

Vol.1 No.2 Agustus 2018

ISSN 2614-2775  
e-ISSN 2621-8143

# HALAMAN OLAAHRAGA NUSANTARA

*Jurnal Ilmu Keolahragaan*



Diterbitkan Oleh:  
Program Studi Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Palembang

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN/e-ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	1	2	133 - 262	2018	2614-2775/ 2621-8143



Program Studi Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Palembang

ISSN



9 772614 277000

e-ISSN



9 772621 814298

# Halaman Olahraga Nusantara

Jurnal Ilmu Keolahragaan

Volume 1, Nomor 2, Juli 2018

## **Pelindung/Penasehat**

Dr. H. Bukman Lian, M. M., M. Si.

## **Penanggung Jawab**

Dr. Dessy Wardiah, M. Pd.

## **Ketua Dewan Redaksi**

Drs. M. Nirwan, M. Pd.

## **Wakil Ketua Dewan Redaksi**

Ilham Arvan Junaidi, M. Pd.

## **Sekretaris**

Nasrullah, M. Pd.

## **Penyunting Pelaksana**

Rafel Orlando, M. Pd.

Ardo Okilanda, M. Pd.

## **Mitra Bestari**

Prof. Dr. A. Sofyan Hanif, M. Pd (Universitas Negeri Jakarta)

Dr. Sukirno (Universitas Sriwijaya)

Dr. Ronni Yenes, M. Pd (Universitas Negeri Padang)

Dr. Benny, M. Pd. (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Putri Cicilia Kristina, M. Pd (Universitas PGRI Palembang)

## **Tata Usaha**

M. Taheri Akbar, M. Pd.

Widya Handayani, S. Pd., M. Si.

## **Setting:**

Dede Dwiansyah Putra, M. Pd.

## **Alamat Redaksi:**

Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Universitas PGRI Palembang

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: [jurnalhonupgripalembang@gmail.com](mailto:jurnalhonupgripalembang@gmail.com)

e-mail : [ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id](mailto:ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id)

website: [univpgri-palembang.ac.id](http://univpgri-palembang.ac.id)

## DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Pengaruh Latihan Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Palembang - Maya Kurnia.....	133-148
Kontribusi Belajar Lompat Katak dan Engklek Terhadap Penampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sekolah Dasar - Anggi Setia Lengkana .....	149-159
Pengaruh Metode <i>Guided Discovery</i> dan Metode <i>Movement Exploration</i> serta Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Pukulan atas Bulutangkis pada Mahasiswa IAIN Tulungagung - Adi Wijayanto .....	160-176
Pengaruh Latihan <i>Single Leg Hop Progression</i> dan <i>Double Leg Hop Progression</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa SMA Negeri 1 Palu - Didik Purwanto .....	177-189
Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Olahraga Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Palembang - Yusni Darti .....	190-202
Pembinaan Prestasi Olahraga Sumatera Selatan Sejak Dini (Studi Perspektif terhadap Eksistensi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar/PPLP Sumatera Selatan) - Jakfar .....	203-219
Pengaruh Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan Latihan <i>Maegeri</i> dari Posisi Jongkok terhadap Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> pada Atlet Karateka Putera Sabuk Hijau Perguruan Wadokai Dojo Ketsu 1 Palembang - Jujur Gunawan Manullang .....	220-228
Manfaat Model Latihan <i>Offence</i> pada Permainan Bolavoli - Doby Putro Parlindungan .....	229-236
Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan <i>Jump Shot</i> Atlet Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 13 Palembang - Rafel Orlando .....	237-248

- Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Tangan dengan Gaya Mengajar Resiprokal pada Siswa Kelas Ix SMP N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017/2018
- Bambang Hermansah ..... 249-262

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *JUMP SHOOT* DALAM  
PERMAINAN BOLA TANGAN DENGAN GAYA MENGAJAR  
RESIPROKAL PADA SISWA KELAS IX SMP N 5 INDRALAYA UTARA  
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Oleh : **Bambang Hermansah**  
(Dosen Universitas PGRI Palembang)

**Abstrak**

*Penelitian bertujuan mengetahui peningkatan belajar Jump shoot bola tangan melalui gaya mengajar Resiprokal pada siswa kelas IX SMP N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017/2018, Pembelajaran menggunakan gaya mengajar Resiprokal, Test Belajar I dan Tes belajar II aplikasi teknik dasar Jump shoot bola tangan sebanyak tiga kali pertemuan. (1) tes hasil belajar sebelum menggunakan gaya mengajar Resiprokal (pre test) diperoleh 5 siswa (15,62%), sedangkan 27 siswa (84,37%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata 45,03%. (2) dari tes hasil belajar menggunakan gaya mengajar resiprokal di siklus I 17 siswa (53,12%) mencapai ketuntasan belajar, 15 siswa (46,87%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai 69,09%. Kemudian dilakukan gaya mengajar Resiprokal dengan berbagai variasi (3) dari tes hasil belajar II di siklus II diperoleh 28 siswa (87,5%) mencapai ketuntasan belajar, 4 siswa (12,5%) belum mencapai ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata 79,40%. Hal ini dapat dilihat bahwa peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siklus I ke siklus II yaitu sebesar 10,31. ketuntasan klasikalnya sebesar 34,38%. Berdasarkan analisis bahwa gaya mengajar Resiprokal meningkatkan hasil belajar jump shoot bola tangan pada siswa kelas IX SMP N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017/2018.*

**Kata Kunci :** *Jump Shoot, Bola tangan, Gaya Mengajar Resiprokal.*

**EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES JUMP SHOOT IN  
HANDBALL GAME WITH RECIPROCAL TEACHING STYLE IN  
GRADE IX STUDENTS SMP N 5 NORTH  
INDRALAYA ACADEMIC YEAR 2017/2018**

**Abstract**

*The study aims to determine the improvement of learning Jump shoot handball through the teaching style of Reciprocal in the students of class IX SMP N 5 North Indralaya Academic Year 2017/2018, Learning using teaching style Reciprocal, Test Learning I and Test learning II basic engineering applications Jump shoot handball as much as three meeting times. (1) test of learning result before using teaching style of Reciprocal (pre test) obtained by 5 students (15,62%), while 27 students (84,37%) have not reached learning mastery. With an average value of 45.03%. (2) from the learning result test using reciprocal teaching style in cycle I 17 students (53.12%) achieve learning mastery, 15 students (46,87%) have not reached learning mastery. With a value of 69.09%. Resiprokal teaching style with various variations (3) from the test result II learning in cycle II was obtained 28 students (87,5%) achieve learning mastery, 4*

*students (12,5%) have not reached mastery learn, with average value 79.40%. It can be seen that the increase of the average value of learning outcomes cycle I to cycle II that is equal to 10.31. classical mastery of 34.38%. Based on the analysis that the reciprocal teaching style improves the result of learning jump shoot handball in the students of class IX SMP N 5 North Indralaya Academic Year 2017/2018.*

**Keywords:** *Jump Shoot, Handball, Reciprocal Teaching Style*

## **A. PENDAHULUAN**

Salah satu upaya untuk meningkatkan sumber daya manusia adalah melalui proses pembelajaran di sekolah. Dalam usaha meningkatkan kualitas tersebut, guru merupakan faktor yang sangat mempengaruhi dalam proses belajar mengajar, karena walaupun kurikulum disajikan secara sempurna, sarana prasarana terpenuhi dengan baik, apabila guru belum berkualitas, maka proses belajar mengajar belum dikatakan baik. Dalam pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar disekolah pada umumnya guru mata pelajaran pendidikan jasmani cenderung memakai gaya komando. Gaya mengajar komando merupakan gaya mengajar yang dalam pelaksanaannya berpusat pada guru, artinya guru sepenuhnya mengambil peran dalam kegiatan belajar mengajar.

Penggunaan gaya mengajar itu sendiri bukanlah suatu hal yang baru dalam dunia pendidikan. Pada umumnya guru sudah menerapkan di sekolah. Hanya saja, untuk pendidikan jasmani gaya yang cenderung digunakan adalah gaya komando. Seiring dengan itu timbul suatu pertanyaan apakah tidak ada gaya lain yang bisa digunakan dan diterapkan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani selain lebih condong pada gaya komando. Sebagai seorang guru tentu saja harus berupaya mencari jalan keluar agar proses belajar mengajar lebih bersifat inovatif. Selaku calon pendidik, penulis merasa perlu melakukan penelitian untuk menemukan sumber baru gaya mengajar yang lebih baik untuk digunakan dalam mempelajari keterampilan gerak.

Sejalan hal itu dalam penggunaan gaya mengajar sebagai alat bantu pelaksanaan mengajar merupakan salah satu bentuk pendekatan yang bisa diharapkan dalam meningkatkan hasil belajar. Gaya mengajar bisa diterapkan

dalam berbagai mata pelajaran, salah satunya adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah belajar gerak, dimana fungsi motorik seseorang itu memang disiapkan sedemikian rupa untuk bisa menuju kearah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dan berlatih. Didalam kurikulum pendidikan jasmani untuk sekolah lanjutan, permainan bola tangan telah dimasukkan sebagai salah satu mata pelajaran pilihan di sekolah.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMP N 5 Indralaya Utara melalui guru penjas (Yolanda, S.Pd) memperlihatkan bahwa masih rendahnya hasil belajar *shooting*, khususnya *shooting jump shoot* bola tangan siswa kelas IX SMP N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017/2018, Ishak dan Rusdi (2009 : 35) *Jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan. Dikarenakan faktor mengajar yang pada umumnya guru penjas selalu berorientasi pada gaya mengajar komando, gaya mengajar ini pada hakekatnya lebih menonjolkan kekuasaan guru dari pada siswa. Guru sepenuhnya mengambil peran dalam kegiatan belajar mengajar dengan menyiapkan seluruh aspek kepentingan dalam hasil belajar mengajar tersebut. Sedangkan siswa lebih cenderung untuk mengikuti instruksi guru sehingga efektivitas waktu sepenuhnya dikuasai oleh guru. Ini yang membuat siswa menjadi bosan dan malas dalam belajar.

Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya variasi dalam gaya mengajar yang lain, sehingga mengakibatkan kegiatan hasil belajar mengajar hanya diperankan oleh guru itu sendiri. Disamping itu peserta didik merasa jenuh mengikuti pelajaran karena tidak melibatkan siswa berinteraksi dalam kegiatan hasil belajar mengajar tetapi sepenuhnya dikuasai oleh guru.

Berdasarkan uraian di atas penulis merasa tertarik untuk menerapkan gaya mengajar yang lain. Salah satu gaya mengajar yang dapat digunakan adalah gaya mengajar Resiprokal. Trianto ( 2009 : 173 ) menyatakan bahwa :

“pengajaran terbalik ( resiprokal ) adalah satu pendekatan terhadap pengajaran siswa akan strategi – strategi belajar, dikembangkan untuk membantu guru menggunakan dialog – dialog belajar yang bersifat kerja sama untuk mengajarkan pemahaman keterampilan secara mandiri. Dan juga bersifat saling berbalasan.”



Dari bentuk gaya ini diharapkan mampu menjadi masukan dan cara alternatif lain dalam penggunaan dan penerapan gaya mengajar pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Sehingga pelaksanaan belajar mengajar itu sendiri lebih bervariasi serta mampu menumbuhkan minat, motivasi dan kreativitas.

## **B. PEMBAHASAN**

### **1. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.**

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan 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 pendidikan nasional. (Depdiknas 2006: 131) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Menurut Sukintaka (2000: 2) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Menurut Suherman (2004: 23) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk 8 meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

## 2. Hakekat Belajar

Tinggi rendahnya kualitas suatu model pembelajaran dipengaruhi hasil belajar siswa dan dapat juga dilihat dari cara belajar siswa tersebut. Jika faktor ini dapat diatasi kemungkinan keberhasilan siswa semakin baik khususnya hasil belajar. Perubahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar adalah hasil pengalaman atau praktek yang dilakukan dengan sengaja atau disadari. Proses yang dialami sekurang-kurangnya terjadi perubahan dalam diri siswa seperti penambahan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Hasil-hasil belajar biasanya diperlihatkan setelah anak didik menempuh kegiatan belajarnya dalam proses belajar mengajar. Hal ini ditegaskan Sudjana (2005:22) mengungkapkan bahwa “hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”.

Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik. Menurut Slameto (2010:7) “Hasil belajar siswa adalah kemampuan yang dicapai siswa setelah proses belajar mengajar”. Jadi tingkat pencapaian hasil belajar siswa diperoleh setelah mengikuti proses hasil belajar.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2009:3) “hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar“. Dimana hasil belajar bisa berbentuk pengetahuan, keterampilan, maupun sikap. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan kemampuan dalam diri siswa berupa pengetahuan, sikap, dan ketrampilan, yang diperoleh setelah mengalami interaksi proses pembelajaran dan setelah dilakukan suatu tes.

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor internal siswa antara lain kemampuan yang dimiliki siswa tentang materi yang akan disampaikan, sedangkan faktor eksternal antara lain strategi pembelajaran yang digunakan guru dalam proses belajar mengajar. Untuk itu dalam proses pembelajaran dibutuhkan peran guru dalam memilih penerapan gaya mengajar yang

kreatif dan inovatif, agar dapat meningkatkan hasil belajar siswa. *Shooting* bola tangan merupakan salah satu mata pelajaran pokok yang diajarkan di SMP. Taraf penyampaian hasil belajar disebut sebagai hasil belajar, yang dalam hal ini khususnya belajar *Jump shoot* bola tangan.

### 3. Hakekat Gaya Mengajar

Mengajar merupakan suatu usaha dari pihak guru yaitu mengatur lingkungan sehingga terbentuklah suasana yang sebaik-baiknya bagi siswa untuk belajar. Mengajar juga dapat di defenisikan sebagai segala usaha yang sengaja dilakukan dalam rangka memberi kemudahan bagi siswa untuk terjadinya proses belajar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Mengajar merupakan suatu aktifitas mengelola, mengorganisasikan atau mengatur lingkungan dengan baik dan mengkaitkannya dengan siswa sehingga terjadi proses belajar.

Mengajar menurut Mosston (2000: 1) mengajar adalah:

“kemampuan untuk mengetahui dan menggunakan hubungan-hubungan yang mungkin dengan guru dalam seluruh domain. Mengajar juga berarti kemampuan berperilaku, dalam cara yang tepat, menggunakan gaya mengajar yang tepat dalam mencapai tujuan. Mengajar yang terampil adalah kemampuan untuk mengalihkan atau mengganti secara tepat dari satu gaya mengajar ke gaya mengajar yang lain, karena tujuan – tujuannya berubah dari satu episode mengajar ke episode yang lain.”

Belajar mengajar adalah kegiatan yang berbeda tetapi keduanya merupakan kegiatan yang sejalan dan searah. Belajar merupakan proses yang terjadi dalam diri manusia dan berlangsung sepanjang hayat. Dalam proses belajar itu manusia menggunakan pikiran, perasaan, kemampuan dan budi pekertinya. Kegiatan belajar mengajar salah satu langkah dalam proses pendidikan, dengan kegiatan belajar dilakukan siswa dan mengajar dilakukan oleh guru. Untuk mengoptimalkan hasil belajar siswa, maka dibutuhkan suatu proses strategi mengajar.

Brotosuroyo (1993: 149) mengatakan:

“tujuan strategi mengajar adalah untuk memberikan kontrol diri, keterlibatan, tanggung jawab diri dan perhatian terhadap siswa supaya kualitas-kualitas ini akhirnya membentuk kualitas dapat

berjalan terus dan bergairah didalam kehidupan mereka baik didalam maupun diluar dunia pelajaran pendidikan jasmani.”

Strategi mengajar yang diterapkan oleh guru dalam proses belajar-mengajar adalah dengan memilih gaya mengajar yang cocok, kemudian Sardiman (2009:47) mengatakan, “mengajar pada dasarnya merupakan suatu untuk menciptakan kondisi atau sistem lingkungan yang mendukung dan memungkinkan untuk berlangsungnya proses belajar”. Hal ini berarti dalam proses belajar mengajar, mengajar dan gaya mengajar merupakan suatu cara yang dilakukan guru untuk mengoptimalkan pembelajaran yang dibuat melalui pengambilan keputusan sejalan dengan aksi pengajaran. Luthan (2000: 29) berpendapat bahwa: “Gaya mengajar adalah siasat untuk menggiatkan partisipasi siswa untuk melaksanakan tugas ajar”. Hal ini sejalan dengan pendapat Husdarta dan Saputra (2000: 21) “Gaya mengajar merupakan interaksi yang dilakukan oleh guru dengan siswa dalam proses belajar mengajar agar materi yang disajikan dapat diserap oleh siswa”.

Sesuai dengan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar merupakan salah satu cara dalam usaha mencapai hasil belajar siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Begitu juga dalam pengajaran materi *Jump shoot* bola tangan diharapkan gaya mengajar yang tepat menjadi salah satu solusi didalam membantu siswa dalam pencapaian hasil belajar yang optimal.

#### 4. Hakekat Gaya Mengajar Resiprokal

Dalam gaya mengajar resiprokal, tanggung jawab memberikan umpan balik (*feed back*) bergeser dari guru ke teman sebaya. Guru tidak lagi memberikan umpan balik sebagai tanggapan dari hasil belajar yang telah dilakukan siswa, akan tetapi teman sebaya siswa itu sendiri yang menilai dan mengomentari berbagai hasil belajar yang telah diraihny. Hal ini dapat memungkinkan interaksi sosial antar teman sebaya meningkat dan siswa tersebut mendapatkan umpan balik langsung setelah melakukan proses pembelajaran. Penilaian hanya terbatas pada penilaian formatif atau korektif oleh seorang siswa terhadap siswa, oleh sekelompok siswa terhadap sekelompok siswa yang lain, atau sekelompok siswa terhadap hasil belajar

seorang siswa. Namun yang paling umum adalah seorang siswa terhadap hasil belajar seorang siswa atau sering ditepakan dalam formasi berpasangan.

Menurut Mosston (2000 : 29) mengatakan bahwa :

“Gaya resiprokal yaitu memperhatikan perubahan yang lebih besar dalam membuat keputusan dari guru kepada siswa. Siswa bertanggung jawab untuk mengobservasi penampilan dari teman atau pasangannya dan memberi umpan balik segera pada setiap kali melakukan gerakan. Guru mempersiapkan lembar tugas yang menjelaskan tugas yang harus dilakukan kriteria evaluasi berfungsi untuk menentukan bahwa gerakan yang harus dilakukan oleh pasangannya itu sudah sesuai dengan rujukan. Diskripsi semacam ini akan membantu siswa selaku pengamat dalam analisis tugasnya. Setiap kali guru akan memberikan pelajaran, guru harus memulainya dengan memberikan peragaan dan menguraikan cara melaksanakan *skillnya*.”

Dari penjelasan diatas, dapat dikatakan bahwa gaya mengajar resiprokal pada saat guru memberi pelajaran terlebih dahulu mendemonstrasikan dan menguraikan cara pelaksanaannya. Kemudian guru memberikan lembar tugas yang menjelaskan kriteria evaluasi sebagai penentu gerakan yang harus dilakukan. Siswa diatur berpasangan yang satu berperan sebagai pelaku dan yang lain berperan sebagai pengamat. Setelah itu pelaku melakukan apa yang tertera pada lembar tugas dan pengamat memberikan komentar mengenai apa yang dibuat pelaku. Kemudian guru mengintrusikan pergantian posisi, pelaku menjadi pengamat, dan pengamat menjadi pelaku kemudian melakukan hal yang sama, dan hal ini dapat dilakukan berulang-ulang apa bila ada gerakan yang masih perlu dilatih.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam gaya mengajar resiprokal siswa dituntut berkomunikasi secara aktif dengan kebebasan dan kesempatan penuh dalam membuat suatu keputusan secara mandiri. Dalam hal ini, siswa lebih banyak berperan dari pada guru itu sendiri. Sehingga dengan penerapan gaya mengajar resiprokal ini diharapkan hasil belajar siswa khususnya dalam *jump shoot* bola tangan mengalami peningkatan.

## 5. Hakekat Permainan Bolatangan

Permainan bolatangan adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang mengadopsi dari permainan bolabasket dan permainan sepakbola akan tetapi permainan dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper, boleh dipantulkan di lantai, dan tujuannya adalah memasukkan bola ke (Gawang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari Tujuh orang pemain dan setiap tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga (mencegah) gawangnya sendiri agar kemasukan sedikit mungkin (Sodikun, 1992: 28). Bolatangan merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari tujuh orang. Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam gawang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola. Bola boleh dipasing dengan tangan atau dengan mendribelnya beberapa kali ke lantai tanpa menyentuh kedua tangan bersamaan.

Seperti yang telah dibicarakan di atas bahwa ketepatan merupakan salah satu faktor penentu peningkatan prestasi dalam olahraga termasuk dalam cabang olahraga bolatangan, sebab dalam olahraga bolatangan tidak lepas dari gerakan yang membutuhkan ketepatan. Bolatangan merupakan permainan dengan tujuan memasukkan bola ke dalam gawang. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu dengan melakukan gerakan dengan teknik yang baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektifitas yang baik pula (Imam Sodikun, 1992: 47).

## 6. Teknik Dasar Permainan Bola tangan

Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolatangan. Untuk bisa bermain bola basket yang baik harus menguasai teknik dasarnya meliputi : 1) Lemparan Atas setinggi Bahu, 2) Lemparan Sisi, 3) Lemparan Lompat, 4) Lemparan Bawah, 5) Lemparan *Backhand*, 6) Lemparan Bawah Dua Tangan, 7) Lemparan Tolak.

## 7. Teknik Menembak dalam Permainan Bolatangan

Keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain bolatangan adalah kemampuan menembak (*shooting*). Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bolatangan yang mengharuskan setiap regu memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah lawan mencetak angka. *Shooting* atau menembak adalah keterampilan yang sangat penting di dalam permainan bolatangan. Menembak (*shooting*) dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya (Wissel Hal, 2000: 43). Di dalam permainan bolatangan terdapat berbagai macam jenis tembakan yaitu : 1) Lemparan Atas setinggi Bahu, 2) Lemparan Sisi, 3) Lemparan Lompat, 4) Lemparan Bawah, 5) Lemparan *Backhand*, 6) Lemparan Bawah Dua Tangan, 7) Lemparan Tolak.

### C. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Arikunto (2009:16) langkah-langkah penelitian tindakan kelas dilakukan dalam beberapa siklus yang tiap siklusnya terdiri dari empat tahap yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan belajar siswa dalam proses pembelajaran penjas serta cara mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi *Jump Shoot* bola tangan.

Menurut Sudjana (2002: 6) "Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin baik hasil menghitung pengurangan kuantitatif dari pada karakteristik tertentu mengenai perkumpulan objek yang lengkap dan jelas atau keseluruhan subjek penelitian". Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas IX SMP N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017-2018 yang berjumlah 124 orang yang terdiri dari 47 siswa putra dan 77 siswa putri yang terbagi kedalam 4 kelas. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017-2018 sebanyak 32 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan *Sampling*

*Klaster*. Sudjana (2005 : 173) mengatakan dalam *sampling* ini, populasi dibagi-bagi menjadi beberapa kelompok atau *klaster*. Secara acak *klaster-klaster* yang diperlukan diambil dengan proses pengacakan. Setiap anggota yang berada didalam *klaster-klaster* yang diambil secara acak tadi merupakan sampel yang diperlukan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes hasil belajar *jump shoot* bola tangan yang dilakukan berdasarkan rubrik (kriteria) penilaian yang dilakukan pengamatan gerak dengan menggunakan lembaran portofolio.

#### **D. HASIL PENELITIAN**

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui penggunaan gaya mengajar Resiprokal, siswa dapat meningkatkan hasil belajar pada pokok bahasan *jump shoot* bola tangan. Dari hasil analisis data juga dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa dari tes awal dengan menggunakan gaya mengajar komando masih sangat rendah. Maka dilakukan pemberian gaya mengajar Resiprokal pada proses pembelajaran. Dari data analisis juga diketahui bahwa hasil belajar siswa dari tes hasil belajar I menggunakan gaya mengajar Resiprokal masih rendah. Maka perlu dilakukan perbaikan tindakan pada siklus II. Pada siklus I guru menemukan banyak kesulitan yang dialami siswa dalam pembelajarannya.

Pembelajaran menggunakan gaya mengajar Resiprokal pada siklus I ini belum sesuai yang diharapkan dan hasil belajar siswa juga masih rendah. Berdasarkan hasil penelitian setelah pemberian tindakan pengajaran melalui penerapan gaya mengajar Resiprokal pada siklus I dinilai rata-rata tes hasil belajar I adalah 69,09% dengan tingkat ketuntasan belajar 53,12%.

Pada pembelajaran di siklus II dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan aktifitas belajar siswa dari siklus sebelumnya. Peningkatan ini terjadi telah diberikan pembelajaran melalui penerapan gaya mengajar Resiprokal yang dirancang pada siklus II yang beracuan pada refleksi dan pengalaman siklus I. pada tes hasil belajar II nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 79,40% dengan tingkat ketuntasan 87,5%. Dengan peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siswa yaitu sebesar 10,31 dan peningkatan ketuntasan



klasikalnya sebesar 34,38%. Dari hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa melalui gaya mengajar Resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar *Jump shoot* Bola tangan pada siswa kelas IX SMP N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017/2018.

Dari hasil analisis data siklus I didapat, masih rendahnya hasil belajar *Jump shoot* bola tangan siswa. Terlebih pada fase *follow through*, sebagian siswa masih memiliki skor terendah. Di dapat hasil belajar *Jump shoot* Bola tangan pada siklus I, dari 32 siswa terdapat 17 siswa (53,12%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata 69,09%, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa dari tes hasil belajar I masih rendah. Pada siklus I ini guru menemukan beberapa kesulitan yang dialami siswa seperti tersebut di atas. Untuk itu, maka perlu dilakukan perbaikan tindakan untuk siklus II.

Pembelajaran menggunakan gaya mengajar Resiprokal pada siklus I belum sesuai yang diharapkan dan hasil belajar siswa juga masih rendah sehingga perlu dilakukan pengajaran kembali dengan menggunakan gaya mengajar Resiprokal yang disusun berdasarkan kekurangan dan kesulitan-kesulitan yang terjadi selama siklus I, sehingga memungkinkan peningkatan hasil belajar pada siklus II.

Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat, walaupun ada sebagian siswa yang hasilnya menurun namun sebagian lagi ada yang meningkat dari 32 siswa terdapat 28 siswa (87,5%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan 4 siswa (12,5%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah (79,40%) berarti meningkat dari hasil sebelumnya.

Dari perkembangan hasil belajar siklus I dan II dapat dilihat terjadi peningkatan hasil belajar secara klasikal, walaupun ada sebagian siswa belum tuntas yaitu sebanyak 4 orang. Namun peningkatan ketuntasan belajar secara individu maupun kelas telah tercapai. Pada tes hasil belajar I terdapat 53,12% siswa yang mencapai ketuntasan belajar, pada tes hasil belajar II terdapat 87,5% angka siswa yang mencapai ketuntasan belajar dan terjadi peningkatan

sebanyak 34,38% sehingga dapat disimpulkan pembelajaran *Jump shoot* bola tangan melalui penerapan gaya mengajar Resiprokal yang tertuang pada hasil belajar I dan II mengalami peningkatan hasil belajar dan peningkatan ketuntasan belajar baik secara individual maupun klasikal.

Dari tes analisis yang diperoleh pada siklus II, dari 32 siswa terdapat 28 siswa (87,5%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata (79,40%). Dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan siswa. Peningkatan ini terjadi telah diberikan pembelajaran dengan penerapan gaya mengajar Resiprokal yang dirancang pada siklus II yang beracuan pada pengalaman di siklus I. peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siswa dari tes sebelumnya, yaitu sebesar 10,31. Dan peningkatan ketuntasan klasikalnya sebesar 34,38%. Dilihat dari hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan gaya mengajar Resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

## **E. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik dasar *jump shoot* pada permainan bola tangan masih rendah. Dari 32 siswa terdapat 17 siswa (53,12%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 15 siswa (46,87%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 69,09%. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 32 siswa terdapat 28 siswa (87,5%) yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 4 siswa (12,5%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah (79,40%) dan terjadi peningkatan dari tes awal/*pre test* (15,62%) sampai tes akhir/*post test* (87,5%). Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui penerapan gaya mengajar Resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar *Jump shoot* Bola tangan pada siswa kelas IX SMP N 5 Indralaya Utara.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta :Bumi Aksara.
- Brotosuroyo. 1993. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Departemen Pendidikan Bagian Peningkatan Guru SD Setara D-II*. Jakarta.
- Depdiknas. 2006. *Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi*. Jakarta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Erlangga.
- Ishak dan Rusdi. 2009. *Bola tangan Lanjutan*. Medan: FIK UNIMED.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Lutan, Rusli dan Suherman, Adang. 2000. *Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Mosston, Muska. 2000. *Teaching Physical Education, Diterjemahkan oleh Sudjarwo dan Furqon*. Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- \_\_\_\_\_. 2005. *Metode Statistika Edisi ke-6*. Bandung : Tarsito
- Sukintaka.2004. *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*.Bandung : Yayasan Nuansa Cendikia
- Trianto, 2009. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*. Jakarta Kencana Prenada Group.
- Suherman, Wawan S. 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jamani Teori dan Praktek Pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.