

MENINGKATKAN KETERAMPILAN SISWA DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN MELALUI PENERAPAN MEDIA BALON DI KELAS III SDN RANCAMANGGUNG

**Karsa Supriatna
SDN Rancamanggung**

ABSTRAK

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam materi permainan bola tangan melalui penerapan media balon di kelas III SDN Rancamanggung. Model PTK yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Stephen Kemmis dan Robin Mc. Taggart. Penelitian ini menggunakan prosedur penelitian tindakan kelas dengan dua siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Pada setiap siklusnya terdiri dari 2 pertemuan awal adalah pembelajaran secara utuh dan 1 pertemuan terakhir adalah tes evaluasi dengan target nilai rata-rata kelas atau ketuntasan minimal, yaitu 70. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas III SDN Rancamanggung yang berjumlah 20 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan siswa dalam materi permainan bola tangan dapat dilakukan dengan menerapkan media balon. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan tes keterampilan siswa dari siklus I ke siklus II. Hasil test siklus I mencapai nilai rata-rata sebesar 68,75 pada kategori cukup dengan prosentase kelulusan 60% dan pada siklus II meningkat menjadi 82,50 pada kategori baik dengan tingkat prosentase kelulusan 90%.

Kata kunci: keterampilan siswa; media balon; permainan bola tangan, penjas

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk menumbuh kembangkan Potensi sumber daya manusia (SDM) melalui kegiatan pengajaran. Agus Mahendra (2003:12) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Lebih lanjut Agus Mahendra (2003:13) menjelaskan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya domain efektif. Tujuan pendidikan jasmani di atas akan memerlukan waktu yang cukup banyak untuk mempelajari dan menguasainya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang

direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Bola tangan sebagai salah satu olahraga permainan mempunyai beberapa manfaat positif. Menurut Agus Mahendra (1999:7), selain manfaat fisik yang jelas-jelas berhubungan dengan peningkatan kebugaran jasmani dan peningkatan keterampilan tingkat tinggi, seorang pemain bola tangan pun bisa memetik manfaat secara mental-emosional serta sosial dari olahraga bola tangan.

Bola tangan adalah olahraga dinamis yang membuat badan kita menjadi terlatih, bersemangat dan berakal, dan melatih pemain untuk bekerja bersama sebagai sebuah tim. Olahraga ini dapat membantu kita untuk tetap bugar dan sehat. Dengan kontak fisik, tanpa batas pergantian, dan tembakan ke gawang mampu mencapai 100 km/jam, olahraga ini memunculkan rasa senang dalam setiap pertandingan (Hari & Ermawan, 2005:17). Selain itu, karakteristik bola tangan yang mudah dimainkan sehingga olahraga ini cocok dimainkan baik oleh laki-laki maupun perempuan.

Ketika permainan bola tangan dimainkan oleh masyarakat, diharapkan permainan ini menjadi alternatif olahraga “baru” terutama bagi anak-anak untuk dapat menambah aktivitas gerak anak.

Kenyataan di dalam kelas nilai tes keterampilan siswa kelas III SDN Rancamanggung dalam Permainan Bola Tangan ternyata jauh dari yang diharapkan. Dari hasil tes pada materi tersebut hanya 6 siswa (30%) dari 20 siswa yang dinyatakan lulus, dan sisanya sekitar 14 siswa (70%) dinyatakan belum lulus dari KKM sekolah sebesar 70. Hal tersebut dikarenakan siswa belum terampil dalam mempraktikkan permainan bola tangan terutama dalam melempar dan menangkap bola.

Dengan menggunakan media dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD diyakini akan membantu proses pembelajaran yang lebih efektif dan efisien. Karena dengan pemikiran secara logika untuk mengajari jumlah siswa kurang lebih 20 orang tanpa menggunakan media, sangat kecil kemungkinannya semua siswanya dapat menangkap apa yang diajarkan guru.

Banyak media pembelajaran permainan yang harus dimodifikasi agar pembelajaran permainan tetap dapat dilaksanakan sesuai dengan tuntutan kurikulum. Salah satu media pembelajaran yang harus dimodifikasi adalah bola. Misalnya dalam pembelajaran bola tangan, bola yang dapat digunakan antara lain dapat dibuat dari balon, bola karet yang ringan, bola plastik atau bola yang sebenarnya. Media balon dalam penelitian ini dipergunakan dalam permainan bola tangan untuk memotivasi dan merangsang siswa untuk berlatih sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Melihat kenyataan ini peneliti berkeinginan untuk mengadakan perbaikan proses pembelajaran dengan menerapkan media balon, sehingga keterampilan siswa dalam materi Permainan Bola Tangan meningkat.

METODOLOGI PENELITIAN

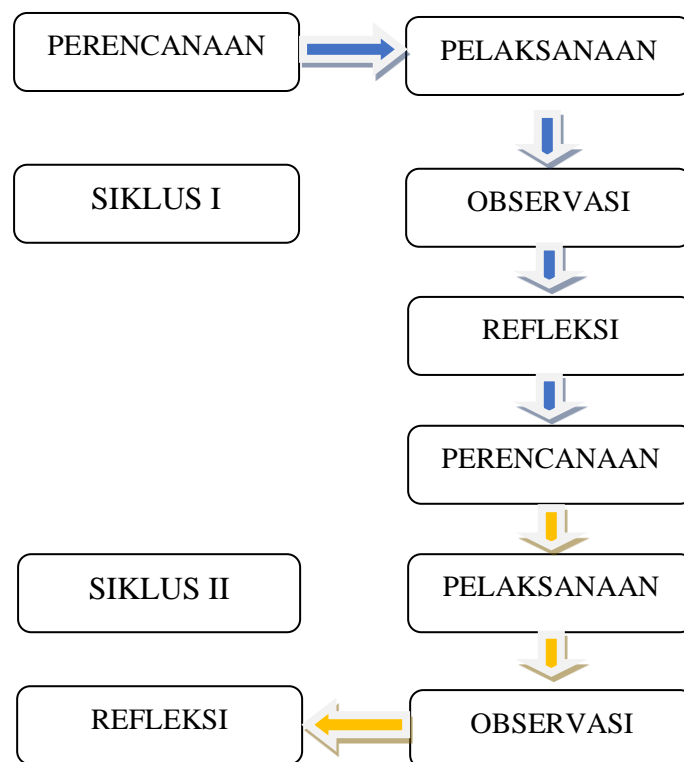
Penelitian ini dilaksanakan di SDN Rancamanggung yang beralamat di Jalan Desa Gandasoli Nomer 05 Kp. Kiarapandak Desa Gandasoli Kecamatan tanjungsiang Kabupaten Subang Kode Pos 41284. Penelitian ini dilakukan

terhadap siswa kelas III SDN Rancamanggung pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 20 orang, yang terdiri atas 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus mulai tanggal 2 Juli sampai dengan tanggal 31 Desember 2019.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas yang ditujukan pada kegiatan di kelas. Bagi guru diperlukan refleksi diri yang melibatkan partisipasi siswa dalam suatu situasi sosial pembelajaran untuk meningkatkan kualitas praktik pembelajaran. Penelitian tindakan dilaksanakan dalam siklus yang berkelanjutan sampai tujuan perbaikan tercapai. Model penelitian tindakan kelas dengan bagan 4 tahapan yang lazim dilalui, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi.

Siklus PTK (Suharsimi Arikunto, 2006:16) dari tahap-tahap penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada gambar berikut :

Gambar 1. Siklus PTK



HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Berangkat dari latar belakang masalah, untuk memperbaiki pembelajaran tersebut perlu diadakan beberapa langkah kegiatan diantaranya:

Perencanaan Tindakan

Dalam perencanaan tindakan ini peneliti membuat RPP siklus I dan siklus II yang dibuat untuk penelitian. Mempersiapkan bahan belajar berupa balon, bola tangan dan materi permainan bola tangan. Mempersiapkan instrumen tes keterampilan. Dan membuat lembar observasi.

Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan kegiatan perbaikan pembelajaran ini dilakukan dalam dua siklus dengan setiap siklus dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan.

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu, 7 Agustus 2019 dengan alokasi waktu 2 x 35 menit bertempat di lapangan sekolah. Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Rabu, 14 Agustus 2019 dengan alokasi waktu 2 x 35 menit bertempat di lapangan sekolah. Adapun langkah-langkah pembelajaran permainan bola tangan dengan media balon adalah sebagai berikut:

1. Siswa berbaris untuk melakukan pemanasan di bawah bimbingan guru.
2. Guru menyampaikan tujuan kegiatan hari ini yaitu bermain dengan benda padat yang di dalamnya terisi gas (balon).
3. Siswa diminta untuk menebak benda apakah itu? (*Mengkomunikasikan*).
4. Siswa memperhatikan cara melempar dan menangkap bola dengan benar. (*Mengamati*).
5. Siswa berbaris berhadap-hadapan mempraktikkan lempar dan tangkap bola tangan dengan media balon.
6. Siswa mendengarkan pengarahan tentang permainan bola tangan. (*Mengkomunikasikan*).
7. Siswa akan dibagi ke dalam 5 kelompok dengan 4 siswa setiap kelompoknya.
8. Selanjutnya siswa berlatih menangkap dan melempar balon secara bergantian, dan berikan umpan balik dengan teman satu kelompoknya. Balon dioperkan dengan melemparkannya ke teman dalam satu tim.
9. Bersama-sama siswa membuat kesimpulan/rangkuman hasil belajar selama sehari. Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi). Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah diikuti.

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Rabu, 21 Agustus 2019 dengan alokasi waktu 2 x 35 menit bertempat di lapangan sekolah. Guru melakukan tes lempar tangkap bola tangan kepada setiap siswa untuk mengetahui hasil keterampilan siswa.

Observasi

Untuk mengetahui apakah dalam pelaksanaan pembelajaran pada siklus I berhasil atau tidak, maka selama proses pembelajaran berlangsung aktivitas pembelajaran diamati oleh observer.

Pada akhir proses siklus I, berdasarkan hasil observasi pada aktivitas pembelajaran mencapai kategori cukup, sementara kategori aktivitas yang diharapkan adalah minimal baik. Belum tercapainya aktivitas pembelajaran disebabkan karena interaksi belajar belum maksimal, keterlibatan siswa juga

belum maksimal, sehingga secara keseluruhan proses pembelajaran belum bisa mencapai target yang diharapkan.

Refleksi

1. Secara keseluruhan proses belajar mengajar berjalan lancar, sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang dibuat peneliti.
2. Masih ada siswa yang belum paham sepenuhnya cara belajar kelompok karena terlihat ada siswa yang langsung mempraktekkan sendiri tanpa berlatih bersama teman kelompoknya dalam latihan lempar tangkap bola tangan dengan media balon.
3. Anggota kelompok yang pintar mendominasi latihan lempar tangkap bola tangan.
4. Proses pembelajaran berjalan lancar, hanya terlihat beberapa siswa seperti kebingungan dalam menggunakan balon sebagai media berlatih lempar tangkap bola tangan.
5. Di kelompok 4 yang mereka terlihat tidak tahu apa yang harus dilakukannya. Setelah guru menghampiri dan memberi penjelasan, baru mereka bekerja sesuai perintah guru.
6. Sementara itu dalam kerja kelompok, yang dilakukan kelompok 1 yaitu seorang anggota kelompok latihan sendiri tanpa mengajak teman sekelompoknya berlatih lempar tangkap bola tangan.
7. Untuk itu perhatian guru perlu ditingkatkan lagi, dan penjelasan tentang cara kerja siswa lebih diperjelas agar siswa lebih memahami tugas yang harus dikerjakannya.

Siklus II

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu, 4 September 2019 dengan alokasi waktu 2 x 35 menit bertempat di lapangan sekolah. Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Rabu, 11 September 2019 dengan alokasi waktu 2 x 35 menit bertempat di lapangan sekolah. Adapun langkah-langkah pembelajaran permainan bola tangan dengan media balon adalah sebagai berikut:

1. Siswa berbaris untuk melakukan pemanasan di bawah bimbingan guru.
2. Guru menyampaikan tujuan kegiatan hari ini yaitu bermain dengan benda padat yang di dalamnya terisi gas (balon).
3. Siswa diminta untuk menebak benda apakah itu? (*Mengkomunikasikan*).
4. Siswa memperhatikan cara melempar dan menangkap bola dengan benar. (*Mengamati*).
5. Siswa berbaris berhadap-hadapan mempraktikkan lempar dan tangkap bola tangan dengan media balon.
6. Siswa mendengarkan pengarahan tentang permainan bola tangan. (*Mengkomunikasikan*).
7. Siswa akan dibagi ke dalam 5 kelompok dengan 4 siswa setiap kelompoknya.
8. Selanjutnya siswa berlatih menangkap dan melempar balon secara bergantian, dan berikan umpan balik dengan teman satu kelompoknya. Balon dioperkan dengan melemparkannya ke teman dalam satu tim.

9. Bersama-sama siswa membuat kesimpulan/rangkuman hasil belajar selama sehari. Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi). Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah diikuti.

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Rabu, 18 September 2019 dengan alokasi waktu 2 x 35 menit bertempat di lapangan sekolah. Guru melakukan tes lempar tangkap bola tangan kepada setiap siswa. Dan siswa diberikan angket untuk mengetahui tanggapan siswa terhadap metode yang telah diberikan guru.

Observasi

Untuk mengetahui apakah dalam pelaksanaan pembelajaran pada siklus II berhasil atau tidak, maka selama proses pembelajaran berlangsung aktivitas pembelajaran diamati oleh observer.

Pada akhir proses siklus II, berdasarkan hasil observasi pada aktivitas pembelajaran mencapai kategori cukup, sementara kategori aktivitas yang diharapkan adalah minimal baik. Belum tercapainya aktivitas pembelajaran disebabkan karena interaksi belajar belum maksimal, keterlibatan siswa juga belum maksimal, sehingga secara keseluruhan proses pembelajaran belum bisa mencapai target yang diharapkan.

Refleksi

1. Langkah-langkah pembelajaran dilalui oleh siswa dengan baik, tertib dan lancar.
2. Semua siswa antusias mengikuti pelajaran, mereka tidak lagi terlihat bingung seperti siklus satu, tetapi mereka merasa sudah tahu dengan apa yang dilakukannya.
3. Kerja kelompok berjalan lancar bahkan anggota kelompok latihan mempraktekkan lempar tangkap bola tangan dengan media balon sesuai dengan teknik dan cara yang baik dan benar.
4. Secara bersama-sama anggota kelompok mendiskusikan terlebih dahulu cara dan teknik yang dijelaskan oleh guru peneliti. Namun demikian perhatian guru harus tetap dilakukan supaya siswa benar-benar belajar dengan baik.
5. Penerapan media balon dalam berlatih lempar tangkap bola tangan sebagai media pembelajaran yang dipergunakan oleh peneliti merupakan inovasi dari peneliti membuat siswa sangat antusias dalam mengikuti pelajaran.
6. Semua siswa aktif berlatih mempragakan lempar tangkap bola tangan dengan media balon.
7. Siswa sebagai anggota kelompok merasa bertanggung jawab dengan cara dan teknik yang baik dan benar, sehingga bisa mempraktekan bermain bola tangan dengan media balon dengan baik dan benar.

Pembahasan

Setelah diberikannya tindakan dengan menerapkan media balon, terlihat pada siklus I telah terjadi peningkatan, dari 20 siswa terdapat 12 siswa yang tuntas

KKM dengan persentase ketuntasan klasikal 60% dengan nilai rata-rata kelas 68,75. Hasil belajar meningkat secara signifikan terjadi pada siklus II dimana dari 20 siswa terdapat 18 siswa yang tuntas KKM dengan persentase ketuntasan 90% dan nilai rata-rata kelas 82,50. Sehingga penelitian dihentikan pada siklus II karena sudah memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu bila telah mencapai nilai KKM 70, dan tuntas apabila di kelas tersebut terdapat 85% yang telah mencapai ketuntasan minimal (KKM).

Untuk memudahkan dalam membandingkan data tes akhir siklus pertama dan kedua, berikut ini data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan histogram gabungan.

Tabel 1. Data Tes Siklus I dan Siklus II

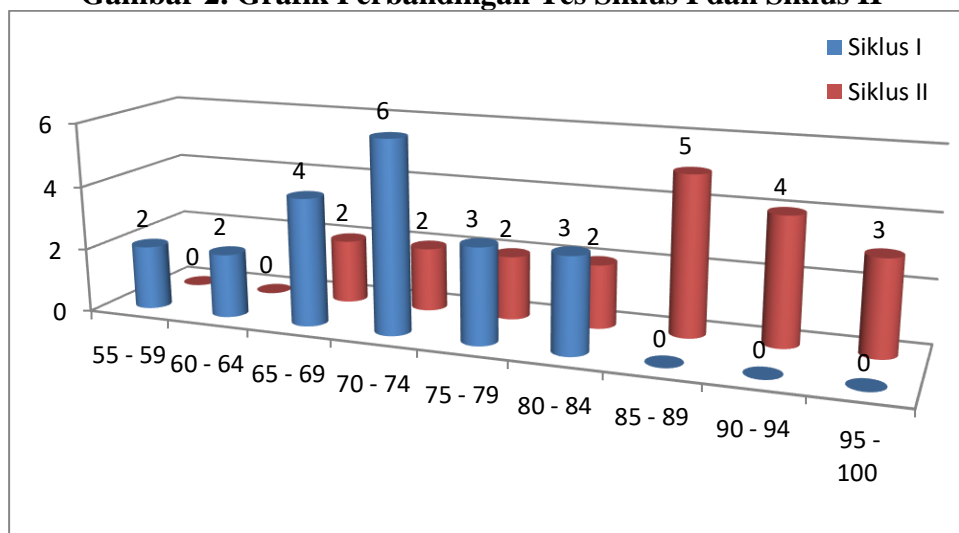
NO.	NAMA SISWA	SIKLUS I	SIKLUS II	PENINGKATAN
1	AHP	80	95	15
2	APW	65	75	10
3	AMPN	75	90	15
4	AM	70	85	15
5	CMR	70	90	20
6	CY	80	95	15
7	DS	65	80	15
8	DR	75	90	15
9	FA	70	85	15
10	HH	80	95	15
11	IYNH	70	85	15
12	MSH	55	65	10
13	RY	60	70	10
14	RZI	70	85	15
15	RRNR	75	90	15
16	RAP	65	80	15
17	SAA	60	70	10
18	TL	65	75	10
19	WS	55	65	10
20	WN	70	85	15
	TOTAL	1375	1650	275
	RERATA	68,75	82,50	13,75

Berdasarkan data yang didapatkan dari penilaian siklus I dan siklus II secara umum menggambarkan proses dan hasil penelitian secara parsial seperti yang dijelaskan di atas. Perbandingan hasil data siklus I dan siklus II dapat dilihat di bawah ini untuk dapat melihat peningkatan hasil penelitian ini:

Tabel 2. Data Hasil Tes Siklus I dan Siklus II

No	Interval Nilai	Siklus I	Siklus II
1	55 - 59	2	0
2	60 - 64	2	0
3	65 - 69	4	2
4	70 - 74	6	2
5	75 - 79	3	2
6	80 - 84	3	2
7	85 - 89	0	5
8	90 - 94	0	4
9	95 - 100	0	3
Jumlah Siswa		20	20

Gambar 2. Grafik Perbandingan Tes Siklus I dan Siklus II



Perkembangan hasil belajar siswa dari sebelum penerapan media balon yaitu hanya 30% siswa yang mampu melampaui nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), meningkat menjadi 90% siswa yang mencapai dan melampaui nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) tersebut. Dengan telah dilampauinya batas ketuntasan pembelajaran yaitu 85% siswa mencapai nilai KKM, maka pembelajaran permainan bola tangan telah tuntas.

Dari data tersebut di atas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa **Media Balon** mampu meningkatkan keterampilan siswa kelas III SDN Rancamanggung dalam Permainan Bola Tangan. Hal ini terlihat dari perbedaan perolehan nilai antara nilai test siklus I dan nilai test siklus II.

KESIMPULAN

Penerapan media balon terbukti dapat meningkatkan keterampilan siswa kelas III SDN Rancamanggung dalam Permainan Bola Tangan. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan tes keterampilan siswa dari siklus I ke siklus II. Hasil test siklus I mencapai nilai rata-rata sebesar 68,75 pada kategori cukup dengan prosentase kelulusan 60% dan pada siklus II meningkat menjadi 82,50 pada kategori baik dengan tingkat prosentase kelulusan 90%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 1986. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta : Bumi Aksara.
- Agus Mahendra. 1999. *Bola Tangan*. Jakarta: Depdikbud.
- Hari A.R. & Ermawan S. 2005. *Bola Tangan Sebuah Pengantar dalam Pembelajaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Haris, Ridwan. 1988. *Permainan Bola Tangan*. Bandung : FPOK-IKIP.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. *Perubahan Alam Sekitar Kelas III (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Mahardika, Wahyu Agus. 2009. *Studi Keadaan Sarana dan Prasarana Penunjang Aktifitas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten Tahun 2009*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.