

Original Article

PENGENALAN DAN PEMAHAMAN OLAHRAGA HANDBALL DENGAN MEDIA INTERAKTIF DI LINGKUP SMAN 1 PANDEGLANG

INTRODUCTION AND UNDERSTANDING OF HANDBALL SPORTS USING INTERACTIVE MEDIA AT SMAN 1 PANDEGLANG

Muhammad Awaludin¹, Ade Tuti Lestari²

¹Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, 8883220017@untirta.ac.id

²Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, ade.tuti@untirta.ac.id
(8883220017@untirta.ac.id)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan olahraga handball di SMAN 1 Pandeglang dengan target anak kelas XII. Peneliti mengharapkan bisa tercapainya tujuan yaitu memperkenalkan olahraga Handball kepada siswa dengan cara melakukan terjun langsung ke sekolah dengan media interaktif. Permainan bola tangan belum berkembang pesat seperti olahraga permainan sepakbola, bola basket dan bola voli. Hal ini dikarenakan kurangnya sosialisasi serta minimnya fasilitas dan perlengkapan yang dapat digunakan dalam permainan bola tangan, sehingga permainan ini kurang diminati oleh sebagian masyarakat, terutama para siswa di sekolah. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan sosialisasi pada siswa tentang permainan bola tangan untuk menambah wawasan serta keterampilan siswa tentang permainan bola tangan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan demonstrasi. Berdasarkan angket kepuasan yang diberikan kepada seluruh peserta ditemukan bahwa 85% siswa merasa puas. Dalam hal ini, hasil yang telah dicapai dalam sosialisasi handball yaitu meningkatnya pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi SMA mengenai olahraga handball yang dilakukan dalam bentuk presentasi materi serta meningkatnya keterampilan dasar teknik permainan handball.

Kata kunci : Renang gaya dada, *Weight training*, Kecepatan

ABSTRACT

This research aims to develop the sport of handball at SMAN 1 Pandeglang targeting class XII children. Researchers hope that the goal can be achieved, namely introducing the sport of Handball to students by going directly to school with interactive media. The game of handball has not developed as rapidly as the sports of football, basketball and volleyball. This is due to a lack of socialization and a lack of facilities and equipment that can be used in handball games, so that this game is less popular with some people, especially students at school. The aim of this community service activity is to provide outreach to students about the game of handball to increase students' insight and skills regarding the game of handball. The methods used in this activity are lectures and demonstrations. Based on the satisfaction questionnaire given to all participants, it was found that 85% of students were satisfied. In this case, the results that have been achieved in handball socialization are increasing knowledge and understanding of high school students regarding the sport of handball which is carried out in the form of material presentations as well as increasing basic skills in handball game techniques.

Keywords : *Socialization, Handball, High School Students*

<http://dx.doi.org/10.52742>



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga saat ini benar-benar sudah menjadi bagian dari kebutuhan masyarakat, pada masyarakat atau golongan dengan sosial ekonomi yang rendah sampai yang paling tinggi. Di antara materi pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang ada, materi permainan dan olahraga merupakan salah satu materi yang disukai oleh peserta didik, hal ini karena suasana yang dibangun sangat menarik dan menantang (Sumarsono dkk.,2019).

Kegunaan akan pentingnya berolahraga sangat dirasakan oleh masyarakat berupa latihan olahraga yang teratur dalam rangka untuk kesegaran dan kesehatan jasmani. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan untuk mendapatkan kesegaran jasmani. Pembelajaran aktivitas jasmani merupakan salah satu proses yang lebih spesifik dari pendidikan yang dilakukan dengan terencana, sistematis dan menggunakan pendekatan-pendekatan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai (Setiawan & Rahmat, 2018).

Pendidikan Jasmani, dalam proses pembelajaran materi pelajaran yang diajarkan salah satunya permainan bola tangan. Permainan bola tangan merupakan salah satu permainan olahraga yang kompleks dan mulai digemari siswa, khususnya bola tangan indoor (Mulyani, 2017).

Permainan bola tangan ini tidak hanya diajarkan di sekolah tetapi juga diajarkan di perguruan tinggi keolahragaan sebagai salah

satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh mahasiswa. Olahraga bola tangan merupakan permainan beregu dengan tujuan memasukkan bola lebih banyak ke gawang lawan (Rahayu dkk., 2020).

Penyampaian materi dari guru kepada siswa peran media sangat diperlukan guna untuk memaksimalkan materi. Media adalah merupakan salah satu faktor dari luar yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam proses pembelajaran (Hanum, 2013). Pentingnya media digunakan dalam pembelajaran dapat memfasilitasi guru sebagai sumber informasi dalam proses penyampaian. Media merupakan sarana penyampai pesan dari sumber pesan kepada penerima pesan (Manhunt, 2012). Seringnya pengertian media yang digunakan sebagai sarana penyampaian materi maka sering juga media disamakan dengan alat. Penggunaan media alat bantu dapat meningkatkan komunikasi antara siswa dan guru dalam proses pembelajaran (Toufik, Dewi, & Widiyatmoko, 2014).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani sering dilakukan proses pembelajaran praktek dilapangan. Penyampaian materi dalam bentuk gerak dilapangan merupakan salah satu tujuan dari pendidikan jasmani dalam memfasilitasi siswa mencapai kebugaran serta mencapai tujuan pendidikan secara umumnya. Peran media dalam pembelajaran pendidikan jasmani utamanya dalam pembelajaran praktek dilapangan juga diharapkan dapat menunjang tujuan khusus dari pelajaran pendidikan

jasmani. Seorang pendidik pada setiap mata pelajaran wajib memahami konsep pendidikan dalam bentuk mengimplementasikan proses pembelajaran melalui penggunaan media yang komprehensif (Wuryanti & Kartowagiran, 2016).

Peran media pembelajaran utamanya media yang dilakukan dalam materi teori di kelas juga tidak kalah pentingnya. Proses pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan di kelas, karena tuntutan materi dan juga dikarenakan kondisi lapangan yang terkendala cuaca, misalnya hujan. Peran media dalam mengajarkan siswa di kelas dapat disusun dalam bentuk interaktif. Media interaktif di kelas disusun sedemikian rupa guna pencapaian materi pembelajaran yang sesuai dengan capaian yang sudah dipaparkan oleh kurikulum. Media yang digunakan dalam proses pembelajaran dalam bentuk interaktif dapat meningkatkan pemahaman dari suatu materi dan lebih jauh dapat meningkatkan prestasi belajar (Hamzah, 2015).

Program latihan bagi atlet muda tidak hanya fokus pada persiapan fisik dan keterampilan saja, namun juga memperhatikan kebutuhan gizi. Program nutrisi yang tepat dapat mendukung tumbuh kembang fisik secara optimal serta membantu mencapai performa terbaik. Program diet bagi atlet harus memenuhi seluruh kebutuhan gizi yaitu energi, protein, lemak, karbohidrat serta vitamin dan mineral. Pengembangan program gizi bagi atlet muda menjadi perhatian khusus, karena kelompok

usia ini mempunyai kebutuhan gizi yang lebih besar untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik. Gizi yang kurang optimal berdampak pada terpenuhinya kebutuhan gizi, perkembangan komposisi tubuh dan menurunnya prestasi seorang atlet.

Kebutuhan zat gizi atlet berbeda dengan populasi normal karena selain memperhitungkan faktor aktivitas harian, kebutuhan yang digunakan untuk latihan juga perlu diperhitungkan. Kebutuhan zat gizi untuk latihan dapat berbeda untuk setiap atlet karena perbedaan jenis latihan fisik yang dilakukan. Dukungan nutrisi yang kurang dari para pelatih, tim, dan orangtua menjadi faktor penyebab lainnya.

Memenuhi kebutuhan energi merupakan hal yang esensial untuk menjaga massa otot, mengoptimalkan output dari program latihan yang dilakukan, serta memastikan tercukupinya kebutuhan zat gizi lainnya. Pada usia remaja, pemenuhan kebutuhan energi diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik serta menjaga kecukupan energi untuk melakukan aktivitas fisik atau latihan. Asupan energi yang kurang akan berdampak pada penurunan massa lemak, penurunan densitas tulang, mempercepat atlet mencapai kelemahan atau fatigue, dan meningkatkan risiko cedera. Sejauh ini, belum ada metode perhitungan kebutuhan energi pada usia remaja yang sederhana sehingga parameter tumbuh kembang atlet harus diperhatikan untuk

memantau apakah energi total yang ditentukan telah memenuhi kebutuhan yang optimal.

Media Interaktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam penelitian ini secara khusus substansinya adalah mengenalkan tentang jenis cabang olahraga Bola tangan kepada siswa. Materi Bola tangan di kembangkan dari materi permainan bola besar yang sudah diarahkan pada silabus sekolah. Media interaktif yang disusun dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi permainan bola tangan, disusun dalam bentuk audio visual yang dapat dijelaskan secara runtut mulai awal hingga akhir. Media interaktif pada sisi terakhir terdapat evaluasi dari materi yang sudah dijelaskan sebelumnya yang mengharuskan siswa menjawab pertanyaan yang sudah disediakan jawab di dalam media tersebut. Adapun kemenarikan dari media interaktif siswa dapat dilibatkan dalam partisipasi menjawab pertanyaan tersebut. Media interaktif yang disusun dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani pada materi permainan bola tangan ini melibatkan media audio dan visual serta penggabungan dari keduanya. Penggunaan Media Audio Visual dapat meningkatkan ketuntasan hasil pembelajaran, hal ini dikarenakan pencernaan komunikasi yang tersimpan dalam otak akan bertahan lebih lama jika dapat dilihat dengan mata dan bersamaan dapat didengar oleh telinga sekaligus dipraktekkan sesuai dengan apa yang dilihat dan didengar (Sumarsono & Anisah, 2018).

Implementasi dari media interaktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada materi permainan bola tangan diimplementasikan di pelajaran siswa sekolah menengah. Secara khusus dari implementasi media interaktif dapat dipahami oleh siswa, secara waktu pembelajaran dapat dilakukan secara efektif. Media visual dapat digunakan dalam proses pembelajaran pemahaman siswa yang efektif dan efisien (Hilmi, 2016). Hal yang menjadi titik tolak dari kegiatan implementasi media interaktif ini diperkuat oleh (Muttaqien, 2017) bahwa hasil penelitian eksperimen dalam pembelajaran, menyebutkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan media audio visual lebih meningkat dibandingkan tanpa menggunakan media pembelajaran. Penggunaan Media pembelajaran yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa pada setiap masing-masing individu (Sediyani, Yufiarti, & Hadi, 2017).

Media interaktif dapat disajikan dengan bantuan media yang terdiri dari media audio dan media visual. Dengan penggabungan dua media ini dapat membantu dalam menjelaskan materi kepada siswa (Anugeranto, 2013). Pembelajaran dengan menggunakan media audio- visual diharapkan dapat memberi kemudahan bagi siswa untuk memahami teknik yang selanjutnya dipraktekkan di lapangan sehingga respon siswa terhadap gerakan yang diajarkan pada materi akan terealisasi dengan baik dan benar. Melalui media interaktif siswa

dapat mengalami sendiri (Haryoko, 2009). Media audio visual adalah media penyampai informasi yang memiliki karakteristik audio (suara) dan visual (gambar). Jenis media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik, karena meliputi dua karakteristik dalam proses belajar siswa dapat diberi pengalaman langsung (melalui media, demonstrasi, field trip, dramatisasi), maka situasi pengejarannya itu akan meningkatkan kegairahan dan minat siswa tersebut dalam belajar. Selain itu pendapat media pembelajaran merupakan salah satu faktor eksternal yang berpengaruh terhadap keberhasilan kegiatan pembelajaran. Adanya kesesuaian tugas gerak dengan tingkat perkembangan siswa, secara psikologi (mental dan emosional) akan menumbuhkan sikap positif dan kecintaan terhadap permainan bola besar tidak terlalu sulit dan menyenangkan, selain sudah tentu dikuasainya keterampilan dasar pada setiap permainan bola besar (Hanum, 2013).

Handball adalah olahraga tim yang dimainkan oleh dua tim pria atau wanita. Para pemain diperbolehkan untuk memegang dan melempar bola menggunakan tangan mereka, tapi mereka tidak boleh menyentuh bola dengan kaki mereka. Handball atau bola tangan merupakan arti olahraga tim, yang masing-masing terdiri atas 7 orang pemain inti (enam pemain lapangan dan penjaga gawang). Para pemain mengoper bola menggunakan tangan mereka dengan tujuan melemparkannya ke gawang tim lain. Pertandingan standar terdiri

dari dua periode 30 menit, dan tim yang mencetak lebih banyak gol akan menang. Handball dikodifikasikan pada akhir abad ke-19 di Denmark. Rangkaian peraturan modern diterbitkan pada tanggal 29 Oktober 1917 di Berlin, yang dipandang sebagai tanggal lahirnya olahraga tersebut, dan telah mengalami beberapa revisi sejak itu. Federasi Bola Tangan Internasional dibentuk pada tahun 1946 dan, pada 2016, memiliki 197 anggota federasi Handball yang dikenal juga dengan penyebutan bola tangan menjadi bagian daripada permainan yang dimainkan antara dua tim, yang masing-masing tim mencoba untuk melemparkan atau memukul bola yang melambung ke gawang di salah satu ujung area permainan berbentuk persegi panjang berukuran 20 x 40 meter, sambil mencegah lawan mereka melakukannya. Dalam permainan ini, pemain tidak memakai peralatan pelindung. Bola digerakkan dengan mengoper, menggiring bola, atau memukulnya dengan bagian tubuh mana pun di atas lutut. Hanya kiper yang bisa menendang bola (Khalili Moghaddam & Lowe, 2019).

Permainan Hand Ball termasuk permainan besar. Permainan Hand Ball selain untuk tujuan kebugaran jasmani, permainan Handball mempunyai nilai-nilai yang bermanfaat baik secara fisik maupun sosial. Handball adalah salah satu cabang olahraga yang mengharuskan seseorang memiliki keterampilan tinggi dalam permainannya. Handball merupakan olahraga yang dicirikan oleh tindakan sprint pendek, akselerasi atau memperlambat kecepatan

(deceleration), berputar, melompat, dan melempar.

Pada permainan Handball suatu yang baik, kuat, tangguh adalah terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain Handball, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat sehingga tidak membuang-buang energi dan waktu. Dengan demikian seorang pemain Handball yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain Handball tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka.

Pada permainan Handball suatu yang baik, kuat, tangguh adalah terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain Handball, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat sehingga tidak membuang-buang energi dan waktu. Dengan demikian seorang pemain Handball yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain Handball tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Handball

merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari Tujuh pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan Tangan kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan dan kaki tendangan hukuman Bola Sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan Handball mencakup baju kaos atau baju olahraga yang bernomor punggung, celana pendek, dan celana panjang untuk kiper kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. kiper menggunakan baju olahraga bernomor punggung dan celana Panjang dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung, atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya.

METODE PENELITIAN

Metode pendekatan dalam kegiatan ini menggunakan metode observasi, presentasi dan diskusi. Subjek dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi SMAN 1 Pandeglang yang berjumlah 35 siswa kelas XII. Metode ceramah digunakan untuk menjelaskan kepada siswasiswi mengenai olahraga bola tangan (handball) mulai dari sejarah, pengertian dan peraturan permainan handball. Ceramah ini

dilakukan secara langsung di SMAN 1 PANDEGLANG. Dalam pelaksanaan kegiatan ini pelaksana membagi beberapa tahapan atau prosedur kerja, yaitu; tahap 1 merupakan permohonan izin kepada kepala sekolah SMAN 1 Pandeglang, penentuan waktu dan tempat pelaksanaan, tahap 2 yaitu pemberian materi mengenai olahraga bola tangan (handball), dan tahap 3 adalah evaluasi kegiatan pengabdian (observasi).

Pada tahap perencanaan dalam penelitian ini menyusun perangkat pembelajaran dan instrumen, yaitu: (1) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) pembelajaran yang dilakukan sesuai mata pelajaran Pendidikan jasmani materi bola tangan; (2) Lembar observasi keterlaksanaan kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media interaktif yang telah dituangkan dalam RPP; dan (3) Lembar observasi pemahaman dan penguasaan keterampilan pembelajaran bola tangan siswa.

Langkah-langkah kegiatan pada siklus 2, disusun dari hasil refleksi antara peneliti dengan kolaborator berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator pada siklus 1. Jika sampai akhir siklus 2 ini pemahaman pengenalan dan efektifitas media interaktif pada pengenalan permainan bola tangan siswa belum mencapai kriteria peningkatan, maka akan dilanjutkan pada siklus selanjutnya sampai tercapai kriteria keberhasilan tentang materi pemahaman

pengenalan dan efektifitas media interaktif pada pengenalan permainan bola tangan

HASIL

Pelaksanaan siklus I dilakukan sebanyak dua pertemuan. Pelaksanaan tindakan yang dilakukan adalah memaksimalkan penggunaan media interaktif pada permainan bola tangan. Pemahaman siswa dijelaskan melalui kegiatan interaktif di dalam kelas selama mengikuti materi bola tangan. Pengamatan dilakukan oleh dua evaluator dari awal, kegiatan inti hingga kegiatan akhir. Pertemuan pertama pada siklus I siswa diarahkan pada pengenalan permainan bola tangan mulai dari pengenalan sarana prasarana, teknik dasar, hingga peraturan dari permainan bola tangan. Pada penjelasan pemahaman tentang materi bola tangan tidak hanya dilakukan hanya mengamati layar monitor saja, akan tetapi pada kegiatan pembelajaran ini guru juga menyampaikan materi dengan membawa bola tangan, dan diberikan kepada siswa untuk menyentuh, mengukur berat dan bentuknya.

Pada pertemuan pertama setelah penayangan materi dengan menggunakan interaktif siswa diberikan kesempatan untuk melakukan teknik dasar permainan bola tangan di lapangan. Hasil observasi pengamatan pada pertemuan pertama didapatkan fakta bahwa ternyata siswa menyukai materi permainan bola tangan. Hal ini dapat dilihat dari pengamatan dilapangan bahwa siswa putra maupun siswa putri aktif bergerak untuk berebut mendapatkan bola untuk memasukkan bola ke gawang lawan.

Berdasar dari informasi pada pertemuan pertama ini selanjutnya dilakukan refleksi dengan kolaborator, yang hasilnya adalah rekomendasi bahwa materi yang disampaikan membuat antusias peserta didik meningkat. Berdasarkan saran dari rekan kolaborator disarankan bahwa materi di kelas dapat dilakukan pada pertemuan jam pertama dan slide yang ditampilkan bukan hanya tulisan kata-kata saja akan tetapi juga diputar video praktek permainan bola tangan untuk profesional.

Pelaksanaan siklus II dilakukan sebanyak dua pertemuan. Pelaksanaan tindakan yang dilakukan adalah memaksimalkan penggunaan media interaktif pada permainan bola tangan. Media interaktif pada siklus II yang digunakan dengan memaksimalkan interaktif siswa yang berbentuk pertanyaan yang sudah disediakan jawaban jika jawaban benar akan melangkah ke pertanyaan selanjutnya, akan tetapi jika jawaban yang siswa salah maka akan muncul motion yang lucu. Hal ini menimbulkan rasa senang dan hiburan tersendiri karena siswa tidak hanya mendengarkan materi akan tetapi terlibat langsung dalam menjawab pertanyaan yang disampaikan oleh guru. Penggunaan video pembelajaran juga diberikan dan guru menjelaskan secara rinci teknik dan gerakan yang efektif dalam menunjang gerak permainan bola tangan.

Pertemuan pertama pada siklus II, siswa diberikan materi teknik dasar permainan

bola tangan yang sudah dimodifikasi, pembelajaran materi praktek diarahkan dengan menerapkan langkah model permainan yang sudah disesuaikan dengan kondisi dan materi permainan. Melalui permainan yang menyenangkan siswa terlihat atraktif dalam melakukan tugas gerak. Pada pertemuan kedua siswa sudah melakukan permainan bola tangan pada level pertandingan dengan teman satu kelas. Dalam melakukan tugas gerak bola tangan siswa sudah mengenal peraturan teknik dasar yang salah dan yang benar walaupun masih dalam pengawasan dari guru. Refleksi yang dilakukan pada setiap siklus terbukti ampuh digunakan revisi pembelajaran gerak. Media interaktif merupakan salah satu faktor penentu dalam pemberian materi pembelajaran. Siswa menjadi paham dengan materi antara teori dan langsung praktek dilapangan. Berdasarkan hasil pertemuan kedua pada siklus II telah terjadi peningkatan pemahaman pengenalan dan efektifitas media interaktif, hal ini dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 1. Hasil Belajar Siswa

Berdasarkan hasil belajar siswa pada Gambar 1 dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan

antara siklus I dan Siklus II. Ketuntasan hasil belajar siswa mengalami peningkatan dari 47% meningkat menjadi 81%. Sedangkan peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Peningkatan Antar Siklus

Berdasarkan penjelasan Gambar 2 dapat dijelaskan bahwa peningkatan pra siklus ke siklus I sebesar 9%, sedangkan peningkatan ketuntasan dari siklus I ke siklus II meningkat menjadi 34%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan berdasarkan tindakan yang diberikan kepada siswa mengalami ketuntasan yang dibuktikan dengan meningkatnya ketuntasan hasil belajar siswa. Ketuntasan hasil belajar tentang pengenalan dan pemahaman permainan bola tangan dipengaruhi oleh media interaktif yang digunakan sebagai media audio visual pada pertemuan jam pertama. Peningkatan ketuntasan pada Siklus II dihentikan karena siswa kelas VIII E sudah mencapai indikator keberhasilan diatas 80 % dari siswa rerata kelas. Efektivitas media interaktif dalam pembelajaran menurut hasil observasi, berdasar pendapat siswa berdasar pengisian lembar FCE tentang pengetahuan,

pemahaman dan pengalaman siswa yang digunakan dalam pembelajaran pengenalan permainan bola tangan sesuai dengan pelaksanaan tindakan selama empat pertemuan masuk dalam kategori baik. Hal ini dibuktikan dengan antusias siswa putri yang ikut aktif terlibat dalam interaksi di kelas, serta pengetahuan pengalaman belajar di lapangan. Permainan bola tangan menjadi mudah di mengerti karena tidak mengharuskan gerak dribbling seperti pada permainan bola basket.

PEMBAHASAN

Pembelajaran Interaktif

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan oleh tim mahasiswa ilmu keolahragaan yang beranggotakan 6 orang dan dilakukan secara langsung atau offline. Dalam melakukan sosialisasi dilakukan secara bertahap, pendekatan kepada siswa SMAN 1 Pandeglang, kegiatan ini dilakukan dengan memperkenalkan diri kepada siswa. Sosialisasi ini dilakukan dengan memberikan materi terlebih dahulu mengenai peranan olahraga secara umum dan olahraga handball secara khusus yang meliputi pengertian, sejarah dan cara bermain handball. Dalam pemberian materi tersebut, pelaksana kegiatan menekankan bahwa olahraga merupakan suatu aktivitas yang perlu dilakukan, karena olahraga ini mempunyai peranan penting dalam menjaga tubuh, kesehatan pada manusia. Tentunya dalam melakukan olahraga juga tidak perlu dilakukan selama berjam-jam, dan olahraga juga tidak

hanya sebatas berlari, bersepeda dan beberapa olahraga umum lainnya. Olahraga bola tangan (handball) juga termasuk dalam olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Olahraga ini sudah mulai berkembang di berbagai daerah namun masih perlu sosialisasi secara menyeluruh agar olahraga bola tangan ini semakin dikenal di semua kalangan. Aktivitas olahraga yang dilakukan oleh anak-anak lebih banyak pada aktivitas ringan seperti bersepeda atau bermain sepak bola. Seperti yang terjadi pada siswa-siswi kelas XII di SMAN 1 Pandeglang, rata-rata dari mereka lebih suka bermain sepakbola atau futsal. Penyampaian materi dilakukan dengan menyenangkan sehingga siswa tertarik namun tetap memperhatikan dengan fokus. Penyampaian materi ini juga bertujuan untuk memberikan informasi kepada siswa mengenai apa saja permainan dan teknik-teknik dalam olahraga handball.

Media pembelajaran interaktif menjadi sarana yang efektif untuk digunakan dalam mengajarkan permainan bola tangan, hal ini dikarenakan kemasan yang digunakan dalam media interaktif sangat menarik dan membuat siswa berinteraksi dengan materi. Isi dalam media interaktif terdapat pemecahan masalah, hal ini diperkuat oleh (Sukoco, 2011) pendekatan pemecahan masalah menciptakan kondisi lingkungan belajar yang memungkinkan intensitas belajar siswa dalam belajar memahami karakteristik gerak menjadi lebih kondusif sehingga hasilnya pun baik.

Selain itu sesuai dengan teori belajar bermakna dari David Ausubel (Sugiarti & Handayani, 2017) penggunaan media sangat mendukung dan membantu siswa dalam menanamkan pengetahuan baru dari suatu materi sangat memerlukan konsep-konsep awal yang sudah dimiliki oleh siswa yang berkaitan dengan konsep yang akan dipelajari, sehingga penggunaan media interaktif dapat digunakan sebagai pemahaman konsep awal sebelum menyelesaikan dari materi yang akan dipraktikkan selanjutnya. Hal ini juga disampaikan (Haryoko, 2009) variasi model pengajaran, khususnya yang melibatkan audio-visual sangat cocok untuk model pengajaran, karena hasilnya akan dibawa dalam dunia yang mendekati kenyataan terkait kegiatan yang ada di lapangan. Hasil dari kedua refleksi dari penelitian ini adalah penggunaan media interaktif yang dilakukan sebelum proses pembelajaran PJOK praktek di lapangan ternyata dapat meningkatkan pemahaman, penangkapan arteri serta keingintahuan siswa untuk mencontoh dan mempraktekkan dilapangan sesuai dengan materi yang didapatkan. Melalui pemahaman yang dimiliki siswa media interaktif dapat dikatakan efektif dalam mengenalkan permainan bola tangan pada siswa kelas XII SMAN 1 Pandeglang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sesuai hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa media Interaktif dapat digunakan untuk meningkatkan efektifitas

pembelajaran praktek yaitu pengenalan dan pemahaman permainan bola tangan. Penggunaan media interaktif menstimulasi siswa untuk lebih memahami dasar dan teknik permainan yang akan digunakan praktek dilapangan. Media ini dapat menimbulkan interaksi siswa dan guru secara seimbang dengan mengedepankan materi yang seui dengan pembelajaran. Melalui kegiatan ini dapat digunakan sebagai sumber materi permainan bola tangan dapat digunakan sebagai pengenalan cabang olahraga baru yang dapat merangsang siswa untuk mengembangkan dan melanjutkan permainan bola tangan. Melalui permainan yang sudah dikenal pula sekolah dapat memberikan dukungan dengan melengkapi sarana prasarana serta harapannya dapat diselenggarakannya kompetisi yang dominan selain futsal dan bola basket di sekolah. Permainan bola tangan dapat digunakan alternatif pilihan dalam menyayangi dan melakukan permainan bola besar di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugeranto, V. M. (2013). Efektifitas pembelajaran menggunakan media audio-visual terhadap teknik passing dalam sepak bola untuk kelas XKI1 SMKN 5 SURABAYA. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 01.
- Hamzah, A. (2015). Pola penggunaan situs jejaring sosial sebagai media pembelajaran untuk mahasiswa. *Jurnal Teknoin* Vol. 21 No. 4 , 173.
- Hanum, N. S. (2013). Keefektifan e-learning sebagai media pembelajaran (Studi evaluasi model pembelajaran e-learning SMK Telkom Sandhy Putra Purwokerto). *Jurnal Pendidikan Vokasi*.
- Haryoko, S. (2009). Efektifitas pemanfaatan media audio-visual sebagai alternatif optimalisasi model pembelajaran. *Jurnal Edukasi@elektro* Vol. 5 No.1.
- Hilmi. (2016). Efektivitas penggunaan media gambar dalam pembelajaran bahasa Arab. *Jurnal Lantanida* Vol. 4 No. 2, 129.
- Muttaqien, F. (2017). Penggunaan media audio-visual dan aktivitas belajar dalam meningkatkan hasil belajar vocabulary siswa pada mata pelajaran bahasa Inggris. *Jurnal Wawasan Ilmiah* Vol. 8 No. 1, 25.
- Sedyani, T., Yufiarti, & Hadi, E. (2017). Integration of audio visual multimedia for special education pre-service teachers' self-reflections in developing teaching competencies. *Journal of Education and Practice* Vol.8, No.6., 107.
- Sumarsono, A., & Anisah, A. (2018). Media audio visual sebagai solusi efektif pembelajaran teknik gerak. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5.