

lampiran 4

catatan lapangan No.2

Disusun 10 Januari 2015

Guru menyiapkan barisan menjadi 3 saf, setelah memberikan aba-aba dilanjutkan dengan berdoa. Setelah selesai guru memberikan pemanasan jogging 5 keliling lapangan. Guru memberikan pembukaan dengan menjelaskan materi yang akan dipelajari, guru mengulang sedikit tentang lempar tangkap bola tangan pertemuan sebelumnya baru sampai pada lemparan *javelin pass* / *baseball pass*. Maka pada pertemuan ini guru melanjutkan penjelasan lemparan dengan satu tangan yaitu, *side pass* (lemparan samping) dimana posisi tubuh agak miring ke kanan, kedua lutut ditekuk, pandangan ke samping kiri, bola di lempar dengan satu tangan melewati depan dada ke samping, posisi tubuh tetap dipertahankan. Guru memberikan contoh selama menjelaskan agar siswa memahami gerakan tersebut, apabila ada yang tidak dimengerti siswa boleh bertanya.

Setelah selesai menjelaskan teknik lemparan, guru menjelaskan teknik tangkapan dalam bola tangan. Teknik tangkapan bola memerlukan tubuh yang tertentu pada dasarnya, posisi tubuh untuk menangkap harus memungkinkan agar bola datang langsung ke arah penangkap, agar dicapai sikap menangkap yang benar. Prinsip menyerap gaya yang dibawa bola agar *impact* dari bola dapat tersalur dan dipatahkan sebesar mungkin, yaitu caranya dengan ikuti bola

dengan kedua lengan dan salurkan daya penahan sedikit demi sedikit terhadap bola. Menangkap bola merupakan salah satu teknik yang pertama-tama harus dikuasai oleh setiap siswa.

Setelah menjelaskan pentingnya teknik tangkapan dan bagaimana cara menangkap bola, lalu guru menjelaskan teknik menangkap bola terdiri dari menangkap bola setinggi dada yaitu, menangkap bola paling efektif dalam mengantisipasi bola, pelaksanaannya kedua lengan diluruskan guna menyambut datangnya bola yang hendak ditangkap. Posisi badan tegap setelah bola ditangkap maka tarik kedepan dada guna mengantisipasi supaya bola tidak gampang direbut oleh lawan. Guru menjelaskan dengan memberikan contoh pelaksanaannya. Lalu ada menangkap bola tinggi yaitu, memerlukan konsentrasi yang lebih karena bola yang datang sangat tinggi, biasanya berfungsi mengantisipasi bola yang dilemparkan lawan diatas kepala. Posisi badan tetap tegap, kedua tangan diluruskan ke atas menyambut bola, dan bola ditarik kedepan dada. Guru menjelaskan dengan memberi contoh.

Setelah memberi dua penjelasan tentang teknik tangkapan, guru membagi siswa menjadi 5 kelompok dan menjelaskan tentang permainan yang akan dilakukan. Permainan pertemuan ini sama seperti pertemuan sebelumnya hanya saja lebih bersifat kompetisi tiap kelompok dan ada beberapa tambahan dalam peraturan yang ditetapkan oleh guru, permainan lempar bola ke dinding dengan target kali ini menggunakan jarak 4 meter tetapi dengan waktu 3 menit. Maksudnya adalah setiap kelompok harus melempar tepat pada target dengan

sebanyak-banyaknya dengan waktu 3 menit, dimana pemenangnya adalah kelompok yang paling banyak mengenai target. Setelah 3 menit selesai siswa yang kalah harus berlari 2 keliling lapangan. Untuk mengawali permainan guru meniup peluit dan menyalakan stopwatch. lalu setelah waktu selesai guru meniup kembali peluitnya dan menanyakan berapa jumlah lemparan yang didapat. Setelah selesai melempar, yang kalah berlari lalu guru membariskan siswa dan memberikan evaluasi dan arahan untuk tiap kelompoknya serta motivasi agar lemparannya semakin baik. Setelah itu maka tiap kelompok berpindah tempat dan lakukan seperti tadi begitu seterusnya sampai semua kelompok telah melakukan kelima lemparan tiap targetnya. Terakhir setelah semua telah merasakan kelima target tersebut guru membariskan dan mengevaluasi keseluruhan permainan yang baru saja dilakukan. Guru menjelaskan mengapa harus ada kompetisi pada permainan kali ini yaitu, untuk menumbuhkan jiwa sportifitas siswa, nilai kejujuran, nilai kerjasama siswa serta yang terpenting adalah agar siswa termotivasi untuk melakukan lemparan yang lebih baik lagi agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Tanggapan pengamat :

Siswa sudah mampu memahami teknik lempar tangkap, hal ini dapat dilihat dari siswa yang sudah banyak dapat melakukan lemparan dan tangkapan dengan baik walaupun terkadang masih adanya kesalahan dari salah satu teknik. Siswa sudah mampu mengoreksi gerakan yang dilakukannya dan segera memperbaiki dengan melakukan gerakan yang benar. Siswa semakin terlihat

antusias dan semakin baik dalam lemparan setelah mendapatkan evaluasi dan motivasi.

Pada permainan kali ini lempar tangkap bola ke dinding dengan target dan dengan waktu mampu membuat siswa belajar dengan senang dan baik dalam teknik lemparan dan tangkapan, ini terbukti dengan diadakannya kompetisi maka setiap siswa akan melakukan yang terbaik dalam teknik lemparan agar tepat pada target dan kelompoknya menang, termotivasi agar tidak melakukan kesalahan serta termotivasi untuk menjadi yang terbaik diantara kelompok lain.