

Meningkatkan Keterampilan *Shooting* dengan Modifikasi Permainan pada Pembelajaran *Handball* di SMP Negeri 2 Semarang

Nicky Imadudin¹, Pandu Kresnapati², Juwahir³

^{1,2} Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

³ SMP Negeri 2 Semarang

e-mail: nickyimadudin00@gmail.com¹, pandukresnapati@upgris.ac.id², pakjwhrespero@gmail.com³

Abstrak

Memiliki keterampilan teknik dasar sangat penting dalam permainan olahraga, baik olahraga tim maupun individu. Salah satu cabang olahraga permainan dengan jenis invasi dan dilakukan beregu adalah handball. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran handball dan keterampilan dasar khususnya shooting. Tindakan yang dipilih yaitu memodifikasi permainan handball menyesuaikan sarana prasarana dan minat peserta didik. Pembelajaran terdiri dari beberapa siklus dengan setiap siklusnya terdiri dari perencanaan, tindakan, dan refleksi. Indikator keberhasilan penelitian ditetapkan dengan ketuntasan klasikal kelas sebesar 75% dengan KKM nilai 80. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi, observasi, dan tes keterampilan *shooting handball*. Data disajikan dalam bentuk deskriptif melalui tahap pengumpulan data, meringkas data, menyajikan data, dan mengambil kesimpulan. Data penelitian yang diperoleh menunjukkan peningkatan keterampilan *shooting* pada peserta didik, data pra-siklus terdapat 41,2% peserta didik mencapai ketuntasan yang selanjutnya meningkat hingga siklus II ketuntasan kelas mencapai 85,3%. Rata-rata nilai yang diperoleh pada pra-siklus dan pada siklus II menjadi 85. Modifikasi pada permainan *handball* membuat pembelajaran menjadi lebih aktif dan memberikan pengalaman langsung yang membantu peningkatan teknik dasar pada peserta didik. Dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi permainan pada pembelajaran *handball* dapat meningkatkan keterampilan *shooting* peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Semarang.

Kata kunci: *Handball, Shooting, Modifikasi*

Abstract

Having basic technical skills is very important in sports games, both team and individual sports. One of the sports that is an invasion type and is played by teams is handball. This research is classroom action research which aims to increase the effectiveness of learning handball and basic skills, especially shooting. The action chosen was to modify the handball game to suit the infrastructure and student interests. Learning consists of several cycles with each cycle consisting of planning, action and reflection. The research success indicator is determined by classical class completeness of 75% with a KKM value of 80. The data collection instruments used are documentation, observation, and a handball shooting skill test. Data is presented in descriptive form through the stages of collecting data, summarizing data, presenting data, and drawing conclusions. The research data obtained showed an increase in shooting skills in students. Pre-cycle data showed that 41.2% of students achieved completeness, which then increased until the second cycle of class completion reached 85.3%. The average score obtained in the pre-cycle and in cycle II was 85. Modifications to the handball game made learning more active and provided direct experience which helped students improve basic techniques. It can be concluded that the application of game modifications in handball learning can improve the shooting skills of class VIII students at SMP Negeri 2 Semarang.

Keywords: *Handball, Shooting, Modification*

PENDAHULUAN

Pendidikan meliputi serangkaian proses pembelajaran yang dilaksanakan dengan tujuan membentuk karakter peserta didik, membangun individu yang berkualitas, dan mengembangkan keterampilan diri (Ashar, 2019). Adanya pendidikan di Indonesia adalah upaya membangun masyarakat untuk hidup berkualitas, memiliki karakter berbudi pekerti, disiplin, jujur, dan cinta tanah air dengan tubuh yang sehat (Natal, 2020). Proses pendidikan ditentukan berdasar produk dan metode yang diterapkan, pengalaman pembelajaran harus mampu memberikan pengalaman bermakna pada peserta didik, pelaksanaan pendidikan harus bersifat dinamis dengan menyesuaikan zaman dan berorientasi pada kebutuhan belajar (Ardin, Budiana, & Stepani, 2024).

Olahraga diartikan sebagai bentuk aktifitas fisik, dilakukan dengan susunan yang terencana dan berulang dalam durasi waktu tertentu serta memiliki tujuan untuk menjaga aspek kebugaran jasmani (Hadi, 2020). Pada perkembangan olahraga masa kini, aktifitas olahraga bermanfaat dalam membangun manusia dalam lingkup sosial, rohani, dan fisik. Pranata (2020) mendefinisikan olahraga sebagai kegiatan oleh individu maupun kelompok yang memiliki unsur keterlibatan aspek fisik seluruh bagian tubuh dan membutuhkan energi sesuai intensitas olahraga yang dilakukan. Dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan upaya pengembangan diri dalam aspek jasmani, sosial, rohani, emosional, dan karakter dengan melakukan aktifitas fisik yang terstruktur dan sistematis.

Ruang lingkup olahraga terbagi menjadi 3 ditinjau dari tujuan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan olahraga pendidikan. Olahraga pendidikan dilaksanakan pada pendidikan di sekolah dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dalam UU SKN (2022) pelaksanaan pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang terstruktur dan berkelanjutan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, karakter, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Pendidikan olahraga dinilai sebagai upaya mengembangkan dan meningkatkan kualitas diri pada peserta didik dan guru sebagai pelaksananya (W. Setiawan, 2023). Dalam pendidikan jasmani akan memuat pembelajaran berbagai cabang olahraga serta pengetahuan tentang kesehatan jasmani yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari (Wibowo, 2020). Salah satu cabang olahraga permainan invansi yang dapat dipelajari dalam pendidikan jasmani adalah bola tangan (*handball*).

Handball atau olahraga bola tangan merupakan cabang olahraga yang dilaksanakan pada prasarana dalam ruangan (*indoor*), permainan bola tangan terdiri dari dua regu yang berlawanan masing-masing regu terdapat 7 pemain yang berusaha mencetak skor dengan memasukkan bola ke gawang lawan (Hermansah, 2018). Permainan bola tangan berlangsung dengan tempo yang cukup cepat sehingga penguasaan teknik dasar harus tinggi, pemain harus memiliki kecepatan, kelincahan, keterampilan melempar dan menangkap bola yang baik. Koordinasi tubuh serta teknik dasar harus baik agar mampu melakukan tembakan akurat kearah gawang (Henjilito, Safitri, Yani, Zikri, & Yolanda, 2022). Keterampilan dasar utama yang ditekankan dalam pembelajaran di sekolah akan berupa teknik passing (mengumpan) dan teknik shooting atau menembak. Pembelajaran teknik dasar tersebut dapat langsung diterapkan pada permainan.

Pembelajaran bola tangan di sekolah akan berfokus pada penguasaan teknik dasar hingga hasil akhir berupa keterampilan menembak atau shooting. Terdapat keterbatasan sarana prasana untuk berlatih materi bola tangan yang bersifat menghambat proses pembelajaran. Dalam melakukan permainan bola tangan belum adanya jumlah sepasang gawang, hanya terdapat 1 sehingga perlu solusi dan modifikasi bentuk permainan. Upaya untuk meningkatkan pengalaman belajar serta meningkatkan keterampilan peserta didik perlu adanya alternative modifikasi pada permainan (Ramli, CS, Pinangkaan, 2023). Dalam penelitian ini solusi dan alternatif metode pembelajaran diperlukan untuk manajemen keterbatasan yang ada. Pemilihan modifikasi dalam permainan seperti aturan, luas area, serta gawang atau sasaran tembak bertujuan untuk memaksimalkan pengalaman bermain dan meningkatkan keterampilan teknik dasar peserta didik. Modifikasi dalam permainan handball dipilih guna meningkatkan keterampilan shooting handball peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Semarang.

METODE

Penelitian dilakukan pada pembelajaran pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik serta kualitas proses pembelajaran. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, sebuah penelitian pendidikan dengan tujuan berfokus mengatasi permasalahan pembelajaran di kelas (Francisco, 2020). Setiap siklus penelitian tindakan terdiri dari empat tahapan, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi (Khotimah, 2020). Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian tindakan kelas dengan terdiri dari beberapa tahapan siklus pembelajaran. Diawali dengan pra-siklus guna mengidentifikasi kondisi awal kelas serta menemukan masalah. Siklus I akan dilaksanakan dengan telah menerapkan tindakan atau solusi sebagai upaya perbaikan proses pembelajaran. Siklus akan dapat dilanjutkan jika target ketuntasan klasikal kelas sebesar 75% belum tercapai. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, lalu refleksi.

Sasaran penelitian ini meliputi peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Semarang dengan sampel yang digunakan adalah peserta didik kelas VIII B berjumlah 34 peserta didik. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling, sesuai dengan kebutuhan dan keadaan penelitian. Instrumen pengambilan data yang digunakan meliputi dokumentasi, observasi, dan instrument tes keterampilan shooting handball. Data penelitian yang diperoleh akan disajikan dalam bentuk deskriptif. Alur analisa data deskriptif kualitatif berupa pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (T. Setiawan, Sumilat, Paruntu, & Monigir, 2022). Data penelitian yang diperoleh diuji validitasnya menggunakan teknik triangulasi data, dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber atau teknik pengambilan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian merupakan data yang diperoleh selama proses pembelajaran dilakukan, data tersebut diambil menggunakan instrument penelitian yang telah ditentukan. Data penelitian akan diuraikan berdasarkan tahap-tahap waktu pengambilannya sesuai dengan siklus pembelajaran.

Pra-siklus

Pada pelaksanaan pembelajaran pra-siklus, pengambilan data digunakan untuk mengetahui kondisi awal kemampuan peserta didik sebelum adanya tindakan. Asesmen dilaksanakan dengan instrument tes keterampilan shooting bola tangan. Data penilaian psikomotor teknik shooting bola tangan menunjukkan bahwa presentase peserta didik dengan nilai tidak tuntas lebih besar dibandingkan peserta didik dengan nilai tuntas. Uraian data penilaian pada pra-siklus disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Data Penilaian Shooting Pra-siklus

No	Jumlah Siswa	Presentase	Keterangan
1	14	41,2%	Tuntas
2	20	58,8%	Tidak Tuntas

Pada kondisi awal kelas, keterampilan peserta didik dengan nilai tuntas masih sangat minim sebanyak 14 peserta didik dengan presentase 41.2%. Peserta didik dengan nilai tidak tuntas lebih banyak dengan 20 orang, presentasenya 58,8%. Nilai rata-rata dari seluruh peserta didik adalah 67. Penilaian pada pra-siklus menunjukkan tingkat keterampilan peserta didik dalam teknik dasar shooting bola tangan masih rendah dan jauh dari target ketuntasan klasikal kelas 75%. Perlu adanya strategi dan solusi untuk pembelajaran pada siklus selanjutnya, solusi yang diterapkan adalah dengan memberikan ruang lebih untuk mengaplikasikan teknik dalam permainan langsung bola tangan. Permainan yang dilakukan terdapat modifikasi pada aturan serta lapangan atau gawang yang menyesuaikan kondisi sarana prasarana di sekolah.

Siklus I

Pelaksanaan pembelajaran siklus I telah menerapkan pembelajaran dengan permainan bola tangan modifikasi. Modifikasi yang digunakan adalah gawang yang disesuaikan dengan sarana prasarana sekolah. Gawang dan lapangan dengan ukuran diperkecil dengan tujuan

memaksimalkan teknik dasar passing dan shooting peserta didik utamanya dalam permainan tim. Peserta didik telah antusias dalam pembelajaran teknik dan dalam permainan yang dilakukan. Data penilaian pada siklus I menunjukkan data sebagai berikut:

Tabel 2. Data Penilaian Shooting Siklus II

No	Jumlah Siswa	Presentase	Keterangan
1	23	67,6%	Tuntas
2	11	32,4%	Tidak Tuntas

Penilaian pada keterampilan shooting peserta didik kelas VIII D menunjukkan adanya peningkatan yang dicapai. Peningkatan keterampilan shooting peserta didik mencapai 67,6% dengan sebanyak 23 peserta didik yang memperoleh nilai tuntas. Peserta didik dengan nilai tidak tuntas sebanyak 11 peserta didik atau 32,4% dari keseluruhan jumlah peserta didik di kelas. Rata-rata nilai peserta didik pada siklus I telah naik menjadi 75. Ketuntasan kelas setelah tindakan di siklus I telah mengalami peningkatan namun belum mencapai target ketuntasan klasikal kelas 75%. Pada pembelajaran di lapangan peserta didik telah berperan aktif dan menjadi lebih bersemangat dalam berlatih maupun dalam pertandingan permainan bola tangan. Masih perlu adanya siklus pembelajaran lanjutan guna mencapai target keberhasilan pembelajaran. Pada pembelajaran siklus selanjutnya modifikasi permainan masih diterapkan, modifikasi tersebut dengan mengganti gawang dengan target sebuah bola (bola voli). Target yang difokuskan akan membantu peserta didik dalam menentukan fokus, tujuan, serta penguasaan kombinasi serta variasi teknik dasar dalam permainan.

Siklus II

Pada pembelajaran di siklus II peserta didik telah terlibat lebih aktif dan bersemangat saat di lapangan. Modifikasi pada permainan dan target gawang menjadi bola dapat diikuti dengan baik oleh semua peserta didik. Penilaian pada keterampilan teknik dasar shooting permainan bola tangan menunjukkan adanya peningkatan. Peningkatan yang signifikan membantu pembelajaran agar berhasil mencapai target dan tujuan. Data penilaian pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Data Penilaian Siklus II

No	Jumlah Siswa	Presentase	Keterangan
1	29	85,3%	Tuntas
2	5	14,7%	Tidak Tuntas

Berdasarkan penilaian keterampilan teknik dasar shooting bola tangan yang dilakukan di siklus II menunjukkan sebanyak 29 peserta didik telah mencapai nilai tuntas. Ketuntasan klasikal kelas telah mencapai 85,3% dari total keseluruhan. Peserta didik yang masih belum mencapai ketuntasan sebanyak 5 peserta didik dengan persentasenya 14,7%. Rata-rata nilai pada penilaian siklus II menjadi 85. Pada pelaksanaan pembelajaran siklus II, ketuntasan klasikal kelas telah tercapai dan siklus PTK telah berhasil. Peserta didik menjadi lebih bersemangat dan mudah menerapkan teknik dasar dalam permainan yang dimodifikasi. Modifikasi tersebut merupakan solusi untuk keterbatasan sarana prasarana dan mampu memberikan pengalaman bermain secara total untuk peserta didik.

Pembahasan

Penerapan modifikasi permainan dapat membantu meningkatkan keterampilan shooting pada permainan handball di SMP Negeri 2 Semarang. Sesuai dengan penelitian Hermansah (2018) modifikasi permainan bola tangan memiliki pengaruh pada peningkatan hasil belajar peserta didik yang ditunjukkan pada peningkatan nilai setelah perlakuan berupa modifikasi. Pada penelitian ini keterampilan awal peserta didik pada pra-siklus, ketuntasan kelas hanya 41,2% dan meningkat setelah adanya tindakan, penilaian siklus II ketuntasan kelas telah mencapai 85,3%.

Terdapat peningkatan ketuntasan kelas dari kondisi awal pra-siklus hingga pada siklus II, peningkatan tersebut sebesar 44,1%. Pembelajaran dengan permainan langsung menjadi lebih menarik sehingga peserta didik menjadi termotivasi dan hasil belajar meningkat. Penerapan modifikasi tersebut menjadi solusi keterbatasan sarana prasarana di lingkungan sekolah. Pengalaman bermain langsung merupakan inti pembelajaran yang memberikan keterampilan pada peserta didik.

SIMPULAN

Penerapan modifikasi permainan yang dilaksanakan dalam pembelajaran handball telah dapat meningkatkan keterampilan shooting pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Semarang. Data kondisi awal peserta didik yang diperoleh pada penilaian di pra-siklus menunjukkan ketuntasan awal peserta didik hanya sebesar 41,2% yang selanjutnya meningkat menjadi 85,3% setelah adanya modifikasi permainan handball. Modifikasi yang diterapkan yaitu dalam ukuran lapangan, gawang, dan bola mengganti gawang dengan target sebuah benda seperti bola (bola voli). Modifikasi tersebut dapat memaksimalkan pengalaman belajar dan bermain langsung yang diperoleh peserta didik, pengalaman bermain berperan besar pada peningkatan motivasi dan keterampilan peserta didik. Pelaksanaan siklus pembelajaran dengan modifikasi tersebut dapat meningkatkan ketuntasan sebesar 44,1%. Rata-rata pada siklus II telah diperoleh sebesar 85. Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa modifikasi permainan dapat meningkatkan keterampilan shooting pembelajaran handball pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Semarang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan untuk Komunitas belajar SMP Negeri 2 Semarang yang terdiri dari guru, peserta didik, dan staff karyawan yang telah berperan membantu pelaksanaan penelitian ini. Terimakasih khususnya untuk guru pamong dan semua guru mata pelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 2 Semarang yang sudah membantu dengan membimbing kami. Terimakasih untuk semua teman, bapak-ibu guru PPL yang membantu proses pembelajaran dan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardin, Budiana, D., & Stepani, M. R. (2024). Pengaruh Pembelajaran Berdiferensiasi Dalam Aktivitas Pendidikan Jasmani Terhadap Minat Dan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 251–264.
- Ashar, M. (2019). Upaya Meningkatkan Aktivitas Belajar Peserta Didik pada Permainan Bola Voli melalui Penerapan Modifikasi Pembelajaran di Kelas X. SMK Negeri 1 Rao Selatan Kabupaten Pasaman (Studi melalui PTK - 2018) Dr. Mhd. Ashar, S.Pd.,M.Pd. *MENARA Ilmu*, XIII(5), 67–74.
- <https://doi.org/https://doi.org/10.33559/mi.v13i5.1352>
- Francisco, A. R. L. (2020). Penelitian Tindakan Kelas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(September), 60–70.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>
- Henjilito, R., Safitri, R. E., Yani, A., Zikri, I., & Yolanda, Y. (2022). Peran Psikologi Dalam Konsep Teknik Dasar Bola Tangan. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 2061–2065. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.10037>
- Hermansah, B. (2018). Modifikasi Permainan Bola Tangan Terhadap Hasil Belajar Passing Pembelajaran Bola Tangan. *Wahana Didaktika*, 16(1), 35–41.
- Hermansah, B. (2018). Pengaruh Pembelajaran Bola Tangan Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Mahasiswa. *Wahana Didaktika*, 16(3), 338–345.
- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa Smpn 4 Tapung Hilir. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16.

<https://doi.org/10.24014/jete.v1i1.7895>

- Natal, Y. R. (2020). Kebijakan Pemerintah Tentang Penyediaan Sarana Dan Prasarana Olahraga Pendidikan Di Smp Negeri Se-Kecamatan Bajawa. *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 4(1), 22.
<https://doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.222>
- Pranata, D. Y. (2020). Aktivitas Olahraga Yang Dilakukan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Banda Berdasarkan Usia. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 32–38. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.12543>
- Ramli, M., CS, A., Pinangkaan E.A. M.; Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Pada Pembelajaran Bola Voli Melalui Penggunaan Modifikasi Bola Kelas Vii Smpn 3 Tondano Kabupaten Minahasa Efforts To Improve Learning Outcomes of Underhand Passing in Volleyball Through the Use of Modified B. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 161–170.
- Setiawan, T., Sumilat, J. M., Paruntu, N. M., & Monigir, N. N. (2022). Analisis Penerapan Model Pembelajaran Project Based Learning dan Problem Based Learning pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 9736–9744.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i6.4161>
- Setiawan, W. (2023). *Manajemen Sarana Prasana Olahraga Stadion Chandradimuka Kabupaten Kebumen*. Universitas Negeri Semarang.
- Undang-Undang RI. *Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan*. , (2022).
- Wibowo, A. T. (2020). *Aktivitas Olahraga Rekreasi Di Car Free Day Rindam Iv Diponegoro Kota Magelang Tahun 2019*. Universitas Negeri Semarang.