

Lampiran 2

Catatan lapangan No.1

Disusun 6 Januari 2015

Guru menyiapkan barisan menjadi 3 saf, setelah memberikan aba-aba dilanjutkan dengan berdoa. Setelah selesai guru memberikan pemanasan dan peregangan. Guru memberikan pembukaan dengan menjelaskan materi yang akan dipelajari, guru menjelaskan tentang lempar tangkap dalam bola tangan. Lempar tangkap bola tangan adalah faktor utama yang diperlukan dalam permainan bola tangan, dimana seseorang harus memberikan bola terhadap temannya dengan waktu yang tepat, dengan kecepatan yang cepat sedangkan menangkap adalah dimana seseorang harus selalu dalam keadaan siap pada saat diberi operan bola dari temannya.

Setelah menjelaskan maksud dari lemparan dan tangkapan, lalu guru menjelaskan tentang teknik lempar tangkap yang benar. Teknik yang pertama dijelaskan adalah teknik lemparan, dimana teknik lemparan terbagi menjadi dua yaitu, lemparan dua tangan dan satu tangan. Teknik Lemparan dua tangan terdiri dari lemparan *chest pass* (lemparan depan dada) yaitu, kedua tangan memegang bola didepan dada, jari-jari diregangkan, siku dibengkokkan, posisi badan tegak, dan posisi kaki tidak sejajar agar memberikan dorongan yang kuat dan tidak hilang keseimbangan. Pada saat menjelaskan guru sambil mencontohkan setiap gerakan agar siswa dapat memahami gerakan tersebut.

Setelah itu guru menjelaskan teknik lemparan *overhead pass* (lemparan diatas kepala) yaitu, posisi badan tegak, lutut sedikit ditekuk, kedua tangan memegang bola diatas kepala, setelah bola dilemparkan kedua tangan diluruskan kedepan sejajar. Guru menjelaskan sambil memberikan contoh gerakan yang dijelaskan agar siswa dapat memahami gerakan tersebut. Setelah guru menjelaskan lemparan dua tangan lalu guru menjelaskan lemparan dengan satu tangan terdiri dari lemparan *javelin pass / baseball pass* (seperti lempar lembing) yaitu, berdiri tegak, bola dipegang oleh salah satu tangan, dibawa kebelakang kepala, siku sedikit ditekuk, jika tangan kanan yang memegang bola, maka kaki kanan berada dibelakang (begitu sebaliknya), kedua lutut sedikit ditekuk, tumit kaki yang dibelakang sedikit diangkat. Guru memberikan contoh sambil menjelaskan agar siswa memahami gerakan tersebut.

Setelah menjelaskan beberapa macam lemparan lalu guru menjelaskan tentang permainan lempar bola ke dinding dengan target. Dalam permainan lempar bola ke dinding dengan target, siswa dibagi menjadi 5 kelompok dengan jarak lemparan 4 meter untuk melakukan lemparan bola ke dinding sesuai target yang telah disiapkan. Siswa harus dapat melemparkan bola ketarget tersebut, siswa melakukan lemparan 2 kali setiap siswa, sampai dengan siswa terakhir dalam kelompok maka kelompok tersebut berpindah tempat untuk siap melempar bola ketarget yang berikutnya sampai semua kelompok merasakan lemparan kelima target tersebut. Siswa boleh menggunakan lemparan yang tadi dijelaskan oleh guru. Untuk mengawali permainan guru meniup peluit, pada saat

permainan berlangsung guru memperhatikan gerakan lemparan siswa, setiap siswa yang cara melemparnya salah, guru menghampiri dan memberikan arahan cara melempar yang benar.

Setelah permainan lempar bola ke dinding dengan target, guru membariskan siswa menjadi 2 saf dan guru mengevaluasi teknik lemparan siswa. Setelah selesai kemudian guru membagi siswa menjadi berpasangan, guru menjelaskan permainan kedua yaitu lempar tangkap bola berpasangan. Siswa berpasangan melakukan lemparan dan tangkapan dengan jarak 5 meter atau jarak selebar tiang gawang. Siswa melakukan lemparan dan tangkapan dengan maksimal lemparan sebanyak 10 kali lemparan dari gawang satu ke gawang seberangnya, apabila lemparan dan tangkapan lebih dari 10 maka kedua siswa tersebut harus mengulang sampai mencapai 10 kali lemparan dan tangkapan. Setelah semua siswa bisa melakukannya maka, jumlah lemparan dan tangkapan dikurangi menjadi 9 begitu seterusnya sampai batas lemparan dan tangkapan berjumlah hanya 5 kali. Pada setiap sesi guru terus memantau gerakan lemparan dan tangkapan siswa, dan memberika pengarahan kepada siswa yang salah dalam melakukan lemparan maupun tangkapan.

Tanggapan pengamat :

Siswa kurang mampu memahami teknik lempar tangkap, hal ini dilihat dari masih banyaknya siswa yang kesulitan dalam melempar dalam jarak yang masih sangat dekat serta siswa juga kesulitan untuk menangkap bola. Teknik

lemparan dan tangkapan siswa tidak dilakukan dengan baik, siswa hanya berkonsentrasi pada target yang diberikan dimana siswa harus mampu melempar bola tepat pada target tersebut.

Setelah evaluasi dan dalam permainan lempar bola berpasangan terlihat adanya perubahan, beberapa siswa sudah mulai melakukan lemparan dan tangkapan dengan benar. Siswa mulai berpikir dengan lemparan dan tangkapan yang bagaimana mereka dapat melakukan jumlah lemparan dan tangkapan sesuai yang diharuskan guru sehingga siswa mulai mempraktekkan teknik yang diajarkan guru.