atas koordinasi antara aspek jasmani dan rohani. Koordinasi gerak adalah berupa kemampuan untuk mengatur keserasian gerak bagian-bagian tubuh. Kemampuan ini berhubungan dengan

kemampuan kontrol tubuh. Individu yang koordinasi gerakanya baik akan mampu mengendalikan gerak tubuhnya sesuai dengan kemauannya.

Belajar motorik adalah perubahan secara permanen berupa gerak belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh (Herman Tarigan 2008:2). Belajar gerak berperan dalam hal upaya peningkatan kualitas gerak tubuh dalam olahraga. Kemampuan koordinasi gerak, dinilai berdasarkan kemampuan melakukan gerakan-gerakan keterampilan. Pada masa anak besar kemampuan ini berkembang dengan baik. Pertumbuhan fisik yang relatif lambat pada masa tersebut justru menguntungkan dalam hal peningkatan koordinasi. Masa anak besar merupakan masa penyempurnaan keterampilan melakukan gerakan-gerakan dasar. Gerak dasar yang sudah mulai dapat dilakukan pada masa anak kecil, semakin dapat dilakukan dengan baik dan semakin bervariasi lagi pola gerakanya.

Perkembangan koordinasi gerak, tidak terpisahkan dari penguasaan gerak dasar.

Perkembangan penguasaan gerak dasar sendiri terjadi sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik. Pertumbuhan fisik yang semakin tinggi, dan semakin besar dan semakin berotot, peningkatan penguasaan gerak dasar dapat diidentifikasi, yang merupakan indikatornya sebagai berikut :

1. mekanisme tubuh dalam melakukan gerakan makin baik;
2. kontrol dan kelancaran gerak semakin baik;
3. pola atau bentuk gerakan semakin bervariasi, dan
4. gerakan semakin bertenaga.

Berbagai macam pola gerak yang dapat dilakukan atau dikuasai pada masa anak besar, di kala memperoleh kesempatan yang cukup untuk mempraktekannya adalah dengan kegiatan-

kegiatan seperti : berjalan, berlari, mendaki, memanjat, meloncat, berjangkit, mengguling, lompat tali, menyepak, melempar, menangkap, memukul, memantul-mantulkan bola, dan berenang.

G. Media sebagai Alat Bantu

Media sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar adalah suatu kenyataan yang tidak dapat dipungkiri. Karena memang gurulah yang menghendakinya untuk membantu tugas guru dalam menyampaikan pesan-pesan dari bahan pelajaran yang diberikan oleh guru kepada anak didik. Guru sadar bahwa tanpa bantuan media, maka bahan pelajaran sukar untuk dicerna dan dipahami oleh setiap anak didik, terutama bahan pelajaran yang rumit atau kompleks.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2003:62) yang dimaksud dengan alat bantu pendidikan adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan/pengajaran.

Setiap materi pelajaran tentu memiliki tingkat kesukaran yang bervariasi. Pada satu sisi ada bahan pelajaran yang tidak memerlukan alat bantu, tetapi di lain pihak ada bahan pelajaran yang sangat memerlukan alat bantu berupa media pengajaran seperti globe, grafik, gambar, dan sebagainya. Bahan pelajaran dengan tingkat kesukaran yang tinggi tentu sukar diproses oleh anak didik. Apalagi bagi anak didik yang kurang menyukai bahan pelajaran yang disampaikan itu.

Menurut Syaiful Bahri Djamarah (2006: 122) Sebagai alat bantu, media mempunyai fungsi melicinkan jalan menuju tercapainya tujuan pengajaran. Hal ini dilandasi dengan keyakinan bahwa proses belajar mengajar dengan bantuan media mempertinggi kegiatan belajar anak

didik dalam tenggang waktu yang cukup lama. Itu berarti kegiatan belajar anak didik dengan bantuan media akan menghasilkan proses dan hasil belajar yang lebih baik dari pada tanpa bantuan media.

H. Modifikasi Alat Pembelajaran

Di dalam kamus bahasa Indonesia modifikasi adalah "pengubahan" dan berasal dari kata "ubah" yang berarti "lain atau beda" mengubah dapat diartikan dengan "menjadikan lain dari yang sebelumnya" sedangkan dari arti pengubahan adalah "proses", perubahan atau cara mengubah, kemudian mengubah dapat juga diartikan pembaruan. Tidak mengherankan bahwa pada mulanya dalam pembaruan berpokok pada metode mengajar, bukan karena mengajar itu penting melainkan mengajar itu bermaksud menimbulkan efek belajar pada siswa yang bertujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Dalam pendidikan pembaruan dapat diartikan suatu upaya sadar yang dilakukan untuk memperbaiki praktek pendidikan dengan sungguh-sungguh. Pada kamus besar bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah "yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu" alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar. Oleh sebab itu dengan adanya alat pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi yang akan dibeikan kepada siswa, dengan bertujuan agar mudah dipahami dan dapat dimengerti oleh peserta didik atau siswa.

Rusli Lutan (1998) Modifikasi adalah perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya. Lutan (1998) menerangkan modifikasi dalam mata pelajaran diperlukan dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dan mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan siswa dapat

melakukan pola gerak secara benar. “Secara garis besar tujuan modifikasi adalah :1) mengatasi keterbatasan akan sarana dan prasarana pendidikan jasmani; 2) mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik; 3) mendukung tercapainya tujuan pembelajaran yang efektif; 4) mengurangi resiko cedera akibat proporsi antara sarana pembelajaran dan kondisi fisik yang tidak seimbang”. (Lutan, 1997).

Dari uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa keutamaan modifikasi alat bermain merupakan suatu upaya untuk merubah alat bermain yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan agar tujuan yang direncanakan sebelumnya dapat dicapai dengan sebaik-baiknya. Pada penelitian ini modifikasi yang digunakan adalah modifikasi pemukul yang diganti dengan piring plastik, bola plastik sebesar bola tenis, dan pemukul terbuat dari papan lebarnya lebih kurang 12-13 cm dan panjangnya 40- 45 cm, modifikasi digunakan agar para siswa mudah untuk melakukan gerak dasar memukul bola kasti, modifikasi ini juga bermanfaat untuk :

1. Agar anak berani melakukan gerak dasar memukul bola kasti.
2. Agar anak dapat melakukan gerak dasar memukul bola kasti.
3. Agar guru mudah untuk mengajarkan gerak dasar memukul bola kasti.
4. Agar proses pembelajaran lebih menari.
5. Murah dan mudah didapatkan.

Modifikasi alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bola plastik yang relatif lebih ringan dan tidak keras. Hal ini dapat memberikan kemudahan bagi anak dalam usahanya menuju gerak dasar mengoper bola seperti yang diharapkan, karena anak dapat mencoba

secara berulang-ulang melakukan gerakan mengoper bola tanpa ragu dan rasa takut karena sakit yang ditimbulkan saat mengoper bola.

I. Permainan Bola Tangan

1. Sejarah

Sejarah bola tangan pertama kali diperkenalkan di Benua Eropa, khususnya di Denmark, Jerman, dan Swedia pada abad XIX. Permainan ini dikenalkan oleh G. Wallstrom kepada masyarakat Swedia pada 1910. Peraturan mengenai olah raga bola tangan lapangan dibuat pada 1917 oleh Max Heiser. Dua tahun kemudian tahun 1919, seorang guru olah raga di Berlin Karl Schelenz memainkan olah raga ini di lapangan sepak bola dan memperbaiki peraturan-peraturan tersebut sehingga ia dianggap sebagai pelopor olah raga ini.

International Amateur Handball Federation (IAHF) didirikan pada tahun 1928 bersamaan dengan Olympic Games di Amsterdam. Pada tahun 1938, kejuaraan dunia Bola Tangan pertama diadakan di Jerman. International Handball Federation didirikan pada tahun 1946 oleh delapan orang pendiri IAHF. Pada saat itu, lapangan 11 - *a - side* banyak dimainkan di Eropa sedangkan untuk 7 - *a - side* lebih banyak dimainkan di dalam ruangan di sekitar Eropa Timur. Antara tahun 1938 hingga 1966, kedua jenis permainan dimainkan dalam kejuaraan yang terpisah.

Cabang Bola Tangan Indoor pertama kali tampil di Olimpiade Munich tahun 1972.

Sebanyak 16 tim ikut serta dalam cabang olahraga ini dengan Yugoslavia memenangkan medali emas pertama. Untuk kelas wanita, mulai dilombakan pada Olimpiade Montreal tahun 1976. Tim Uni Sovyet memenangkan emas baik di kelas pria maupun wanita.

2. Bermain Bola Tangan

Bentuk dan pola permainan serta peraturan permainan bolatangan secara umum dapat dikatakan merupakan gabungan atau modifikasi dari permainan sepak bola dan bola basket. Seperti dalam permainan bola basket, selama permainan berlangsung, kegiatan dalam permainan bolatangan juga lebih banyak terjadi di sekitar daerah bertahan pemain bertahan atau di daerah penyerangan untuk regu penyerang. Pihak penyerang berusaha dengan segala keterampilannya serta dengan macam-macam taktik untuk mencetak gol ke gawang lawan. Sedangkan pihak bertahan berusaha menjaga dengan ketat dan berusaha setiap saat untuk merebut bola dan menguasainya. Kemudian pihak bertahan dengan segera beralih menjadi pihak bertahan, demikian seterusnya.



Gambar 1. Bermain Bolatangan

Pada umumnya permainan bolatangan berjalan dengan tempo yang cepat. Oleh karena itu seorang pemain bolatangan haruslah memiliki keterampilan yang baik. Pemain harus dapat melakukan gerakan lari dengan cepat, berlari dengan lincah/ tangkas, dapat menangkap bola dengan mantap, melempar (mengoper) bola dengan tepat ke sasaran. Selain itu juga pemain harus memiliki koordinasi tubuh yang baik serta menguasai beberapa cara penembakan bola. Dari garis besarnya, keterampilan dasar permainan bolatangan terdiri dari: 1) berlari, 2) menangkap bola, 3) mengoper bola, 4) mengiring bola menembakkan ke gawang.

a. Berlari

Salah satu aspek penting yang harus diperhatikan pelatih terhadap pemain dan secara khusus bagi pemain pemula adalah kerampilan berlari. Dalam hal ini, yang dimaksudkan dengan kerampilan berlari adalah kemampuan melakukan gerakan lari yang cepat dari sikap berdiri diam (akselerasi), gerakan meliukkan badan (*body weaving*) dan mengubah arah lari dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

b. Menangkap bola

Kita semua mengetahui betapa pentingnya keterampilan berlari dalam permainan, tetapi kita tidak boleh melupakan bahwa pada akhirnya, regu yang memiliki kerampilan yang lebih baik dalam menguasai bola dan menyelesaikan serangan dengan berhasil, pada akhirnya akan memenangkan pertandingan. Seorang pemain yang dapat menangkap bola dengan baik, apalagi dapat menangkap dengan cepat dan mantap, akan sangat membantu regunya. Terutama dalam hal kemungkinan terjadi pelanggaran peraturan permainan, serta dapat memanfaatkan kesempatan / waktu yang sangat singkat dalam serangan kilat. Selain itu perlu diperhatikan pula, bahwa seorang pemain tidaklah mungkin dapat melakukan lemparan / operan, menembak ataupun memainkan bola, apabila ia tidak dapat menangkap dan menguasai bola itu terlebih dahulu dengan baik.

Untuk dapat menangkap bola dengan baik dan sempurna, bola harus ditangkap dengan dua tangan. Jari-jari terbuka lebar dan usahakan menutup bola seluas mungkin dan ke dua ibu jari membentuk satu garis di belakang bola. Setelah bola tertangkap, tariklah bola ke arah dada untuk meredam atau mengurangi kecepatan bola atau agar bola dapat dikuasai secara penuh sehingga tidak mudah direbut oleh lawan.

Pada umumnya, seorang pemain dalam permainan akan menangkap bola dari berbagai arah, antara lain:

1. Menangkap bola setinggi dada
2. Menangkap bola yang melambung / tinggi
3. Menangkap bola di samping kiri / kanan badan
4. Menangkap bola rendah (setinggi lutut)
5. Menangkap bola yang menggulung

Keterampilan dalam mengoper dan menangkap bola tidaklah dapat dipisahkan dan keduanya merupakan keterampilan dasar dari permainan bolatangan. Dalam segala latihan yang bersangkutan paut dengan menangkap dan melempar (mengoper) selalu melibatkan kedua hal tersebut sekaligus. Hal ini tentu saja akan memudahkan bagi pelatih untuk melatih kedua keterampilan tersebut sekaligus.

Dalam suatu pertandingan, satu regu akan dapat menguasai pertandingan sepenuhnya apabila setiap pemain dari setiap rega tersebut memiliki penguasaan bola yang baik serta dapat menggunakan berbagai macam cara mengoper bola sesuai dengan situasi permainan pada saat itu. Operan jarak pendek dan cepat, lebih diutamakan oleh suatu regu daripada operan jarak jauh. Oleh karena operan jarak jauh seringkali kurang tepat dan lagi pula karena jalan bola melambung, bola sangat mudah direbut lawan.

Cara mengoperkan bola dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan. Macam-macam operan yang sering digunakan dalam permainan adalah :

1. Dengan dua tangan
 - a. *Chest pass* (operan dada)
 - b. *Overhead pass* (operan dari atas kepala)
 - c. *Underhand pass* (operan dari bawah lengan)
2. Dengan satu tangan
 - a. *Javeline pass* (operan dari atas bahu / kepala)

b. *Side pass* (operan dari samping badan)

c. *Reverse pass* (operan melingkar / dari belakang badan)

Tujuan permainan bolatangan adalah membuat angka/gol dengan cara melempar/menembakkan dan memasukan bola ke gawang lawan, pemain penyerang diperkenankan melakukan berbagai macam cara menembak; sesuai dengan kemahirannya dan tentu saja sesuai dengan situasi permainan pada saat tersebut Dalam garis besarnya, cara-cara menembak bola adalah sebagai berikut :

1. *The standing throw shot* (menembak dalam sikap berdiri)
2. *The jump shot* (menembak pada saat melompat keatas)
3. *The dive shot* (menembak pada saat melompat kedepan)
4. *The fall shot* (menembak sambil menjatuhkan diri kesamping/depan)
5. *The side throw* (menembak dari samping badan)
6. *The flying shot* (menembak pada saat melayang)
7. *The reverse shot* (tembakan membalik/memutar)

Bola Tangan merupakan permainan dengan irama yang cepat, melibatkan dua tim dengan masing - masing tim terdiri dari tujuh orang yang bertugas untuk mengoper, melempar, menangkap, dan mendribel sebuah bola kecil dengan tangan mereka sambil berusaha untuk menciptakan gol. Tim dengan gol terbanyak dinyatakan sebagai pemenang. Permainan ini terdiri dari dua babak dengan masing -masing babak sepanjang 30 menit yang dipotong dengan sepuluh menit istirahat.

Bola tangan adalah [olahraga beregu](#) di mana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 [penjaga gawang](#)) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan.

Permainan ini mirip dengan [sepakbola](#), tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki.

Lapangan bola tangan berukuran 40 m x 20m dengan garis pemisah di tengah dan gawang di tengah kedua sisi pendek. Di sekeliling gawang dibuat garis untuk menandai daerah yang hanya boleh dimasuki penjaga gawang. Bola yang digunakan lebih kecil dari bola sepak. Handball dimainkan selama 2 x 30 menit. Penalti dilakukan dari jarak 7 meter. Handball juga dipertandingkan di Olimpiade

J. Gerak Dasar emparan Melayang (*The Flying shot*)

The flying shot merupakan senjata ampuh dalam permainan dan cara menembak ini adalah cara yang paling efektif untuk memasukkan bola ke gawang lawan, bila dibandingkan dengan cara menembak yang lain (dan juga paling baik untuk dipandang). Aspek penting yang perlu diperhatikan ialah irama langkah. Pemain harus dapat menangkap dan menguasai bola dengan baik dan kemudian melakukan awalan 3 langkah (5 langkah bila bola ditangkap pada saat penembak sedang di udara) yang diijinkan sebelum melompat pada langkah yang terakhir.

Pada waktu melakukan lompatan, pemain harus dapat mengkonsentrasikan diri untuk melompat cukup jauh ke depan dan juga cukup tinggi, dan kemudian mempertahankan sikap melayang selama mungkin, sebelum menembakkan /melepaskan bola. Menembak dengan cara ini, memberikan keuntungan bagi penembak yaitu memperpendek jarak lemparan dan juga daya tembaknya akan lebih bertenaga/lebih keras



Gambar 2. Lemparan Melayang (*flying shot*)

Pada saat mengajarkan *flying shot*, seorang pelatih haruslah memperhatikan 3 unsur pokok yaitu: 1) Awalan (irama langkah), 2) Ketinggian yang cukup pada saat lompatan, 3) Jarak.

Jarak harus diperhatikan dalam peraturan permainan dijelaskan bahwa seorang pemain diperkenankan menembakkan bola pada saat pemain tersebut berada di dalam daerah gawang, asalkan kedua kakinya tidak menyentuh lapangan (pada saat melayang) waktu melakukan gerakan menembak tersebut. Oleh karena itu, setiap pemain diharapkan dapat memanfaatkan peraturan ini dengan cara menembak di dalam daerah gawang yang berarti memperpendek jarak lemparan. Caranya ialah dengan melakukan awalan 3 langkah dengan cepat dan pada langkah terakhir melompat sedekat mungkin dengan garis daerah gawang dan dengan sudut 45 derajat serta mempertahankan sikap melayang di udara selama mungkin.

Mengapa jarak harus diperhatikan ?

Dalam peraturan permainan dijelaskan bahwa seorang pemain diperkenankan menembakkan bola pada saat pemain tersebut berada di dalam daerah gawang, asalkan kedua kakinya tidak menyentuh lapangan (pada saat melayang) waktu melakukan gerakan menembak tersebut. Oleh karena itu, setiap pemain diharapkan dapat memanfaatkan peraturan ini dengan cara

menembak di dalam daerah gawang yang berarti memperpendek jarak lemparan. Caranya ialah dengan melakukan awalan 3 langkah dengan cepat dan pada langkah terakhir melompat sedekat mungkin dengan garis daerah gawang dan dengan sudut 45 derajat serta mempertahankan sikap melayang di udara selama mungkin.

K. Kerangka Pikir

Dari tinjauan pustaka dapat diketahui bahwa dalam menggunakan modifikasi alat pembelajaran dapat mempermudah siswa dalam melakukan rangkaian pembelajaran gerak dasar yang diajarkan dalam setiap materi pembelajaran Pendidikan Jasmani. Begitu pula yang terjadi dalam proses pembelajaran gerak dasar lemparan melayang dalam bola tangan, dengan menggunakan bola yang dimodifikasi secara kreatif dan bentuk yang lebih sederhana, maka siswa merasa tertarik dalam melaksanakan proses pembelajaran yang dilakukan. Selain itu, siswa dapat dengan mudah memahami dan menguasai rangkaian gerak dasar yang diajarkan karena mereka tidak merasa terbebani dengan menggunakan bola yang lebih sederhana dan seluruh anak dapat memiliki satu bola. Oleh karena itu, dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran Bola Tangan berupa bola modifikasi dapat membantu siswa dalam proses memperbaiki mutu hasil pembelajaran siswa itu sendiri dalam melaksanakan keterampilan gerak dasar lemparan melayang dalam Bola Tangan.

L. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang harus diuji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Berdasarkan teori dan kerangka pikir yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut: .

“Dengan modifikasi bola dan alat bantu (keset dan simpai) dapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran lemparan Melayang dalam Bola tangan pada Siswa Kelas VIIB SMP PGRI 1 Talang Padang”.