

A. Tinjauan Pustaka

A. Belajar dan Mengajar

Belajar adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu, berlatih, berubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman.

Menurut James O. Whittaker dalam Djamarah (1999: 22) belajar adalah proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman. Selain itu, R. Gagne dalam Djamarah (1999: 22) belajar adalah suatu proses untuk memperoleh motivasi dalam pengetahuan, ketrampilan, kebiasaan dan tingkah laku.

Seseorang dikatakan belajar apabila memiliki ciri-ciri belajar, yaitu sebagai berikut :

1. Adanya kemampuan baru atau perubahan. Perubahan tingkah laku bersifat pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), maupun nilai dan sikap (afektif).
2. Perubahan itu tidak berlangsung sesaat saja melainkan menetap atau dapat disimpan.
3. Perubahan itu tidak terjadi begitu saja melainkan harus dengan usaha. Perubahan terjadi akibat interaksi dengan lingkungan.
4. Perubahan tidak semata-mata disebabkan oleh pertumbuhan fisik/ kedewasaan, tidak karena kelelahan, penyakit atau pengaruh obat-obatan.

Sedangkan mengajar merupakan aktivitas yang identik dan erat pengertiannya dengan tugas seorang guru dalam menyampaikan ilmu pengetahuan yang dimiliki kepada para peserta didiknya. Selain itu, mengajar tak terlepas dari aktivitas belajar yang dilakukan oleh peserta didik, karena dengan adanya proses belajar dan mengajar timbul suatu proses yang dinamakan pembelajaran.

Pembelajaran adalah serangkaian tindakan yang dirancang untuk mendukung proses belajar siswa, dengan memperhitungkan kejadian-kejadian ekstrim yang berperan terhadap rangkaian kejadian-kejadian intern yang berlangsung dialami siswa (Winkel,1991)

dalam <http://joegolan.wordpress.com/2009/04/13/pengertian-belajar/>.

Jadi, dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam suatu sistem pendidikan tidaklah terlepas dari proses pembelajaran yang di dalamnya terkait dengan dua aktivitas, yaitu belajar dan mengajar, karena tanpa adanya salah satu dari aktivitas tersebut tidaklah akan terjadinya suatu proses pembelajaran.

B. 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. Penggalian ini diperlukan agar apa yang telah dikuasai menjadi kesatuan dengan yang akan diterima, sehingga bukan menjadi yang lepas-lepas satu sama lain. Setelah penggalian 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 tergali 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*).

C. 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 di atas, 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.

D. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani siswa di sosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Tidaklah mengherankan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Selain itu, Pendidikan Jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Lutan dkk, 1996/1997: 3). Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Jadi, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

E. Belajar Motorik

Motorik adalah keseluruhan proses yang terjadi pada tubuh manusia, yang meliputi proses pengendalian (*koordinasi*) dan proses pengaturan (*kondisi fisik*) yang dipengaruhi oleh faktor fisiologi dan faktor psikis untuk mendapatkan suatu gerakan yang baik. Motorik berfungsi sebagai motor penggerak yang terdapat didalam tubuh manusia. Motorik dan gerak tidaklah sama, namun tetapi berhubungan.

Definisi lain menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan motorik ialah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh. Dalam perkembangan motorik, unsur-unsur yang menentukan ialah otot, syaraf dan otak. Ketiga unsur itu melaksanakan masing-masing perannya secara “interaksi positif”, artinya unsur-unsur yang satu saling berkaitan, saling menunjang, saling melengkapi dengan unsur yang lainnya untuk mencapai kondisi motoris yang lebih sempurna

keadaannya. Selain mengandalkan kekuatan otot, rupanya kesempurnaan otak juga turut menentukan keadaan. Anak yang pertumbuhan otaknya mengalami gangguan tampak kurang terampil.

Sedangkan belajar motorik adalah proses perubahan individu sebagai hasil timbal balik antara latihan dan kondisi lingkungan (Drowazky, 1981) dalam <http://tangguhabiyoga.wordpress.com/2011/02/14/pengertian-belajarmotorik-dan-belajar-motorik/>.

Belajar motorik adalah suatu perubahan perilaku gerak yang relatif permanen sebagai hasil dari latihan dan pengalaman (Oxendine, 1984).

Belajar motorik adalah suatu proses perubahan merespons yang relatif permanen sebagai akibat dari latihan dan pengalaman (Schmidt dalam Lutan, 1988:102). Selain itu, proses belajar motorik dapat diartikan sebagai berikut :

1. hasil belajar/kemampuan merespon dalam bentuk gerak,
2. perubahan relatif permanen,
3. perubahan akibat pengalaman dan latihan,
4. perubahan bisa ke arah negatif.

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian belajar motorik adalah proses perubahan individu baik berupa perilaku gerak maupun respon yang relatif permanen sebagai akibat dari latihan dan pengalaman.

F. Keterampilan Gerak Dasar

Keterampilan gerak adalah suatu kemampuan yang penting di dalam Pendidikan Jasmani dan kehidupan sehari-hari kita, salah satu program Pendidikan Jasmani kepada siswa adalah agar siswa

terampil dalam beraktivitas fisik. Keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui Pendidikan Jasmani tidak hanya berguna menguasai cabang olahraga tertentu tapi juga untuk melakukan aktivitas dan tugas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Manusia pada kodratnya adalah benda hidup, bukan benda mati. Benda mati dapat bergerak disebabkan apabila ada gaya eksternal yang mempengaruhi benda tersebut. Sedangkan benda hidup dapat bergerak baik karena pengaruh gaya eksternal maupun karena pengaruh gaya internal.

Keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditunjukkan melalui penguasaan suatu gerak. Dalam meningkatkan penguasaan gerak khususnya dalam olahraga, maka diperlukan suatu proses pembelajaran untuk sampai ke tingkat terampil. Mengenai terampil sesuai dengan yang dikemukakan oleh Lutan (1988: 76) bahwa terampil juga dinyatakan untuk menggambarkan tingkat kemahiran seseorang melaksanakan suatu penguasaan suatu hal yang memerlukan tubuh.

Keterampilan gerak bagi anak-anak sekolah dasar diartikan sebagai sikap perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak yang tentunya berkaitan dengan permainan olahraga. Keterampilan gerak ini diupayakan untuk dikembangkan dan diperhalus agar anak dapat melakukan dengan benar dengan sesuai tenaga dan sesuai dengan keadaan lingkungan. Apabila gerakan ini sudah matang maka dilanjutkan untuk diterapkan pada suatu permainan, aneka olahraga dan aktivitas jasmani yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari.

Benyamin S. Bloom (1956) adalah ahli pendidikan yang terkenal sebagai pencetus konsep taksonomi belajar. Taksonomi belajar adalah pengelompokan tujuan berdasarkan domain atau kawasan belajar. Menurut Bloom dalam <http://joegolan.wordpress.com/2009/04/13/pengertian-belajar/> ada tiga domain belajar yaitu :

1. Cognitive Domain (Kawasan Kognitif). Adalah kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek intelektual atau secara logis yang bias diukur dengan pikiran atau nalar. Kawasan ini terdiri dari Pengetahuan (*Knowledge*), Pemahaman (*Comprehension*), Penerapan (*Application*), Penguraian (*Analysis*), Memadukan (*Synthesis*), Penilaian (*Evaluation*).
2. Affective Domain (Kawasan afektif). Adalah kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek emosional, seperti perasaan, minat, sikap, kepatuhan terhadap moral dan sebagainya. Kawasan ini terdiri dari Penerimaan (*receiving/attending*), Sambutan (*responding*), Penilaian (*valuing*), Pengorganisasian (*organization*), Karakterisasi (*characterization*).
3. Psychomotor Domain (Kawasan psikomotorik). Adalah kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek keterampilan yang melibatkan fungsi sistem syaraf dan otot (*neuronmuscular system*) dan fungsi psikis. Kawasan ini terdiri dari Kesiapan (*set*), Meniru (*imitation*), Membiasakan (*habitual*), Adaptasi (*adaption*).

Sedangkan gerak dasar menurut M Furqon H, (2002) dalam

<http://grandmall10.wordpress.com/2011/05/21/mengembangkan-keterampilan-gerak-dasar-lompat-dengan-permainan-tradisional/> merupakan pola gerak yang inheren yang membentuk dasar-dasar untuk ketrampilan gerak yang kompleks yang meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dasar adalah kemampuan seseorang dalam membentuk kemampuan motoriknya melalui pola-pola gerak.

G. Model Pembelajaran Kelompok

Model merupakan bentuk dari suatu kegiatan pembelajaran yang mendukung keberhasilan dari pembelajaran pendidikan itu sendiri. Oleh karena itu, tidak sedikit keberhasilan dari suatu pembelajaran yang disajikan oleh guru. Model pembelajaran adalah sebuah perencanaan atau pola yang dapat digunakan untuk menjabarkan kurikulum untuk merancang materi pembelajaran dan untuk memadukan kegiatan pembelajaran di dalam kelas atau setting kelas yang lain (Ahmad H. P, 2005: 15). Proses dan produk pembelajaran yang semula berorientasi pada guru (*teacher centred*) berubah menjadi berpusat pada siswa (*student centred*). Oleh karena itu, Mosston (dalam Lutan dan Toho, 1996/1997) mengklasifikasi model pembelajaran Pendidikan Jasmani antara lain; (1) model komando, (2) pembelajaran tugas, (3) pembelajaran perseorangan, (4) pembelajaran berpasangan, (5) pembelajaran kelompok, (6) penemuan terbimbing, dan (7) pemecahan masalah.

Kita semua mengetahui bahwa manusia adalah makhluk sosial dimana mengandung arti bahwa manusia tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain pengertian itu bisa kita lihat dalam kehidupan sehari-hari karena tanpa bantuan orang lain kita tidak bisa mencukupi kebutuhan manusia. Oleh karena itu, manusia harus hidup berkelompok dan membentuk suatu organisasi dalam usaha untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Karena hakekatnya manusia kemampuannya terbatas.

Kelompok adalah kumpulan beberapa orang atau benda yang berkumpul dan atau dikumpulkan menjadi satu ikatan atau kumpulan. Sebagai kelompok manusia dimana anggotanya dapat berinteraksi atau sama lain dapat berkerja sama yang baik tapi juga bisa melahirkan perbedaan dan pertentangan yang menyebabkan kelompok tersebut pecah dan bercerai berai.

Disisi lain fungsi dari kelompok juga dapat memberikan adanya suatu kepastian dan ketentuan-ketentuan tentang pelaksanaan hubungan kerja tersebut. Selain itu kelompok juga bersifat dinamis

yang selalu berubah-ubah sesuai dengan keadaan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kelompok pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor:

1. Internal

Faktor internal di anggap sebagai unsur penting karena manusia mempunyai kecakapan yang berbeda satu sama lain. Disamping itu komunikasi juga sangat berperan dalam membuat kelompok manusia yang dinamis.

2. Eksternal

Faktor ini adalah faktor lingkungan dimana kelompok harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan tersebut. Dapat kita pahami bagaimana faktor internal dan eksternal tersebut sangat mempengaruhi kelompok. Dimana untuk menjaga kelangsungan hidupnya kelompok tersebut harus senantiasa menyesuaikan diri dimana kelompok itu berada.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan mengenai pengertian pembelajaran kelompok adalah pembelajaran yang dimana setiap pesertanya harus menjadi bagian dari regu atau kelompok tersebut. Jumlah peserta dalam setiap kelompok tergantung proses pembelajaran apa yang hendak dimainkan, dan tujuan dari pembelajaran kelompok selain meningkatkan gerak motorik anak tersebut tapi juga diharapkan dapat terjadi komunikasi sehingga terbina kekompakan, rasa saling memiliki, keakraban dan memupuk rasa kebersamaan. Tujuan lain dari pembelajaran kelompok ini, menciptakan suasana yang sehat dalam persaingan serta meningkatkan semangat perjuang yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pembelajaran kelompok mempunyai beberapa kelebihan di antaranya adalah:

- 1) untuk membangkitkan kepekaan diri seseorang anggota kelompok terhadap anggota lainnya dalam kelompok sehingga timbul rasa saling menghargai, saling keterbukaan dan saling toleransi.
- 2) untuk menimbulkan rasa solidaritas dari seluruh anggota kelompok sehingga timbul partisipasi yang spontan atau tidak disengaja dalam rangka mencapai tujuan bersama.

Selain kelebihan, ada pula kekurangan dari model pembelajaran kelompok yaitu :

- 1) dalam permainan dimana ada kelebihan pasti juga ada kekurangan diantaranya kekurangan itu adalah apabila siswa masuk kelompok yang kurang disukai maka akan menimbulkan perpecahan sehingga tidak terjadi kerja sama atau kekompakan.
- 2) apabila seorang siswa melakukan kesalahan atau hal yang merugikan kelompok tersebut maka semua anggota kelompoknya juga akan mendapat hukuman.

H. Permainan Bola Tangan

Permainan bola Tangan adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Permainan bola Tangan sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola Tangan mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Bola Tangan adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia.

Lapangan yang dipergunakan dalam bermain bola Tangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang lapangan yaitu 26 meter serta lebar lapangan yaitu 14 meter. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,80 meter.

Jumlah pemain dalam permainan bola Tangan adalah 5 orang dalam satu regu dengan cadangan 5 orang. Sedangkan jumlah wasit dalam permainan bola Tangan adalah 2 orang. Wasit 1 disebut referee sedangkan wasit 2 disebut umpire.

Waktu permainan 4x10 menit. Di antara babak 1, 2, 3 dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Di antara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit.

Waktu untuk lemparan ke dalam yaitu 5 detik.

Keliling bola yang digunakan dalam permainan bola Tangan adalah 75 cm - 78 cm. Sedangkan berat bola adalah 600 - 650 gram. Jika bola dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter pada lantai papan, maka bola harus kembali pada ketinggian antara 1,20 - 1,40 meter.

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.

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.

1. 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.

2. 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 menggulundung

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 situasipermainan

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.



Gambar 1. Bermain Bolatangan

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* (tembakkan membalik/memutar)

I. Gerak Dasar *Dribble*

Menurut Yunusul Khairi (2003:38) permainan bola Tangan sendiri terdiri dari satu gabungan beberapa gerakan yang kompleks, hal ini berarti gerakanya terdiri dari gabungan gerak yang terkoordinasi dengan baik. Oleh karena itu, penguasaan gerak yang baik harus dilakukan sehingga dapat bermain dengan baik jika setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka pemain akan dapat dengan mudah mengkombinasikan gerakannya dan dapat mengembangkan dalam berbagai macam gerakan.

Dalam permainan bola Tangan penguasaan bola merupakan hal yang paling penting, karena keberhasilan serangan tergantung pada setiap kemampuan pemain dalam menguasai boladan mampu membuat point. Salah satu gerak dasar yang sangat penting untuk dikuasai adalah *dribble* atau cara membawa bola.

Dalam peraturan permainan, dijelaskan bahwa seorang pemain diperkenankan melangkah sebanyak 3 langkah sambil memegang bola setelah memantulkan bola pada saat berlari.

Dalam hal ini, seorang pemain juga diperkenankan melakukan gerakan menggiring bola/memantulkan bola seperti dalam permainan bola basket. Namun cara tersebut tentu saja

akan merugikan, baik bagi pemain tersebut maupun bagi regunya, karena akan memperlambat jalan pemain.

Sebaiknya, teknik *dribbling* ini baru diajarkan, bila para pemain sudah menguasai dengan baik keterampilan melempar, mengoper dan menangkap bola. Dengan demikian latihan *dribbling* pada bagian akhir, hal ini secara tidak langsung akan memberikan keuntungan dalam pembinaan kekompakan regu. Pada saat latihan bermain, tanpa adanya *dribble*, akan memaksa para pemain untuk bekerja sama, lebih memantapkan teknik passing serta memahami taktik bermain.

Cara melakukan *dribble* adalah sebagai berikut : bola dipantulkan dengan satu tangan. Bola dipantulkan kira-kira 1 meter di depan pemain yang sedang bergerak/berlari kedepan.

Memantulkan bola dengan cara melecutkan pergelangan tangan yang memegang bola. Bola lepas dari tangan setelah pada saat terakhir menyentuh ujung-ujung jari tangan. Latihan *dribbling* harus dilakukan secara sistematis maksudnya diawali dengan gerakan yang mudah kemudian setelah gerakan tersebut sudah dikuasai, gerakan ditambah dengan gerakan-gerakan yang lebih sulit/kompleks. Suatu bentuk sistematika latihan *dribbling* :

1. *Dribble* lurus dengan satu tangan.
2. *Dribble* lurus dengan berganti-ganti tangan yang memantulkan bola.
3. *Dribble zig-zag*.
4. *Dribble – pivot – dribble zig-zag*.
5. *Body weaving – dribble zig-zag*.

B. Kerangka Berpikir

Tujuan utama belajar gerak dasar adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor dan perubahan penguasaan keterampilan gerak suatu cabang olahraga. Selain perubahan yang bersifat afektif dan kognitif, untuk dapat bermain bola Tangan dengan baik siswa diharapkan terlebih dahulu menguasai gerak dasar salah satu adalah *dribble*.

Dribble merupakan salah satu jenis operan jarak dekat yang sangat baik dilakukan dengan pola penjagaan satu lawan satu. Dalam proses pembelajaran yang dilakukan untuk siswa SD seorang guru dituntut untuk mengembangkan kreatifitas yang dimilikinya, baik dalam hal menyiapkan skenario dan model pembelajaran yang akan dipergunakan maupun alat pembelajaran yang akan digunakan dalam menyampaikan materi pembelajaran. Oleh karena itu, dengan menggunakan model pembelajaran kelompok yang dipadupadankan dengan penggunaan alat pembelajaran yang dimodifikasi kedalam bentuk yang lebih sederhana tanpa mengurangi fungsi alat pembelajaran yang sebenarnya, diharapkan dapat memperbaiki mutu serta hasil pembelajaran yang dilaksanakan. Begitu pula yang diharapkan peneliti dalam penelitian ini yaitu, jika poses pembelajaran gerak dasar *dribble* di SD Negeri 2 Singosari Kecamatan Talang Padang Tahun Pelajaran 2012/2013 dilakukan dengan menggunakan model pembelajaran kelompok dan modifikasi alat yang dirancang dengan kreatif dapat memperbaiki mutu dan hasil pembelajaran yang dilaksanakan tersebut.

C. **Hipotesis**

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang sangat besar kegunaannya, karena dapat menjadi penuntun ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya.

Pada penelitian ini, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut : “Jika model pembelajaran kelompok diterapkan dalam proses pembelajaran bola Tangan, maka dapat memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar gerak dasar *dribble* dalam bola Tangan pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Singosari Kecamatan Talang Padang Tahun Pelajaran 2012/2013”.



Gambar 2. Lapangan Bola Tangan