

Upaya Peningkatan Hasil Belajar *Javeline Pass* Bola Tangan Dengan Menggunakan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 13 Kota Bekasi

Endang Sri Rejeki¹, Sinok Srinita¹, Samsudin²

¹ SMPN 13 Kota Bekasi, Perumahan Harapan Baru, Jl. Arbei No.1, RT.005/RW.016, Kota Baru, Kec. Bekasi Bar., Kota Bks, Jawa Barat 17133

² Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, RT.11/RW.14, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

Corresponding Email : endangsrirejeki7@gmail.com

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar pada pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan tentang *javeline pass* bola tangan menggunakan media audio visual pada siswa kelas VIII SMPN 13 Kota Bekasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan (*classroom action research*) yang bertujuan untuk memperbaiki hasil belajar siswa. Penelitian tindakan kelas adalah suatu pencerminan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan, dan terjadi dalam suatu kelas. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa distribusi tes awal diatas terlihat bahwa nilai yang diraih siswa pada tes awal sebagian besar dalam rentan 41-59 sebesar 3 siswa atau 9,37% dari jumlah siswa.siswa yang belum memenuhi ketuntasan 22 siswa. Data tes awal diperoleh frekuensi terbesar pada data interval tersebut ialah pada interval 19-20 dan 21-22 dengan jumlah frekuensi yang sama yaitu 8, kemudian presentase 40% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 23-24 dengan presentase 0. Siklus 1 frekuensi terbesar yang diperoleh siswa dengan rentang nilai 71-80 dengan presentase 37,5 dan frekuensi tertinggi pada rentang 81-90 dengan presentase 31,25. Dalam tabel diatas masih banyak siswa yang memiliki dealam rentang 51-60 dan 61-70 dapat dikatakan masih terdapat siswa yang nilainya masih dibawah kkm sejumlah 22 siswa (15, 25%). Siklus 2 frekuensi terbesar yang diperoleh siswa dengan rentang 81-90% dengan ppresentase 59,37% dan frekuensi tertinggi pada rentang 91-100 dengan presentase 3,12%. Dalam tabel diatas banyak siswa yang memiliki nilai sama denga kkm sejumlah 10 siswa (31,25%). Dengan demikian dapat disimpulkan untuk hasil belajar kemampuan siswa melakukan gerakan *javeline pass* terdapat peningkatan dari jumlah siswa yang belum tuntas 22 siswa sampai seluruh siswa tuntas semua dengan jumlah siswa 32.

Kata kunci : Bola tangan, *javeline pass*, *audio visual*

Abstract. he purpose of this study is expected to improve learning outcomes in physical education and health lessons about handball *javeline pass* using audio-visual media in class VIII students of SMPN 13 Bekasi. This type of research is classroom action research that aims to improve student learning outcomes. Classroom action research is an examination of activities that are deliberately raised, and occur in a class. Based on the results of the study it can be concluded that the distribution of the initial test above shows that the scores achieved by students on the initial test are mostly in the 41-59 vulnerable range of 3 students or 9.37% of the total number of students. Students who have not met the completeness of 22 students. Initial test data obtained the greatest frequency in the interval data is at intervals of 19-20 and 21-22 with the same number of frequencies that is 8, then the percentage of 40% and the smallest frequency is at intervals of 23-24 with a percentage of 0. Cycle 1 of the largest frequency obtained by students with a range of grades 71-80 with a percentage of 37.5 and the highest frequency in the range of 81-90 with a percentage of 31.25. In the table above there are still many students who have a range of 51-60 and 61-70 can be said there are still students whose grades are still below the KMK of 22 students (15, 25%). Cycle 2 is the largest frequency obtained by students with a range of 81-90% with a percentage of 59.37% and the highest frequency in the range of 91-100 with a percentage of 3.12%. In the table above, there are 10 students (31.25%) who have the same grade as kkm. Thus it can be concluded that for learning outcomes the ability of students to do *javeline pass* movements is an increase in the number of students who have not completed 22 students until all students have completed all with the number of students 32.

Keywords: Hand Ball, *javeline pass*, *audio visual*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah memegang peranan yang cukup penting di dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, siswa dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik karena itu, pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan harus dapat berlangsung dengan baik sehingga tujuan kurikuler dapat dicapai secara optimal.

Pendidikan berjalan setiap saat dan di segala tempat. Setiap orang, baik anak-anak maupun orang dewasa mengalami proses pendidikan, lewat apa yang dijumpai atau apa yang dikerjakan. Walaupun tidak ada pendidikan yang sengaja diberikan, secara alamiah setiap orang akan terus belajar dari lingkungannya. Pendidikan sebagai suatu sistem pada dasarnya merupakan sesuatu sistematis dari proses perolehan pengalaman.

Pencapaian tujuan yang diharapkan, peranan guru cukup dominan karena guru merupakan sumber belajar bagi siswa. Mengingat peranannya yang cukup penting di dalam proses belajar siswa tersebut, maka setiap guru harus memahami dan melaksanakan isi dari kurikulum yang ada, dengan ditunjang metode yang tepat serta sarana dan prasarana yang memadai. Apabila setiap guru dapat melaksanakan tugas dan fungsinya secara maksimal maka tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah akan dapat dicapai secara optimal. Tujuan pendidikan jasmani siswa diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta

kemampuan gerak dasar serta aktifitas jasmani, mental secara emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Adapun tujuan dari pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah yaitu :

- a. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- b. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktifitas jasmani.
- c. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas.
- d. Mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat (Samsudin, 2008: 3).

Kesimpulannya bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani, permainan atau olahraga dan direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan anak dalam aspek kognitif, afektif, psikomotorik.

Javeline pass merupakan operan dengan satu tangan atau pembuka dalam permulaan suatu permainan, bola dioper dari garis tangan lapangan ke teman satu tim sebagai tanda permainan dimulai (Sujarwo, 2015: 63). *Javeline pass* juga merupakan serangan pertama kali bagi regu yang melakukan *passing*, agar *passing* dapat dilakukan dengan baik maka teknis *passing* harus dikuasai. Khusus untuk *javeline pass*, pelaksanaan lemparannya harus dilakukan

dengan mengikuti prinsip *maximum time distance*. Dalam arti bahwa lemparan itu harus dilakukan dalam waktu yang maximum (secepat-cepatnya) dan jarak sikap lempar (*power position*) yang maximum juga. Gabungan antara dua faktor yang maximum tadi, akan menjamin jauhnya lemparan.

Peningkatan hasil belajar *javeline pass* bola tangan memerlukan metode yang tepat guna meningkatkan hasil belajar dan prestasi. Karena *javeline pass* dalam bola tangan merupakan bagian penting dari permainan bola tangan dan memiliki peranan yang besar, baik untuk memulai permainan maupun untuk dan untuk memperoleh angka jika pemain mampu mengarahkan bola *passing* ke tempat yang sulit dijangkau oleh lawan.

Dengan adanya media audio visual sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani merupakan suatu yang sudah lama ada dalam dunia pendidikan di Indonesia, hanya saja pemanfaatannya kurang maksimal dilakukan. Banyak alasan yang mendasari kurang dimanfaatkannya audio visual sebagai media belajar di sekolah, masalah biaya yang harus dikeluarkan dalam melaksanakan hal tersebut tidaklah mudah. Tidak semua sekolah di Indonesia memiliki fasilitas audio visual sebagai media belajar, selain itu ketersediaan yang berkaitan langsung dan sesuai dengan materi yang diajarkan masih sulit untuk didapatkan.

Pada masa sekarang sudah banyak video pembelajaran dalam bentuk audio visual yang lebih mudah didapatkan, dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran terutama dalam pembelajaran pendidikan

jasmani. Secara prinsip penggunaan video sebagai media dalam pembelajaran pendidikan jasmani akan mendapatkan dampak positif. Video merupakan salah satu media belajar yang menarik dan mudah diingat oleh siswa, dengan menonton sebuah video terutama yang berkaitan dengan pendidikan jasmani akan dapat menggugah serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani. Seperti yang dikemukakan oleh para ahli dalam menyimpan dan memproses informasi secara linear otak akan lebih mudah melakukannya dalam bentuk gambar, warna-warni, simbol, bunyi, perasaan (Bobby De Porter, dkk, 2000: 176). Dan semua unsur yang telah dikemukakan tersebut dapat diimplementasikan dalam media belajar yang berbentuk audio visual. Pentingnya media audio visual sebagai media belajar sangat diperlukan, terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pada saat penelitian ini fokus penelitian adalah untuk pembelajaran pendidikan jasmani untuk materi *javeline pass* bola tangan karena pada dasarnya olahraga bola tangan ini merupakan olahraga yang harus diikuti semua siswa yang kelas VII SMP N 13 Kota Bekasi. Media audio visual digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran berupa gerakan – gerakan *javeline pass* bola tangan serta tahapan yang benar dalam bentuk audio visual. Penggunaan audio visual dilakukan setelah para siswa melakukan tes awal yang akan dilakukan oleh peneliti.

Dengan menggunakan media audio visual siswa dapat diharapkan dapat mengerti dan paham tentang posisi tubuh,

gerakan tangan dan rotasi tangan yang baik dan benar.

Harapan yang ingin dicapai, dengan penggunaan media audio visual ini agar siswa mengingat dan melakukan gerakan yang telah disaksikan dalam media audio visual tersebut. Maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk mencoba mengadakan penelitian tentang upaya meningkatkan hasil belajar javeline pass melalui media audio visual pada siswa kelas VII SMPN 13 Kota Bekasi.

Hasil Belajar

Belajar bukan merupakan hal baru bagi berbagai kalangan masyarakat, walaupun istilah sering diartikan atau disalahartikan menurut pendapat umum saja. Melalui proses membaca dan menggunakan pengalaman hidup, seorang telah mengalami proses belajar itu sendiri. Belajar dapat diartikan sebagai suatu proses untuk mendapatkan pengetahuan baik melalui proses membaca maupun menggunakan pengalaman hidup yang pada akhirnya dapat mempengaruhi perilaku seseorang dimasa yang akan datang.

Untuk memahami konsep belajar secara utuh, maka perlu digali terlebih dahulu bagaimana para pakar psikologi dan pakar pendidikan mengartikan konsep belajar, antara lain:

1. Menurut para pakar psikologis, perilaku belajar sebagai proses psikologis individu dalam interaksinya dengan lingkungan secara alami.
2. Sedangkan menurut pakar pendidikan, perilaku belajar sebagai proses psikologis-pedagogis yang ditandai dengan adanya interaksi individu dengan lingkungan belajar yang disengajai diciptakan.

Dalam *the guidance of learning activities* W.H Burton (mengemukakan bahwa belajar adalah proses perubahan

tingkah laku pada diri individu dengan individu dan individu lingkungannya sehingga mereka lebih mampu berinteraksi dengan lingkungannya (Evelin Siregar dan Hartini Nara, 2007: 2). Di lain pihak, Ernest R. Hilgard (2008) mendefinisikan: “Belajar sebagai suatu proses perubahan kegiatan, reaksi terhadap lingkungan”.

Istilah “belajar” sering juga diartikan sebagai penambahan, perluasan, dan pendalaman pengetahuan, nilai dan sikap, serta keterampilan. Secara konseptual Fontana (mengartikan “belajar” adalah suatu proses perubahan yang relative tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Seperti Fontana, Gagne juga menyatakan bahwa “belajar” adalah suatu perubahan dalam kemampuan yang bertahan lama dan bukan berasal dari proses pertumbuhan. Pengertian ini senada dengan pengertian belajar dari Gagne yang dikemukakan oleh Brower dan Hilgard yaitu bahwa belajar mengacu pada perubahan perilaku atau potensi individu sebagai hasil dari pengalaman dan perubahan tersebut tidak disebabkan oleh insting, kematangan atau kelelahan dan kebiasaan.

Belajar akan berhasil apabila seorang siswa dapat mengerti dan memahami materi yang diberikan dari seorang guru. Belajar yang efektif hasilnya merupakan pemahaman dan pengertian. Menurut Syiful bahri Djamarah dan Aswan Zain (2006: 10) belajar adalah:

“Proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya, tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi. Kegiatan belajar mengajar seperti mengorganisasi pengalaman belajar, mengolah kegiatan belajar mengajar,

menilai proses, dan hasil belajar, kesemuanya termasuk dalam cakupan tanggung jawab guru. Jadi hakikat belajar adalah perubahan.”

Belajar juga merupakan kegiatan yang membawa manusia pada perkembangan pribadi yang seutuhnya, yaitu meliputi perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Para ahli pendidikan menekankan proses belajar bertumpu pada struktur kognitif dengan alasan bahwa struktur kognitif dapat mempengaruhi perkembangan afektif ataupun penampilan seseorang. Dalam perkembangan manusia secara psikis terjadi perubahan-perubahan dalam diri seseorang untuk terciptanya kepribadian yang sempurna. Pada anak didik, proses itu berlanjut hingga mencapai kedewasaan. Perkembangan manusia akan berlanjut dari fase ke fase. Setiap fase perkembangan akan diisi dengan pendidikan dan belajar, sehingga terjadi keseimbangan pertumbuhan jasmani dan rohani yang memiliki kecakapan dalam perkembangan dari anak, yaitu: kecakapan yang sesuai dengan tingkat umurnya, antara lain:

Perkembangan kognitif, yaitu anak mampu mengembangkan, menyalurkan, dan mengarahkan aktivitas kognitifnya sendiri.

1. Perkembangan Kognatif, yaitu anak mampu mengembangkan penghayatan terhadap berbagai kebutuhan dan kehendak, baik biologis maupun psikologis, serta dapat menempatkan dirinya sebagai makhluk yang bebas dan rasional.
2. Perkembangan afektif, yaitu anak mampu menyangkutkan pemerikayaan alam perasaan.

3. Perkembangan sosial, yaitu anak mampu berkembang sebagai makhluk yang membutuhkan alam masyarakat.
4. Perkembangan motoric, yaitu anak mampu melakukan serangkaian gerak jasmani dalam urusan dan koordinasi sehingga terciptanya gerak otomatisisme gerak jasmani (H. Martinis Yamin, 2005: 105-106).

Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah Ia menerima pengalaman belajar. Howard Kingsley dalam Nana Sudjana membagi tiga macam hasil belajar yakni : keterampilan dan kebiasaan, pengetahuan dan pengertian, sikap dan cita-cita masing-masing jenis hasil belajar dapat diisi dengan bahan yang ditetapkan dengan kurikulum (Nana Sudjana, 2010: 22). “Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya” (Abdul Kodir, 2011: 20).

Pendidikan jasmani erat kaitannya dengan usaha-usaha pendidikan yang disegaja dan terencana dalam rangka membantu pengembangan dan kemampuan anak didik. Penilaian adalah upaya atau tindakan yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tujuan yang telah ditetapkan itu tercapainya atau tidak. Hasil belajar sebagai objek penelitian, tujuan sebagai proses belajar mengajar pada hakikatnya adalah rumusan tingkah laku yang diharapkan dapat dikuasai oleh setiap siswa setelah menerima atau menempuh pengalaman belajar.

Beberapa aspek yang perlu dinilai dalam pencapaian pendidikan jasmani, yakni:

1. Aspek organik, yaitu fungsi system tubuh, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dan fleksibilitas.
2. Aspek neuromuskuler, yaitu keharmonisan antara fungsi saraf dan otot, keterampilan lokomotor, keterampilan non-lokomotor, keterampilan dasar manipulatif, faktor-faktor gerak (keterampilan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi dan kelincahan), keterampilan olahraga dan keterampilan reaksi
3. Aspek perseptual, yaitu kemampuan menerima dan membedakan isyarat, kemampuan mengenai objek, koordinasi gerak visual, keseimbangan tubuh, dominasi, lateralitas.
4. Aspek kognitif, yaitu kemampuan mengambil keputusan, pengetahuan tentang peraturan permainan, kemampuan penggunaan taktik dan strategi, kemampuan fungsi tubuh dan menghargai kinerja tubuh.
5. Aspek sosial, yaitu adaptasi, kemampuan pengembangan dan keputusan dalam kelompok, kemampuan berkomunikasi, kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok, kepribadian dalam masyarakat, rasa tanggung jawab dimasyarakat, sifat-sifat kepribadian yang positif, pemanfaatan waktu dan karakter moral yang baik.
6. Aspek emosional, yaitu respon positif, reaksi positif, aktivitas fisik yang tepat dan ekspresi diri dan kreativitas (Samsudin, 2008: 5).

Maka dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang berlangsung secara sadar dan melibatkan segenap aktifitas siswa. Suatu proses belajar mengajar dapat dikatakan berhasil apabila siswa telah

mengalami proses belajar serta mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan serta sesuai dengan aturan yang terkandung di dalamnya. Hasil perubahan tingkah laku yang terjadi akibat proses belajar inilah yang disebut hasil belajar.

Bola Tangan

Olahraga bola tangan merupakan salah satu olahraga yang sampai saat ini dapat ditelusuri kebenaran sejarahnya dan telah berusia sangat tua. Sebuah fakta yang menyakinkan telah menunjukkan bahwa seorang laki-laki akan senantiasa lebih mahir menggunakan tangan di bandingkan kakinya (Sujarwo, 2015: 1).

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 mendribble sebuah bola kecil dengan tangan mereka sambil berusaha untuk mencetak gol (Agus Mahendra, 1999: 9).

Pada tahun 1928 Internasional Amature Handball Federation (IAHF) bertepatan dengan Olimpiade Amsterdam dengan ketua Avery Bruandage dari Amerika. Setelah tahun 1936 untuk pertama kali di selenggarakan kejuaraan dunia bola tangan di Jerman. Akhirnya pada tahun 1946 usulan dan undangan Denmark dan Swedia delapan negara mendeklarasikan Federasi Bola Tangan Internasional atau Internasional Handball Federation (IHF). Delapan negara tersebut adalah Denmark, Finlandia, Perancis, Belanda, Norwegia, Polandia, Swiss, Swedia. Sampai tahun 2003 IHF memiliki jumlah peserta sebanyak 150 peserta Negara dengan 80.000 klub dan 19 juta atlet putra maupun putri (Agus Mahendra, 1999: 2).

Di eropa utara, permainan bola tangan muncul kembali dalam bentuk yang baru dan langsung menjadi populer yaitu indoor handball (permainan bola tangan yang dimainkan dalam ruangan). Jumlah pemain dari setiap regu masing-masing 7 pemain ditambah sejumlah cadangan ((Agus Mahendra, 1999: 2).

Sampai tahun 1952, field handball (bola tangan 11 pemain) lebih banyak di gemari, sedangkan indoor handball (bola tangan 7 pemain) hanya dimainkan di Negara-negara scandinavia. Akan tetapi, dari sejak itu, indoor handball mengalami kemajuan yang dalam perkembangannya dan akhirnya menjadi suatu bentuk permainan yang lenih banyak dimainkan diseluruh dunia. Sedangkan bola tangan 11 pemain, walau sampai saat ini masih tetap dimainkan, tetapi hanya di eropa tengah (namun bola tangan 7 pemain juga dimainkan).dilain tempat terkecuali dia Amerika Utara, permainan bola tangan 11 pemain tidak mengalami perkembangan (Agus Mahendra, 1999: 2).

Jadi Bola tangan adalah permainan yang sederhana yang dapat dimainkan oleh setiap orang baik putra maupun putri. Seperti permainan-permainan yang lain yang ada sekarang, maka adanya atau terciptanya suatu permainan antara lain adalah agar manusia bergerak. Demikian juga halnya dengan permainan bola tangan ini, pada mulanya diciptakan untuk memberikan aktivitas gerak kepada anak-anak putri yang kurang meminati permainan sepak bola dan basket. Bola tangan adalah suatu permainan yang sederhana yang dapat dimainkan oleh setiap orang baik putra maupun putrid (Agus Mahendra, 1999: 9).

Kenyataannya permainan bola tangan ini adalah permainan yang sangat ideal, karena permainan ini terdapat unsur-unsur derak yang dinamis, penuh daya

kreasi/ mempertinggi kecerdasan, pembentukan otot tubuh yang sempurna dari gerak-gerak yang dilakukan, membentuk ketekunan dan merupakan pencerminan pribadi seseorang. Keunggulan lain kenapa permainan bola tangan harus dikembangkan adalah:

- 1) Permainannya mudah dilakukan, karena aturannya lebih fleksible dan mudah dipahami.
- 2) Bisa dimainkan oleh siapa saja baik laki-laki maupun perempuan
- 3) Tempat permainan bisa dilakukan dimana saja. Bisa didalam ruangan maupun ruangan, di lantai semen ataupun rumput.
- 4) Ukuran lapangan fleksible tergantung dari kondisi yang ada
- 5) Bola yang di gunakan bisa menggunakan berbagai ukuran.
- 6) Bola tangan bisa dimainkan oleh berbagai kalangan umur
- 7) Bola tangan merupakan olahraga olimpic yang sudah dipertandingkan di ajang Olympiade
- 8) Tahun 2008 indonesia menjadi tuan rumah untuk pertandingan Beach Handball yang pertama kali untuk tingkat asia.

Didalam permainan bola tangan, tiap regu terdiri dari 12 pemain (10 pemain lapangan dan 2 penjaga gawang), dimana 7 (6 pemain lapangan dan 1 penjaga gawang) boleh bermain dilapangan pada saat bersamaan (waktu main hanya 7 orang yang masuk lapangan) (Agus Mahendra, 1999: 10).

Teknik Dasar Permainan Bola Tangan

Beberapa macam teknik dasar yang perlu di pelajari. Namunpada umumnya bola tangan berjalan dengan tempo yang cepat.Oleh karena itu seorang pemain bola tangan harus memiliki teknik yang tinggi.

Pemain harus dapat melakukan start lari dengan cepat, memiliki kelincahan (*agility*) dapat menangkap bola dengan mantap, melempar (*mengoper*) bola dengan tepat sasaran. Selain itu juga pemain harus memiliki kordinasi tubuh yang baik serta menguasai beberapa teknik menembak-ban bola ke gawang lawan (Sujarwo, 2015: 63).

Dalam garis besarnya, teknik dasar permainan bola tangan yang akan kita pelajari pada pembahasan saat ini terdiri dari:

- a) Menggiring Bola (*Dribbling*)
- b) Mengoper Bola (*Passing*)
- c) Menangkap Bola (*Catch*)
- d) Menembakkan Bola (*Shooting*)

Operan dengan satu tangan (*javeline pass*)

Operan dengan satu tangan, dilihat dari jenisnya, dapat dibedakan berdasarkan dua tujuan, yaitu pertama, untuk mengoper bola pada teman seregu yang berjarak jauh dan yang kedua mengoper untuk mengecoh lawan. Khusus untuk *Javeline pass*, pelaksanaannya lemparan harus dilakukan dengan mengikuti prinsip maksimum time distance. Dalam arti lemparan itu harus dilakukan dalam waktu *maximum* (secepat-cepatnya) dan jarak sikap lemparan (*power position*) yang maksimum juga. Gabungan antara dua faktor yang maksimum tadi akan menjamin lemparannya.

***Javeline Pass* (posisi seperti lemparan lembing)**

Pelaksanannya : berdiri tegak, bola dipegang oleh salah satu tangan, dibawa kebelakang kepala, maka kaki kanan juga berada dibelakang (begitu pula sebaliknya) kedua lutut sedikit ditekuk, tumit kaki yang dibelakang sedikit diangkat posisi sama dengan lempar lembing atau lemparan bass ball.

Mengarahkan bola sehingga bola masuk ke gawang lawan dan mengarah ke lawan yang lemah dapat membingungkan lawan yang menjaga daerah tersebut sehingga akan sulit memperkirakan apakah bola itu keluar atau masuk.

Adapun cara melakukan *javeline pass* adalah sebagai berikut:

1. Sikap Awal

Berdiri di daerah passing menghadap ke gawang. Bola dipegang pada tangan kanan dibawa kebelakang kepala, tangan kiri kedepan, lutut sedikit ditekuk dan berat badan berada ditengah

2. Sikap Perkenaan

Bola dilemparkan kearah gawang dengan tangan mengikuti gerakan bola setinggi dada, pada saat bersamaan posisi tangan kanan kedepan dan tangan kiri kebelakang.

3. Sikap Akhir

Setelah melempar diikuti dengan memindahkan berat badankedepan, dengan melangkah kaki kanan kedepan

Media Audiovisual

Media audiovisual adalah media yang mempunya unsur suara dan unsur gambar. Jenis media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik, karena meliputi dua jenis media yang pertama dan kedua. Media ini dibagi lagi kedalam :

1. Audiovisual diam, media yang menampilkan suara dan gambar diam seperti film bingkai suara (*sound slides*), film rangkia suara dan cetak suara.
2. Audiovisual gerak, yaitu media yang dapat menampilkan unsure suara dan gambar yang bergerak sepeeti film video *cassette*

Pembagian lain dari media ini adalah :

1. Audiovisual Murni, yaitu baik unsur suara maupun unsur gambar berasal dari satu sumber seperti film Video-cassette, dan
2. Audiovisual tidak murni. Yaitu unsur suara dan unsur gambarnya berasal dari unsur yang berbeda, misalnya film bingkai suara yang unsur gambarnya bersumber dari slides proyektor dan unsur suaranya bersumber dari tipe recorder. Contoh lainnya adalah film strip suara dan cetak suara (Syaiful Bahri Djamarah dan Azwan Zain, 2010: 124).

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian tindakan kelas yaitu penelitian dengan melakukan keberadaan suatu masalah, merencanakan solusi melakukan tindakan, mengevaluasi, mengubah masalah sekaligus menggunakan kritik orang lain sebagai tolak ukur dalam pengambilan kesimpulan terhadap masalah yang dikembangkan, sehingga hal tersebut dapat menggunakan untuk menilai validitas uraian.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan (*classroom action research*) yang bertujuan untuk memperbaiki hasil belajar siswa. Penelitian tindakan kelas adalah suatu pencerminan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan, dan terjadi dalam suatu kelas.

Ciri-ciri penelitian tindakan kelas adalah (1) refleksi diri, artinya penelitian dipandang suatu cara untuk memberi ciri bagi kegiatan yang direncanakan meningkatkan mutu pendidikan. (2) penelitian tindakan mencoba untuk mengidentifikasi kriteria dari kegiatan-kegiatan untuk melakukan perbaikan dalam program refleksi diri. (3) penelitian bersifat partisipatif dan kolaborator (sebagai

pengamat) karena melibatkan orang lain sebagai dari bagian penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kolaborator dalam penelitian tindakan ini berfungsi sebagai pengamat, pengawas, pemberi saran dan sebagai penentu dalam penelitian sistematis yang dilakukan sehingga tercapainya tujuan sesuai yang diharapkan. Dengan demikian tahapan akhir yang menjadi terminologi proses rancangan program aksi tergantung pada tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dan kolaborator sebagai pelaku praktis dalam penelitian ini.

Menurut Suharsimi Arikunto dalam bukunya mengungkapkan model penelitian tindakan kelas dengan bagan berbeda, namun secara garis besar terdapat 4 tahapan yang lazim dilakukan, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) *refleksi*. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2006: 16).

Penelitian ini bersifat kolaboratif dan partisipatif karena dilakukan oleh penelitian sendiri dan diamati oleh rekan-rekan pengajar pendidikan jasmani yang lain.

hasil tes awal sebagai berikut : nilai terendah 47 nilai tertinggi 81, dengan kkm 79

Tabel 1:

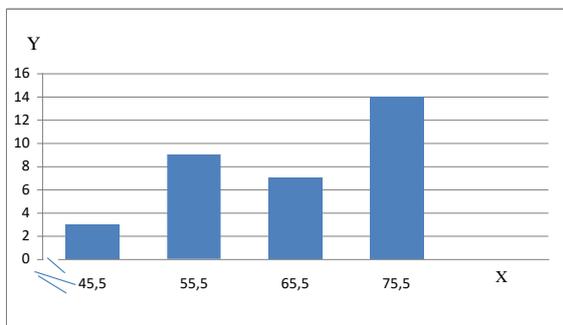
Distribusi hasil tes awal *javeline pass* bola tangan

No	Nilai	Nilai tengah	Frek	Presentase
1	41-50	45,5	3	9,37%
2	51-60	55,5	9	98,12%
3	61-70	65,5	7	21,67%

4	71-80	75,5	14	43,75%
Jumlah			32	100%

Dari tabel diatas distribusi tes awal diatas terlihat bahwa nilai yang diraih siswa pada tes awal sebagian besar dalam rentan 41-59 sebesar 3 siswa atau 9,37% dari jumlah siswa.siswa yang belum memenuhi ketuntasan 22 siswa.

Berikut dari data tabel di atas dapat di simpulkan bahwa frekuensi terbesar pada data interval tersebut ialah pada interval 19-20 dan 21-22 dengan jumlah frekuensi yang sama yaitu 8, kemudian presentase 40% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 23-24 dengan presentase 0.



Gambar 1: Diagram Histogram hasil tes awal javeline pass bola tangan

Situasi yang dijabarkan menjadi dasar bagi penulis dalam memutuskan penerapan perencanaan selama proses belajar mengajar secara bertahap melalui bantuan media audio visual yang dilakukan seperti ini, mengaitkan kemampuan dasar siswa yang sudah diketahui mengenai javeline pass bola tangan, bertanya kepada siswa mengenai kesulitannya sehingga siswa dapat menemukan sendiri gerakan yang nyaman dalam proses pembelajarannya, sambil diberikan contoh-contoh gerakan yang dipisah-pisah bagian-perbagian gerakan *javeline pass* dengan

memulai dari gerakan tangan, posisi tubuh dan gerakan kaki, setelah itu merefleksikan apa yang sudah dipelajari dirangkain dan pada akhirnya dilakukan penilaian.

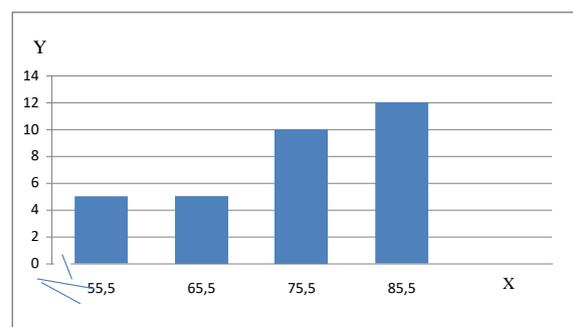
Hasil tes siklus I sebagai berikut: nilai terendah 60, nilai tertinggi 82.

Tabel 2:

Tabel distribusi hasil belajar *javeline pass* bola tangan siklus 1

No	Nilai	Nilai tengah	Frek	Presentase
1	51-60	55,5	5	15,62%
2	61-70	65,5	5	15,62%
3	71-80	75,5	10	37,5%
4	81-90	85,8	12	31,25%
jumlah			32	100%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar yang diperoleh siswa dengan rentang nilai 71-80 dengan presentase 37,5 dan frekuensi tertinggi pada rentang 81-90 dengan presentase 31,25. Dalam tabel diatas masih banyak siswa yang memiliki dealam rentang 51-60 dan 61-70 dapat dikatakan masih terdapat siswa yang nilainya masih dibawah kkm sejumlah 22 siswa (15, 25%).



Gambar 2 : Grafik histogram hasil belajar javeline pass bola tangan.

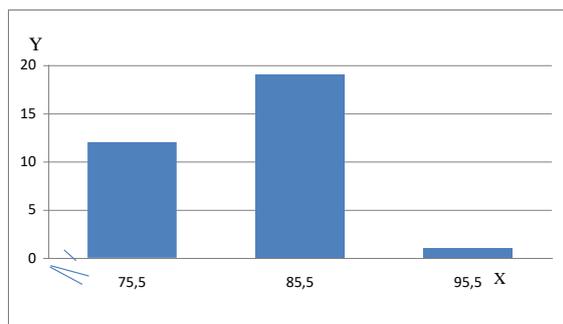
Hasil tes hasil siklus sebagai berikut:
nilai terendah 73 nilai tertinggi 93.

Tabel 3:

Tabel distribusi hasil belajar *javeline pass*
bola tangan siklus 2

No	Nilai	Nilai tengah	Frek	presentase
1	71-80	75,5	12	37,5%
2	81-90	85,5	19	59,37%
3	91-100	95,5	1	3,12%
Jumlah			32	100%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar yang diperoleh siswa dengan rentang 81-90% dengan presentase 59,37% dan frekuensi tertinggi pada rentang 91-100 dengan presentase 3,12%. Dalam tabel diatas banyak siswa yang memiliki nilai sama dengan kkm sejumlah 10 siswa (31,25%). Dengan demikian dapat disimpulkan untuk hasil belajar kemampuan siswa melakukan gerakan *javeline pass* terdapat peningkatan dari jumlah siswa yang belum tuntas 22 siswa sampai seluruh siswa tuntas semua dengan jumlah siswa 32.



Gambar 3. grafik histogram hasil belajar *javeline pass*.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan hasil pengujian hipotesis, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mengajar dengan metode bagian lebih efektif dan lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan metode keseluruhan terhadap hasil belajar *javeline pass* permainan bola tangan pada siswa SMPN 13 Kota Bekasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswan Zain, Syaiful Bahri Djamarah, (2007). *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Dini Rosdiana, (2013) *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Bandung, Alfabeta.
- Hartini Nara, Evelin Siregar, (2007) *Teori belajar dan Pembelajaran*, Jakarta : Universitas Negeri Jakarta, 2007
- H martinis Yamin, *Strategi Pem-belajaran Berbasis Kompetensi*, Jakarta: Gaung Persada.
- Hernawan, H., & Hartanto, R. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Terhadap Kemampuan Jump Service Bola Voli. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 108 - 118. <https://doi.org/10.21009/GJIK.092.04>
- Rahayu Ega Trisna, (2013) *Strategi Pembelajaran dan Pendidikan Jasmani*, Bandung: Alfabeta.
- Sanjaya, Wina, (2010) *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, Jakarta : Prenada Media Group.

Sudjana Nana, (2010) *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Samsudin, (2008) *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS*, Jakarta: Litera.

Sujarwo, (2015) *Teori dan Praktek Olahraga Permainan Bola Tangan*, Jakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ.

Suyanto, (2013) *Menjadi Guru Profesional*, Jakarta: Erlangga.

Roestiyah NK, (2000) *Didaktik Metodik*, Jakarta: Bumi Aksara.

Syaiful Sagala, (2003) *Konsep dan Makna Pembelajaran*, Bandung: Alfabeta.

Udin S Winataputra, (2007) *Materi Pokok Teori Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: Universitas Terbuka.