



I. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Belajar Mengajar

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 Esa Nur Wahyuni (2008 : 11).

Menurut Baharuddin dkk (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 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.

Hampir para ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang belajar. Belajar adalah modifikasi atau memperteguhkan kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan salah satu proses suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau hasil atau tujuan. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan perilaku.

Menurut Hamalik (2003) "Mengajar adalah kegiatan membimbing kegiatan belajar dan kegiatan mengajar hanya bermakna bila terjadi kegiatan belajar siswa". Menurut Husdarta dan Saputra (2002) "Mengajar merupakan suatu proses yang kompleks, guru tidak hanya sekedar menyampaikan informasi kepada siswa saja tetapi juga guru harus

berusaha agar siswa mau belajar. Karena mengajar sebagai upaya yang disengaja, maka guru terlebih dahulu harus mempersiapkan bahan yang akan disajikan kepada siswa”.

Dalam pengertian luas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psikofisik menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Kemudian dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Relevan dengan ini maka ada pengertian bahwa belajar adalah “penambahan pengetahuan“.

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 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*).

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 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.

E. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. (Kurikulum penjaskes 2004)

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif (Depdiknas, 2004: 2).

Menurut Eddy Suparman (2000:1) pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, seimbang.

Disinilah pentingnya pendidikan jasmani, karena menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan kemudian mencoba kegiatan yang sesuai minat anak menggali potensi dirinya. Melalui pendidikan jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral.

F. 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.

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

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.

J. Menangkap bola

Kita semua mengetahui betapa pentingnya keterampilan berlari dalam permainan, tetapi kita tidak boleh melupakan bahwa pada akhirnya, regu yang memiliki keterampilan 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 situasipermainan pada saat itu. Operan jarak pendek dan cepat, lebih di utamakan 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)

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 alat modifikasi alat pembelajaran bola plastik dan bola plastik yang diisi busa dapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran gerak dasar menangkap bola mendatar dalam bermain bola tangan pada Siswa Kelas V SDN 1 Sepangjaya”.



III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subjek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang akan dilaksanakan pada Siswa SDN 1 Sepangjaya Kedaton.

Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan yang nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang "di coba sambil berjalan " dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Arikunto (1998 : 82)

Jadi jenis penelitian ini salah satu tindakan yang nyata dimana antara guru dengan siswa terlibat langsung dalam proses memecahkan masalah dalam penelitian tersebut.

Adapun ciri-ciri sebagai berikut :

1. Praktis dan langsung relevan untuk situasi aktual dalam dunia kerja.
2. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan baru yang lebih baik.
3. Dilakukan melalui putaran-putaran berspiral.
4. Cara melakukan penarapannya menggunakan metode deduktif.

Menurut Suhardjono (2007: 61) Tujuan PTK adalah untuk meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran, mengatasi masalah pembelajaran, meningkatkan profesionalisme dan menumbuhkan budaya akademik.

Tujuan ini dapat dicapai dengan melakukan berbagai tindakan alternatif dalam menyelesaikan berbagai persoalan pembelajaran, sehingga dihasilkan hal-hal sebagai berikut :

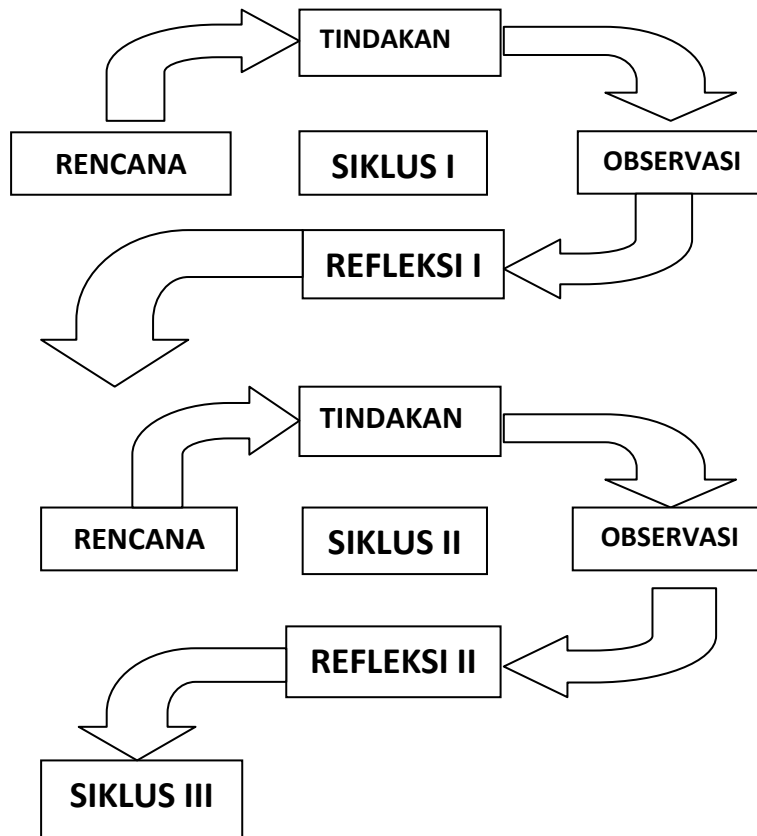
1. Peningkatan atau perbaikan terhadap kinerja belajar siswa di sekolah.
2. Peningkatan atau perbaikan terhadap mutu proses pembelajaran di kelas.
3. Peningkatan atau perbaikan terhadap kualitas penggunaan media, alat bantu, dan sumber belajar lainnya.
4. Peningkatan atau perbaikan terhadap kualitas prosedur dan alat evaluasi yang digunakan untuk mengukur proses dan pembelajaransiswa
5. Peningkatan atau perbaikan terhadap masalah pendidikan anak di sekolah
6. Peningkatan atau perbaikan terhadap kualitas penerapan kurikulum dan pengembangan kompetensi siswa di sekolah.

Sedangkan tujuan utama dari PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan praktik pembelajaran secara berkesinambungan, serta untuk pengembangan kemampuan dan keterampilan guru untuk menghadapi permasalahan aktual pembelajaran di kelasnya atau di sekolahnya sendiri.

Dalam penelitian ini peneliti merencanakan penelitian sampai tiga siklus dan di setiap siklus memiliki tindakan yang berbeda. Dalam pelaksanaanya, setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus penelitian sebelumnya. Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran atau spiral yang disetiap

siklusnya terdiri dari rencana, tindakan, *observasi* dan *refleksi*. Seperti yang digambarkan di bawah ini.

Gambar 2. Daur ulang PTK



Bagan : Spiral Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto, 2008)

Keterangan gambar

1. Perencanaan (*Planning*).

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan, serta pada tahap perencanaan ini dipersiapkan skenario pembelajaran, fasilitas sarana pendukung yang diperlukan, dan juga instrumen untuk merekam data mengenai proses hasil tindakan. Pada perencanaan ini juga dilaksanakan

simulasi pelaksanaan tindakan perbaikan untuk menguji keterlaksanaan rancangan.

2. **Tindakan (Action)**

Tindakan adalah pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas.

3. **Obserservasi**

Observasi adalah kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat suatu tindakan.

4. **Refleksi**

Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

Dalam penelitian tindakan ada kata tindakan artinya dalam hal ini guru melakukan sesuatu yaitu untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan kata lain, penelitian tindakan kelas ini harus menyangkut upaya guru dalam bentuk proses belajar mengajar yang mengutamakan hasil yang lebih baik dari sebelumnya.

B. Subyek penelitian

Populasi menurut Arikunto (1998 : 108) Menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Kelas V SDN 1 Sepangjaya berjumlah 25 orang.

C. Tempat dan Waktu.

a. Tempat Penelitian: Di lapangan SDN 1 Sepangjaya Kedaton.

- b. Pelaksanaan Penelitian : Nopember dan Desember 2012
- c. Lama waktu yang diperlukan dalam penelitian sampai pada tahap penyusunan skripsi berlangsung selama kurang lebih 2 - 4 bulan.

D. Rancangan Penelitian

Penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang menunjukkan langkah yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Hubungan keempat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau kegiatan berkelanjutan berulang. Jadi bentuk penelitian tindakan tidak pernah merupakan kegiatan yang tunggal, tetapi selalu harus berupa rangkaian kegiatan akan kembali ke asal, yaitu dalam bentuk siklus. Seperti yang di gambarkan sebagai berikut

1. Siklus Pertama

a. Rencana :

- 1) Menyiapkan skenario pembelajaran (RPP) meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
- 2) Menyiapkan peralatan modifikasi alat yaitu bola plastik untuk pembelajaran.
- 3) Mempersiapkan instrumen untuk observasi/pengamatan pembelajaran dan alat untuk dokumentasi seperti kamera.
- 4) Mempersiapkan/mengarahkan siswa untuk pembuatan alat modifikasi pembelajaran siklus pertama.

b. Tindakan :

1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 3 syaf.

2. Kemudian siswa diberikan penjelasan bentuk pembelajaran yang akan dilakukan pada siklus pertama, yaitu posisi dari sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir menangkap bola mendarat.
3. Sebelumnya siswa di berikan contoh rangkaian gerak dasar menangkap bola mendarat dalam bolatangan, dari mulai sikap persiapan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan menggunakan modifikasi bola pelastik.
4. Diberikan pengulangan gerak dasar menangkap bola mendarat bergantian dan berurutan.
5. Kegiatan tindakan dilakukan selama 1 minggu untuk 2-3 kali pertemuan, setelah 2-3 kali pertemuan pada minggu berikutnya diadakan observasi atau penilaian.

c . Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi dan diberi waktu pengulangan kemudian dinilai atau di evaluasi oleh 3 testor untuk mendapatkan objektifitas dengan menggunakan instrument yang telah dipersiapkan.

d. Refleksi :

1. Dari data hasil observasi di analisis dan disimpulkan untuk perencanaan siklius berikutnya.
2. Mendiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua.

2. Siklus Kedua

a. Rencana :

1. Menyiapkan skenario pembelajaran/RPP gerak dasar menangkap bola mendatar.
2. Menyiapkan peralatan untuk proses pembelajaran gerak dasar menangkap bola mendatar.
3. Menyiapkan alat modifikasi bola plastik yang diisi busa sebanyak siswa yaitu 28 buah.
4. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera)
5. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus kedua.

b. Tindakan :

1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 3 bersyaf berhadapan.
2. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk pembelajaran yang akan dilakukan pada siklus kedua, yaitu posisi dari sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir untuk pelaksanaan rangkaian gerak dasar menangkap bola mendatar menggunakan bola plastik yang diisi busa.
3. Sebelumnya siswa di berikan contoh cara melakukan pembelajaran gerak dasar menangkap bola mendatar yang benar, dari mulai sikap persiapan, pelaksanaannya, akhir dalam menangkap bola mendatar.
4. Setiap siswa melakukan rangkaian gerak dasar berulang sampai benar-benar menguasai gerakan ini secara berurutan menangkap bola mendatar.
5. Dalam proses pembelajaran jika ada siswa yang salah melakukan gerak dasar menangkap bola mendatar mulai posisi tangan, kaki, dan gerak lanjutannya

dilakukan perbaikan berulang-ulang sampai bisa melakukan cara menangkap bola mendarat.

c. Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi dan diberi waktu pengulangan kemudian dinilai atau di evaluasi oleh 3 testor untuk mendapatkan objektivitas dengan menggunakan instrument yang telah dipersiapkan.

d. Refleksi :

Kesimpulan dari hasil pembelajaran penjaskes pada gerak dasar menangkap bola mendarat dalam kasti didiskusikan kolaborasi dicapai oleh siswa melalui refleksi dan hasil siklus ke-2 telah mencapai ketuntasan 80 % hasil pembelajaran dengan demikian maka penelitian ini dapat dihentikan pada siklus ke-2, jika belum mencapai 80 % penelitian ini akan dilanjutkan siklus berikutnya yaitu siklus ke tiga.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) di setiap siklusnya, menurut Freire and Cuning Ham menurut Muhajir dalam Surisman (1997 : 58). Alat untuk mengukur instrumen dalam PTK dikatakan valid bila tindakan itu memang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang di hadapi dalam proses pembelajaran. Dari pendapat di atas untuk instrumen tidak perlu di uji cobakan dan di hitung validitas dan reliabelitasnya.

Tabel 1. Instrumen/Rubrik Penilaian Menangkap Bola Datar

Tahapan Gerak Dasar	Deskriptor Penilaian	Skor		
		1	2	3
Sikap Awal	1. Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.			
	2. Letakkan kedua tangan didepan bawah dan tekuklah (bengkokkan) lengan sedikit sehingga keadaannya rileks.			
	3. Pandangan kearah datangnya bola untuk menangkap bola yang datang dari teman.			
Pelaksanaan	4. Tekuk lutut kaki seperlunya untuk menerima bola lemparan teman			
	5. Julurkan lengan di depan dada dan ikuti jalannya bola kedepan dada.			
	6. Setelah bola tertangkap, tariklah bola ke arah dada untuk meredam atau mengurangi kecepatan bola			
	7. Apabila datangnya bola kuat ikuti dengan langkah mundur 1-3 langkah.			
	8. Buka jari-jari tangan diregangkan sehingga menyerupai mangkok.			
	9. Jari-jari terbuka lebar dan usahakan menutup bola seluas mungkin dan ke dua ibu jari membentuk satu garis di belakang bola			
Sikap akhir	10. Posisi badan sedikit condong kearah depan untuk menjaga keseimbangan.			
Jumlah Skor (Σ)				

**.) di Adopsi dari Surisman (Buku Permainan Bola Tangan 2010 : 27.)

F. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan setiap siklusnya, selanjutnya data di analisis melalui perhitungan kuantitatif menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \% \quad (\text{Subagio 1991 : 107 dalam Surisman 1997})$$

Keterangan : P : Prosentase keberhasilan.

f : Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar.

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes.

Selanjutnya berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) maka siswa yang dikatakan tuntas apabila :

1. Ketuntasan belajar telah mencapai nilai ≥ 65 atau prosentase pencapaian 65 % secara perorangan.
 - a. Ketuntasan belajar klasikal di capai bila kelas tersebut telah terdapat 80 % siswa yang telah mendapat nilai ≥ 65 (Depdiknas 2004, dalam Murjo 200: 15)

Dalam penelitian ini dikatakan terjadinya peningkatan hasil belajar siswa, jika jumlah siswa yang tuntas belajar pada siklus pertama lebih sedikit dari pada sesudah siklus kedua dari jumlah siswa yang tuntas belajar pada tindakan sisklus dan seterusnya, atau setiap pergantian siklus terjadi persentase peningkatan hasil belajar siswa.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dalam melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) langkah pertama adalah melakukan observasi pada proses pembelajaran oleh guru dan hasil belajar keterampilan gerak dasar menangkap bola datar. Kemudian dilakukan tes awal untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus pertama dan juga melihat prosentase hasil belajar pada setiap siklus untuk menentukan apakah tindakan yang dilakukan dapat memperbaiki atau meningkatkan hasil belajar. Berikut adalah deskripsi hasil yang di dapat dalam penelitian :

1. Analisis Hasil PTK Pembelajaran Gerak Dasar Menangkap Bola Datar

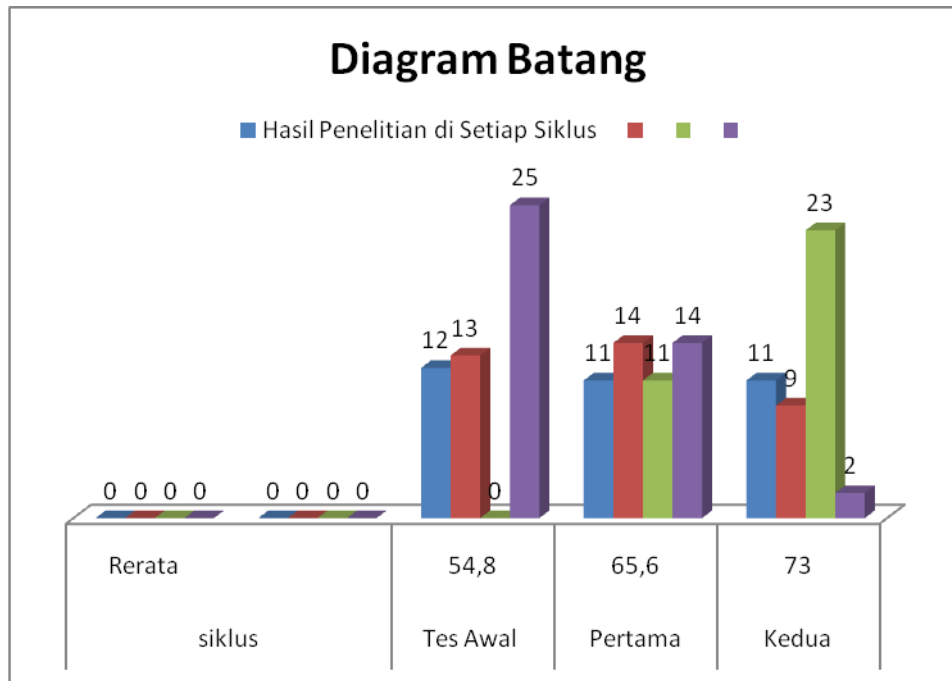
Hasil yang didapat dari penelitian selanjutnya dianalisis guna mengetahui prosentase hasil PTK keterampilan gerak dasar menangkap bola datar dalam bolatangan. Deskripsi hasil penelitian dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata serta prosentase dari masing-masing siklus. Berikut data lengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 :

Tabel 2. Deskripsi Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Menangkap Bola Datar

Siklus	Nilai Tertinggi	Nilai terendah	\bar{X}	Berdasarkan Rata-Rata Kelas					Ketuntasan Belajar				
				\geq RK		$<$ RK		Jumlah	\geq KB		$<$ KB		Jumlah
				fi	%	fi	%		%	fi	%	fi	
Temuan Awal	60	47	54,8	12	48	13	52	100	0	0	25	100	100
Pertama	77	53	65,6	11	44	14	56	100	11	44	14	56	100
Kedua	80	60	73	11	44	9	56	100	23	92	2	8	100

Berdasarkan tabel 2 di atas, pada tes awal menunjukkan rentang nilai yang didapat sebelum siswa diberikan tindakan adalah terendah 47 poin sampai dengan tertinggi 60 poin dengan nilai rata-rata 54,8 poin. Jika dibandingkan dengan rata-rata kelas, maka dari 25 siswa terdapat sebanyak 12 siswa mencapai nilai di atas atau sama dengan rata-rata kelas atau prosentase keberhasilan 48 %, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah rata-rata kelas sebanyak 13 siswa atau 52 %. Selanjutnya jika dibandingkan dengan ketuntasan belajar dari 25 siswa yang mendapat nilai di atas atau sama dengan 67 poin, yaitu 0 siswa atau prosentase keberhasilan 0 %, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM atau 67 poin sebanyak 25 orang atau 100 %.

Gambar 3. Diagram Batang Hasil Penelitian Setiap Siklusnya



Siklus pertama, setelah diberikan tindakan pada dilakukan berupa pembelajaran gerak dasar menangkap bola datar dalam bolatangan dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran berupa bola plastik selama tiga kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan rentang nilai yang didapat siswa setelah diberikan tindakan sebesar 24 poin atau dengan nilai terendah 53 poin dan tertinggi 77 poin dengan nilai rata-rata 65,6 poin atau daya serap pembelajaran dengan menggunakan modifikasi bola pelastik sebesar 65,6 %.

Jika dilihat dari KKM, maka daya serap pada siklus ini berada di bawah KKM yang ditetapkan sekolah sebesar 1,1 poin. Jika dibandingkan dengan rata-rata kelas, maka dari 25 siswa terdapat 11 siswa mencapai nilai di atas atau sama dengan rata-rata kelas atau prosentase keberhasilan 44 %, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah rata-rata kelas sebanyak 14

siswa atau 56 %. Selanjutnya hasil pembelajaran gerak dasar menangkap bola datar dalam bolatangan jika dibandingkan dengan ketuntasan belajar dari 25 siswa terdapat 11 siswa yang mendapat nilai di atas atau sama dengan KKM yang ditetapkan sekolah atau prosentase keberhasilan 44%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sekolah sebanyak 14 siswa atau sebesar 56%.

Siklus kedua, setelah diberikan tindakan dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran berupa bola plastik yang diisi busa dan karet selama tiga kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan rentang nilai yang didapat setelah siswa diberikan tindakan nilai terendah sebesar 63,33 poin sampai dengan tertinggi 80 poin dengan nilai rata-rata 73 poin dengan daya serap setelah diberikan tindakan sebesar 73 %. Jika dilihat dari KKM maka daya serap pada siklus ini telah di atas KKM yang ditetapkan sekolah 6 poin. Jika dibandingkan dengan rata-rata kelas, maka dari 25 siswa terdapat sebanyak 11 siswa mencapai nilai di atas atau sama dengan rata-rata kelas atau prosentase keberhasilan 44%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah rata-rata kelas sebanyak 13 siswa atau 56 %. Selanjutnya jika dibandingkan dengan ketuntasan belajar maka dari 25 siswa terdapat sebanyak 23 siswa yang mendapat nilai di atas atau sama dengan 67 atau KKM dengan prosentase keberhasilan sebesar 92 %, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah 67 sebanyak 2 siswa atau 8 %.

2. Deskripsi Daya serap Pembelajaran Gerak Dasar Menangkap Bola Datar

Dari setiap siklusnya diperoleh prosentase peningkatan gerak dasar menangkap bola datar, dengan kata lain pembelajaran gerak dasar menangkap bola datar meningkat. Pada tabel di bawah ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan prosentase rata-rata setiap indikator pada tiap siklus.

Tabel 3. **Deskripsi Daya Serap Penilaian Pada Setiap Siklus.**

No	Deskriptor Penilaian	Siklus I				Siklus II			
		1	2	3	N	1	2	3	N
1	Berdiri siap normal labil kedua kaki dibuka selebar bahu	0	23	2	25	0	7	18	25
2	Letakkan kedua tangan disisi bola dan tekuklah (bengkokkan) lengan sedikit sehingga bola mendekati dada.	0	22	3	25	0	18	7	25
3	Untuk melemparkan umpan, julurkan lengan kearah sasaran.	4	20	1	25	0	21	4	25
4	Pandangan mata kearah bola yang dipantulkan, kemudian si penerima	1	22	2	25	1	20	4	25
5	Bola dilepaskan atau didorong dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan teman	4	21	0	25	1	22	2	25
6	Saat lengan benar-benar terjulur, lecutkan bola	3	22	0	25	0	23	2	25
7	Arah sasaran pantulan bola berada pada lantai	4	20	1	25	0	25	0	25
8	Telapak tangan ke arah bawah, dan ibu jari harus menunjuk ke bawah.	1	23	1	25	0	20	5	25
9	Gerak ibu jari dan jari tangan yang lain ini akan membuat bola sedikit melintir saat memantul ke arah sasaran.	6	19	3	25	0	22	3	25
10	Posisi badan sedikit condong kearah depan untuk menjaga keseimbangan.	2	21	2	25	0	21	4	25

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pada siklus 1 – 2 akan di analisis secara kualitatif. Pada kriteria penilaian pertama yaitu, tahap persiapan, dari hasil dari siklus 1 – 2 semua siswa dapat melakukan gerakan dalam tahap persiapan, pelaksanaan, dan sikap akhir. Pada deskriptor pertama ini secara kualitatif siswa bisa melakukan tahap persiapannya rata-rata tuntas..

Siklus Pertama, setelah dilakukan tindakan yang masih sangat kurang atau deskriptor tidak muncul secara kualitatif tidak ada rata-rata sudah mendapat nilai cukup atau sudah samadengan KKM yang ditetapkan sekolah, namun masih perlu ditingkatkan untuk perbaikan pembelajaran berikutnya pada siklus kedua. Tetapi secara khusus pada siklus ini untuk sikap persiapan ada 4 orang siswa yang mendapat skor 1, ini akan diupayakan tuntas pada siklus berikutnya dengan model pembelajaran berkelompok ini jumlahnya diperkecil agar lebih banyak berbuat dalam pembelajaran pada setiap tatap muka

Fokus kedua adalah sebahagian deskriptor penilaian yang muncul tetapi tetap menjadi perhatian perbaikan pembelajaran pada gerak dasar menangkap bola datar dalam bolatangan ada 7 deskriptor pelaksanaan dan sikap akhir yang terdiri dari 6 pelaksanaan dan 1 sikap akhir secara kualitatif telah memenuhi standar ketuntasan namun masih perlu menjadi perhatian pertama dan kedua. Pada semua deskriptor karena pencapaian hasil tindakan yang dilakukan selama 2 siklus masih perlu ditingkatkan lagi. Pada saat mengajarkan menangkap bola datar, seorang guru haruslah memperhatikan 3 unsur pokok yaitu: 1) sikap persiapan 2) pelaksanaan, dan 3) sikap akhir.

Sebaiknya, teknik dribbling ini baru diajarkan, bila para pemain sudah menguasai dengan baik keterampilan melempar, mengoper dan menangkap bola. Dengan demikian latihan menangkap bola datar pada bagian akhir, hal ini secara tidak langsung akan memberikan keuntungan dalam pembinaan kekompakan regu. Pada saat latihan bermain, tanpa adanya menangkap bola

datar, 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 2,5 meter di depan pemain yang sedang bergerak/berlari kedepan. Melemparkan bola dengan cara melecutkan pergelangan tangan yang memegang bola. Bola lepas dari tangan setelah pada saat terakhir menyentuh ujung-ujung jari tangan.

Latihan menangkap bola datar 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. Menangkap bola datar lurus dengan satu tangan
2. Menangkap bola datar lurus dengan dua tangan
3. Menangkap bola datar lurus dengan berganti-ganti tangan yang memantulkan dengan satu dan dua tangan.

Siklus kedua, setelah dilakukan tindakan yang masih kurang atau deskriptor muncul secara kualitatif tidak ada rata-rata sudah mendapat nilai cukup atau sudah samadengan KKM yang ditetapkan sekolah rerata telah mencapai sebesar 73 poin pada siklus ini, secara khusus persiapan mendapat rerata sebesar 80 poin, pelaksanaan sebesar 70 poin, dan sikap akhir sebesar 72 poin, namun masih perlu ditingkatkan untuk perbaikan pembelajaran berikutnya pada siklus ketiga jika diteruskan.

Fokus kedua adalah sebahagian deskriptor penilaian yang muncul tetapi tetap menjadi perhatian perbaikan pembelajaran pada gerak dasar lemparan melayang dalam bolatangan pada deskriptor 2 ini ada 2 siswa yang mendapat nilai skor 1 yaitu deskriptor 4 dan 5 bentuk pelaksanaannya adalah 4) Pandangan mata kearah bola yang dipantulkan, dan 5) Bola dilepaskan atau didorong dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan teman dengan jarak kira-kira $\frac{1}{3}$ dari penerima.

Mengapa jarak harus diperhatikan ?

Cara melakukan dribble adalah sebagai berikut : bola dipantulkan dengan satu tangan. Bola dipantulkan kira-kira 2,5 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

B. Pembahasan

Berdasarkan data yang terlampir, prosentase keterampilan melakukan gerak dasar menangkap bola datar dalam bolatangan pada siswa kelas V SDN 1 sepangjaya Kedaton Tahun Pelajaran 2012/2013 pada tes awal belum menunjukkan hasil yang optimal. Hal tersebut dapat dilihat dari 25 subyek

penelitian dari setiap deskriptor yang terdapat dalam gerak dasar menangkap bola datar dalam bolatangan pada tes awal, yaitu diperoleh prosentase ketuntasan belajar (KKM) sebesar 0 % karena belum ada perlakuan yang diberikan.

Siklus pertama, tidak semua siswa mampu melakukan gerak dasar menangkap bola datar hal Pelaksanaan pembelajaran dalam kelompok ini seperti menggunakan kombinasi model tutor sebaya dalam pembelajaran yaitu siswa yang bisa dalam kelompok- nya menjadi ketua kelompok dan membantu teman yang masih kurang penguasaan gerak dasar menangkap bola datar, ternyata model ini diterapkan dengan 3 kali tatap muka menunjukkan hasil yang lebih baik yaitu ada peningkatan dari hasil temuan awal sebesar 10 poin. Hasil pelaksanaan siklus pertama ini dapat dilihat dari perolehan rerata kelas 65,6 atau 66 poin. Sedangkan yang mendapat nilai di atas rerata kelas, yaitu 11 siswa atau sebesar 44% dan yang mendapat di bawah rerata kelas, yaitu 14 siswa atau sebesar 56%. Jika dilihat dari perolehan nilai ketuntasan belajar ada 11 siswa atau sebesar 44% dan yang mendapat di bawah nilai ketuntasan belajar 14 siswa atau sebesar 56%.

Pada siklus pertama ini tidak terlalu besar perubahan yang terlihat dengan menggunakan model kelompok besar setiap kelompok terdiri dari 8 dan 9 orang dalam pembelajaran karena bola ini mempunyai kelemahan agak susah untuk dipantulkan, namun penulis tidak mengabaikan bentuk - bentuk praktik pembelajaran yang bermakna dan bervariasi dalam memanipulatif alat pembelajaran dengan pendekatan model pembelajaran kelompok sebagai mana siswa aktif bergerak dengan formasi pembelajaran yang bervariasi. Oleh karena

itu, penulis melakukan perbaikan terhadap kelemahan yang terjadi pada siklus pertama di siklus kedua.

Pada siklus kedua, tindakan yang diberikan melakukan gerak dasar menangkap bola datar secara keseluruhan dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran berupa bola pelastik yang diisi busa. Dalam tindakan siklus ini kegiatan pembelajaran lebih ditingkatkan untuk penguasaan gerak dasar menangkap bola datar, setelah diberikan tindakan, diamati, dikoreksi, diberi waktu pengulangan dan dinilai atau di evaluasi dari hasil siklus kedua terjadi peningkatan dengan perolehan rerata kelas sebesar 73 poin. Dan yang mendapat nilai di atas rerata kelas, yaitu 11 siswa atau dengan prosentase sebesar 44 % dan yang mendapat nilai di bawah rerata kelas, yaitu 14 siswa atau dengan prosentase sebesar 56 %. Jika dilihat dari perolehan ketuntasan belajar yang mendapat nilai di atas atau sama dengan KKM sekolah, yaitu dari 25 siswa terdapat 23 siswa dengan prosentase sebesar 92 % yang mencapai ketuntasan belajar dan yang mendapat nilai di bawah ketuntasan belajar, yaitu dari 25 siswa terdapat 2 siswa dengan prosentase sebesar 8 %.

Pada siklus ini tidak terlalu besar perubahannya dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran berupa bola pelastik yang diisi busa pada pelaksanaannya teman yang sudah baik menangkap bolanya membantu teman yang masih kurang penguasaan gerak dasar tangkapan bolanya, ternyata model ini diterapkan dengan 3 tatap muka menunjukkan hasil yang lebih baik atau cukup efektif dalam pencapaian peningkatan gerak dasar menangkap bola datar. Dalam proses pembelajaran gerak dasar menangkap bola datar tidak mengabaikan bentuk -

bentuk praktik pembelajaran yang bermakna dan bervariasi sebagaimana siswa aktif bergerak dengan formasi pembelajaran yang bervariasi serta dengan latihan yang secara rutin dan giat akhirnya gerak dasar menangkap bola datar dapat di kuasai dengan baik kemudian peningkatan nilai ketuntasan belajar dapat di lihat dalam tabel atau lampiran. Berikut ini rekapitulasi refleksi hasil penelitian:

C. Refleksi Hasil Penelitian Gerak Dasar Menangkap Bola Datar

Pada siklus pertama dalam proses pembelajaran gerak dasar menangkap bola datar dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran berupa bola plastik.

Langkah pertama yang dilakukan oleh penulis, yaitu pemberian materi gerak dasar menangkap bola datar setelah itu diberikan tindakan melalui latihan melakukan tahap persiapan hingga gerak lanjut dan setiap siswa melakukan 15-20 kali pengulangan dalam kelompok- kelompok kecil terdiri dari 5 orang tiap kelompoknya dengan menggunakan model tutor sebaya di setiap tatap muka.

Siklus pertama ini dilakukan selama tiga kali pertemuan dengan rincian pada pertemuan sebelumnya adalah tes awal, lalu keesokan harinya pada pertemuan pertama dan kedua siklus pertama pemberian materi bagaimana cara melakukan rangkaian gerak dasar menangkap bola datar dengan menggunakan modifikasi alat bola plastik yang telah disediakan dan kemudian pada pertemuan ketiga siklus pertama dilakukan pengulangan materi pada hari pertamadan kedua siklus pertama dan dilanjutkan dengan pelaksanaan tes akhir siklus pertama pada tatap muka ketiga.

Siklus II

Setelah siswa diberikan tindakan pada siklus pertama yang berupa pemberian materi dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran berupa bola pelastik yang diisi busa. Maka tindakan selanjutnya pada siklus kedua adalah pemberian materi melakukan gerak dasar menangkap bola datar dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran berupa bola bolapelastik yang diisi busa, melalui latihan/pembelajaran melakukan gerak dasar menangkap bola datar dari tahap persiapan hingga gerak lanjut dan setiap siswa melakukan 10-15 kali dan sebanyak-banyaknya di kelompoknya pengulangan di setiap tatap muka/pertemuan. Siklus kedua ini berlangsung selama tiga kali pertemuan dimana pertemuan pertama dan kedua adalah pemberian materi pembelajaran/latihan. Kemudian dilanjutkan dengan tes akhir siklus kedua pada pertemuan kedua.

Dari hasil tes akhir siklus kedua tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang optimal terhadap proses pembelajaran gerak dasar menangkap bola datar dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran bola pelastik yang diisi busa. Untuk itu penulis berpendapat bahwa proses pembelajaran ini sudah dapat dikatakan berhasil dan mendapat nilai yang cukup memuaskan dan berhasil melihat hasil proses pembelajaran yang telah dilaksanakan.

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh penulis, maka dapat disimpulkan :

1. Dengan menggunakan modifikasi alat bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak dasar menangkap bola datar pada siswa Kelas V SDN 1 Sepangjaya Kecamatan Kedaton.
2. Dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran berupa bola bola pelastik yang diisi busa dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak dasar menangkap bola datar pada siswa kelas V di SD Negeri Sepangjaya Kecamatan Kedaton.

B. Saran

Berdasarkan manfaat penelitian ini, maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti
Sebaiknya peneliti dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai literatur untuk mengetahui salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar menangkap bola datar dengan modifikasi alat bola plastik dan bola pelastik yang diisi busa.
2. Bagi Siswa

Ada baiknya jika hasil penelitian ini dijadikan sebagai bahan pembelajaran bagi siswa untuk meningkatkan hasil pembelajaran keterampilan gerak dasar menangkap bola datar dengan modifikasi alat pembelajaran.

3. Sekolah

Sebaiknya penelitian ini dijadikan sebagai bahan referensi bagi pembina sekolah mengenai penggunaan bola plastik dan bola plastik yang di isi busa sebagai modifikasi bola pada pembelajaran gerak dasar menangkap bola datar dengan modifikasi alat pembelajaran.

4. Bagi Program Studi Penjaskes FKIP Unila.

Ada baiknya jika hasil penelitian ini dijadikan sebagai gambaran pengembangan materi bolatangan khususnya pada keterampilan gerak dasar menangkap bola datar dengan modifikasi alat pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003 *Tes Kebugaran Jasmani Untuk anak Usia Umur 13-15 Tahun*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta.
- Don R. Krikindal; Joseph j, Gruber; Robert E. Jonshon Wm. C Brown Company Publiser, Dubuque, Iowa, 1980. *Measurement and Evaluation for Physical Educators*.
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta
- Mc. Clenaghan, Pate Rotella, diterjemahkan Kasiyo Dwijowinoto. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. IKIP Semarang Press. Semarang.
- Nasution. 2008 *asas-asas kurikulum*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2000. *Buku Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga*. Depdiknas. Jakarta.
- Sitepu. Akor. 2011. *Permainan Bola Tangan*. Unila
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Penerbit Tarsito. Bandung.
- Sugiyono. 2008. *Statistika untuk Penelitian*. CV Alfabeta. Bandung.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Surisman. 2010. *Permainan Bola Tangan*. Unila.
- _____. 2010. *Penilai Pendidikan Jasmani*. Unila
- Undang-Undang RI. 2005. *Rencana Pembelajaran*.
- Universitas Lampung. 2007. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Bandar Lampung.
- Winkel, W. S. 1984. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. PT Gramedia. Jakarta.

LAMPIRAN- LAMPIRAN

