

BAB II

PASSING BAWAH PERMAIAN BOLA VOLI DAN METODE RESIPROKAL

A. Deskripsi Teoritis

1. Sejarah Singkat Bola Voli

Permainan bola diciptakan oleh William G. Morgan) pada tahun 1895. Ia adalah seorang pembina pendidikan jasmani di Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat pada tanggal 9 Februari 1895. William G. Morgan lahir di Lockport, New York pada tahun 1870, dan meninggal pada tahun 1942. YMCA adalah sebuah organisasi yang mengajarkan ajaran - ajaran pokok para pemuda. Organisasi ini didirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh George William. William G. Morgan Setelah bertemu dengan James Naismith (seorang pen ciptakan olahraga bola basket), Morgan menciptakan sebuah Mengenal Olahraga Bola Voli olahraga baru yang bernama Mintonette. Olahraga permainan Mintonette sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan Mintonette dibuat dengan meng adopsi empat macam karakter olahraga menjadi satu, yaitu bola basket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (handball).

Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II 1951 di Jakarta dan POM I di Yogyakarta tahun 1951. Setelah tahun 1962 perkembangan bola semakin meluas, banyak sekali klub - klub bola voli di seluruh pelosok tanah air. Hal ini terbukti pula dengan data - data peserta pertandingan dalam kejuaran nasional PON dan pesta - pesta olahraga lain, di mana angka menunjukkan peningkatan jumlah. Boleh dikatakan sampai saat ini permainan bola voli di Indonesia menduduki tempat ketiga setelah sepak bola dan bulu tangkis Untuk pertama kalinya dalam sejarah perbolavolian Indonesia, PBVSI telah dapat mengirimkan tim bola voli

junior Indonesia ke dunia di Athena Yunani yang berlangsung dari tanggal 3- 12 september 1989.

Dalam periode kepemimpinan Jenderal (Pol) Drs. Mochamad Sanusi sebagai Ketua Umum PBVSI, perbolavolian semakin meningkatkan baik dari jumlah perkumpulan yang ada maupun dari lancarnya acara perlombaan yang berlangsung sampai dengan kegiatan yang dilakukan baik di dalam maupun di luar negeri.

2. Pengertian Permainan Bola Voli

Pengertian permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga melambungkan bola melewati di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan permainan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Pengertian permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga dengan menggunakan bola besar yang dilambungkan melewati di atas jaring atau net dengan tujuan menjatuhkan bola ke lapangan lawan untuk memperoleh nilai. Pengertian permainan bola voli adalah permainan bola besar beregu yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik.

Bola voli adalah permainan antara 2 grup pemain dengan luas lapangan tertentu dan dipisahkan oleh net atau jaring. Untuk mendapatkan poin pemain harus bisa menjatuhkan bola ke daerah lawan atau bisa mendapatkan poin jika lawan melakukan kesalahan yaitu mengeluarkan bola dari lapangan. Salah satu cara memasukkan bola ke daerah lawan adalah dengan teknik *smash*. Untuk melakukan *smash* biasanya pemain perlu umpan bola dari temannya yang disebut *passing*.

Pengertian bola voli menurut Septiadi (2018) bola voli merupakan salah satu permainan yang banyak peminatnya karena tergolong sangat menyenangkan dan dapat beradaptasi dengan kondisi yang timbul didalamnya. Menurut Ruslan (2015:63) bola voli merupakan olahraga permainan, dimana kemampuan dan kecermatan masing-masing individu besar sekali peranannya, atau sebagai penyerang maupun pemain dalam posisi mempertahankan atau pertahanan. Menurut Wulandari (2014:600)

permainan bola voli adalah permainan tempo cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.

Pengertian bola voli menurut Kurniawan (2012:119) mengemukakan bahwasanya Bola voli dimainkan 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Bola voli adalah olahraga permainan beregu, namun demikian penguasaan teknik dasar secara individual mutlak sangat di harapkan. Hal ini berarti bahwa dalam pembinaan pada tahap-tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan teknik-teknik dasar permainan. Menurut Efendi (2019) permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan dengan jumlah pemain 6 orang, permainan ini diawali dengan servis yang dilakukan di luar garis belakang lapangan bola voli. Menurut Eloi (2018) permainan bola voli relat

3. Pengertian *Passing* Bawah Bola Voli

a. Pengertian *Passing* bawah

Passing bawah Menurut Munasifah dalam Hapsari (2014) bahwa cara *passing* bawah selain digunakan untuk mengoper bola juga dapat digunakan untuk merima bola serta mengambil bola yang datangnya rendah. Menurut Ferguson dalam Karim (2020) menyatakan *passing* bawah adalah teknik dasar dalam permainan bola voli dan menjadi teknik pertama yang digunakan bila tidak memegang *servis*.

Passing bawah menurut Amaral (2013) *passing* bawah target merupakan salah satu bentuk latihan mengarahkan bola dengan *passing* bawah menggunakan kedua lengan dengan bantuan target sasaran. Menurut Mutohir (2013:1) teknik dasar permainan bola voli adalah *smes*, *passing*, *servis*, dan *hadang*. Menurut Yudiana dalam Hary (2019) menyatakan *passing* dalam permainan bola voli adalah istilah cara memainkan bola pertama setelah bola berada dalam permainan akibat serangan lawan. Menurut Muhajir dalam Kusnodo (2012:135) mengemukakan *passing* dalam permainan bola voli adalah usaha atau

upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan satu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregu. Menurut Abdurahman (2019:3) *Passing* berarti mengumpan atau mengoper, teknik ini adalah teknik dasar yang cukup sulit dalam permainan bola voli. Menurut Harun (2016:55) *passing* bawah adalah pukulan atau pengambilan tangan kebawah, dilakukan dengan sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk.

Passing bawah menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau pun dua lengan secara bersamaan. Kegunaan dari *passing* bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola smash atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba. dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa, olahraga permainan bola voli dimainkan oleh 6 orang pemain dalam satu regu, dalam permainan ini setiap regu harus memasukan bola kelapangan regu lain dan menjaga bola dari pihak lawan agar bola yang dipukul tidak mampu masuk kelapangan regu sendiri dan berlomba mencapai angka 25.

Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan kemudian gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola. Kegunaan dari *passing* bawah bolavoli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola smash atau serangan darilawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

Teknik *passing* bawah adalah teknik permainan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri atau serangan awal untuk melakukan

serangan. Teknik *passing* bawah merupakan satusatunya cara untuk menerima *servis* yang sulit atau serangan lawan, karena setiap *passing* bawah setiap tim atau regu masih memiliki kesempatan untuk mengarahkan bola sesuai kehendaknya

Passing bawah menurut Toto Subroto (2010:51) *Passing* bawah adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. *Passing* ini biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan regu, yang memiliki ciri sulit; misalnya bola rendah, cepat, keras atau yang datang tiba-tiba, namun masih dapat dijangkau oleh kedua tangan. Kadang kala juga *passing* bawah digunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti *passing* dan umpan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah merupakan teknik dasar permainan bola voli serta awal dari sebuah penyerangan yang dilakukan oleh para pemain dalam permainan bola voli, teknik ini digunakan untuk menerima *servis*, *spike*, memukul bola setinggi pinggang kebawah dan bola yang memantul dari net.

b. Pelaksanaan *passing* bawah

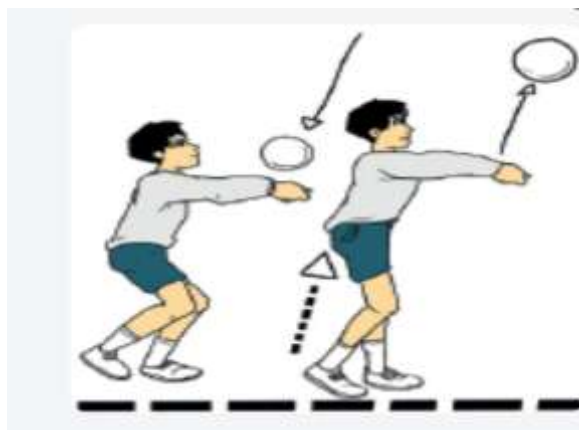
Passing bawah merupakan satu pola gerakan yang di rangkakan secara baik dan harmonis agar *passing* bawah yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna. Untuk mencapai hal tersebut seorang siswa harus menguasai teknik *passing* bawah.

Cara melakukan *passing* bawah adalah ibu jari sejajar dan jari-jari tangan yang satu membungkus jari-jari tangan lainnya. Semua penerimaan bola dengan teknik ini sebaiknya bola di sentuh persis sedikit lebih atas dari pergelangan tangan. Sikap lengan dan tangan diupayakan seluas mungkin dari kedua sikut sebaiknya disejajarkan untuk mencegah terjadinya pergeseran yang memberikan kemungkinan arah bola yang dikehendaki tidak melenceng. Sikap kaki dibuka selebar bahu, dan salah satu kaki berada di depan.

Berdasarkan batasan *passing* yang dikemukakan ahli tersebut dapat dirumuskan pengertian *passing* bawah adalah teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri atau sebagai awal untuk melakukan serangan. *Passing* bawah merupakan rangkaian yang dikombinasikan secara baik dan harmonis agar *passing* bawah yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna. Menurut Soedarwo dkk, (2000: 9-10) bahwa, “Kualitas *passing* bawah akan lebih baik, bila didukung teknik *passing* bawah yang benar. Prinsip - prinsip gerakan *passing* bawah terdiri dari (1) sikap permulaan, (2) sikap perkenaan, dan (3) sikap akhir “. Sedangkan menurut Aep Rohendi (2018: 89) teknik pelaksanaan *passing* bawah di uraikan sebagai berikut:

1) Sikap permulaan:

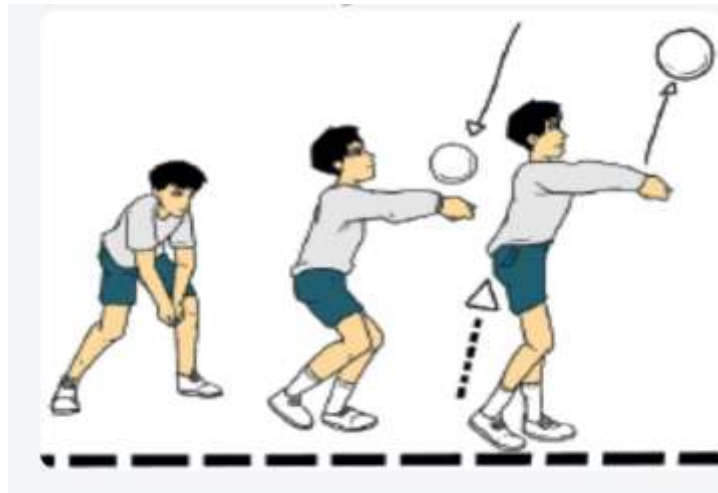
Ambil posisi sikap siap normal pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan lengan dalam keadaan terjulur kebawah depan lurus, kedua kaki dibuka selebar mungkin, lalu kedua lutut agak ditekuk dan kedua lengan harus rilekskan disamping, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus ke arah bola yang datang.



**Gambar. 2.1 Sikap Saat Permulaan Bola *Passing* Bawah
(Sumber: Aep Rohendi (2018:89))**

2) Sikap perkenaannya:

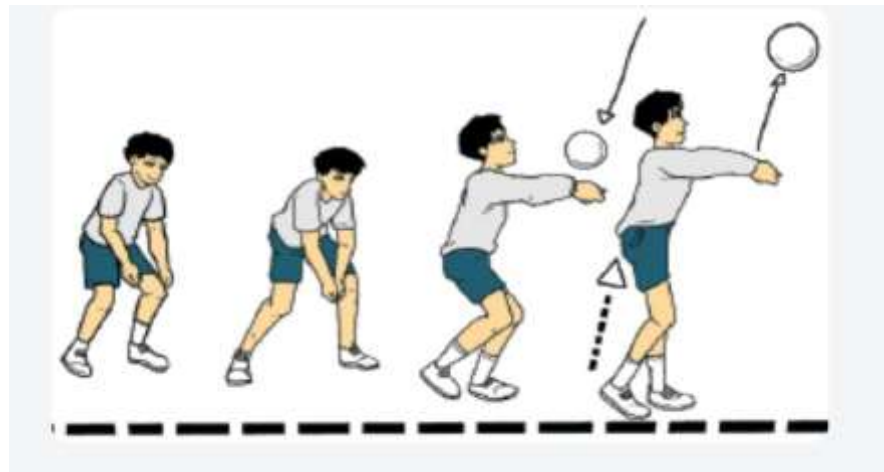
Perkenaan bola harus diusahakan tepat dibagian proximal daripada pergelangan tangan dan dengan bidang yang selebar mungkin agar bola dapat melambung secara stabil. Maksudnya agar bola selama lintasannya tidak banyak membuat putaran. Putaran bola setelah mengenai bagian proximal dari pada pergelangan tangan, akan memantul keatas depan dengan lambungan yang cukup tinggi dan dengan sudut pantul 90. Bila sudut pantulnya tidak 90 maka secara teoritis bola memantul kearah lain atau dikatakan bola tersebut akan diterima lucas.



**Gambar. 2.2 Sikap saat perkenaannya bola *passing* bawah
(Sumber: Aep Rohendi. 2018: 96)**

3) Sikap akhir:

Setelah bola berhasil di *passing* bawah, maka segera diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan dengan keadaan.



Gambar. 2.3 Sikap saat akhiran bola *passing* bawah
(Sumber: Aep Rohendi. 2018: 96)

4. Teknik Dasar Permainan Bola voli

Teknik dasar bola voli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti pada cabang olahraga bola voli. Menurut Muhajir (2004:34) tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola dilapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Teknik dasar bola voli merupakan sebuah prosedur yang sudah dikembangkan berdasarkan praktik serta memiliki tujuan untuk mencari penyelesaian sebuah masalah pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Dalam bermain bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus diketahui dan dikuasai oleh seorang pemain. Dari perkembangannya permainan bola voli sangat baik dari teknik, taktik maupun peraturannya. Salah satunya dari nilai dalam satu set, untuk peraturan yang baru, adalah dengan menggunakan sistem *relly* point, sehingga setiap pindah bola juga terjadi penambahan nilai. Game terjadi apabila salah satu tim sudah meraih point dua puluh lima (25) apabila terjadi deuce maka nilai harus dicari sampai nilai selisih dua point, setelah selisih dua point maka permainan bisa dinyatakan berakhir atau game. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik lalu

gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal.

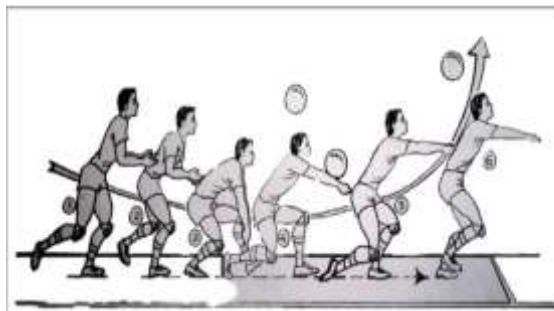
Teknik dasar *passing* bawah pada teknik ini kedua telapak tangan bersatu dengan satu bagian menggenggam bagian telapak tangan lain kemudian lengan bersikap lurus kebawah dengan bagian bawah siku menghadap ke arah depan, lalu posisi badan saat melakukan *passing* bawah adalah badan sedikit jongkok yang bertujuan untuk memperkuat tumpuan badan atau kuda-kuda. Arah badan menghadap lurus dengan arah lengan saat mengarahkan bola yang datang, sehingga bisa di ayunkan sesuai dengan arah yang diinginkan. Biasanya, *passing* bawah digunakan pada saat menerima servis atau juga pada saat menerima pukulan smash.

Ditinjau dari pelaksanaan permainan bolavoli, permainan bolavoli dilakukan dengan bergerak tanpa bola dan bergerak dengan menggunakan bola. Pendapat lain dikemukakan Dieter Beutelstahl (2005:16) teknik bolavoli dibedakan menjadi dua yaitu:

- a. Teknik tanpa bola terdiri atas
 - 1) Sikap siap normal
 - 2) Pengambilan posisi yang tepat dan benar
 - 3) Langkah kaki:
 - a) Gerak ke depan
 - b) Gerak menyamping
 - c) Gerak ke belakang
 - d) Langkah kaki untuk melakukan awalan *semes*
 - e) Langkah kaki untuk awalan blok
 - f) Gerakan badan, lengan dan kaki dalam gerak tipu.
- b. Teknik dengan bola terdiri dari
 - 1) *Servis*
 - 2) *Passing* bawah
 - 3) *Passing* atas
 - 4) Umpan/*set-up*
 - 5) *Semes*

6) Bendungan/*blok* (*block*)

Berdasarkan dua pendapat di atas menunjukkan bahwa, pada dasarnya teknik dasar bolavoli terdiri atas teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Kedua teknik tersebut saling berkaitan dalam pelaksanaan bermain bolavoli. Untuk dapat bermain bolavoli dengan terampil, maka teknik-teknik tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar. Kedua teknik dasar tersebut dimainkan atau dilakukan menurut kebutuhan atau situasi yang dihadapi dalam permainan



Gambar 2.4 Rangkaian Gerak Teknik Dasar *Passing* Bawah
Sumber Gambar: Dieter Beutelstahl (2008: 16)

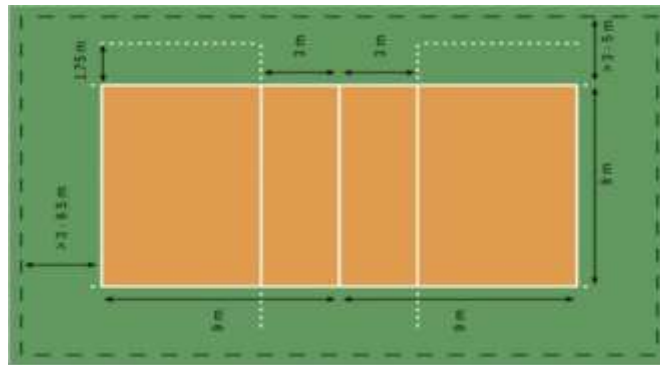
5. Sarana dan Prasarana Bola Voli

a. Lapangan Permainan Bola Voli

Pada umumnya, ukuran lapangan bola voli sebagai berikut:

- 1) Panjang Lapangan: 18 m
- 2) Lebar Lapangan : 9 m
- 3) Garis Serang : 3 m dari net
- 4) Panjang area servis 3 m di belakang garis lapangan

Lapangan bola voli memiliki bentuk persegi panjang dan memiliki ukuran lapangan yang berbeda-beda. Ukuran lapangan memiliki panjang total 18 meter, dan lebar 9 meter. Garis depan atau garis serang memiliki jarak 3 meter dari net atau garis tengah. Panjang area *servis* berukuran 3 meter di belakang garis lapangan.

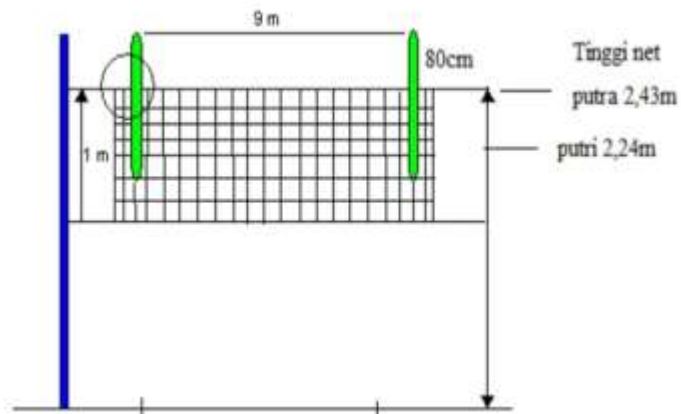


Gambar 2.5 Lapangan Bola Voli
Sumber Gambar: Dieter Beutelstahl (2008: 16)

b. Tiang Net dan Jaring Net

Untuk ukuran net di lapangan voli sebagai berikut:

- 1) Tinggi net dipasang tegak lurus di atas garis tengah, dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. Ketinggian net harus tepat sama tinggi dan tidak boleh lebih tinggi dari 2 cm.
- 2) Lebar net 1 m dan panjang 9,50 – 10 m (dengan pita samping 25 – 50 cm di setiap sisi), terbuat dari jalinan mata jala hitam 10 cm, berbentuk persegi. Pada puncak net terdapat garis horizontal selebar 7 cm, terbuat dari 2 lapis kain kanvas putih yang terpasang memanjang sepanjang net. Pada bagian bawah net terdapat pita horizontal selebar 5 cm, mirip dengan pita bagian atas yang juga dilalui tali. Tali itu untuk mengencangkan net ke tiang-tiang dan menjaga bagian bawah net tetap tegang.
- 3) Dua pita putih dipasang tegak lurus pada net dan dipasang pada setiap sisi net. Lebar pita putih 5 cm dan panjang 1 m. Pita putih tersebut bagian dari net.
- 4) Tiang diletakkan dengan jarak 0,50 – 1,00 m diluar garis samping. Tinggi 2,55 m dan sebaiknya dapat diatur naik turunnya, tiang harus bulat dan licin. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIBV, tiang-tiang ditempatkan pada jarak 1m di luar garis samping.



Gambar 2.6 Tiang Net dan Jaring Net Bola Voli
Sumber Gambar: Dieter Beutelstahl (2008: 16)

c. Rod Antenna

Antena adalah tongkat yang terbuat fiber glass sepanjang 1,80 m dengan garis tengah 10 cm. Antena tersebut harus dibuat warna yang selang seling secara kontras misalnya merah putih atau hitam putih. Antena ditempatkan pada sebelah luar dari setiap pita samping dan merupakan batas net. Antena ditempatkan menjulur melewati atas net sepanjang 80 cm



Gambar 2.7 Rod Antenna Bola Voli
Sumber Gambar: Dieter Beutelstahl (2008: 16)

d. Bola voli

Bola harus terbuat dari bahan lunak (lentur, bentuknya harus bulat, bagian dalam tersebut dari bahan karet atau sejenisnya, bagian luar terbuat dari kulit). Berwarna terang, keliling bola antara 65 sampai 67 cm, beratnya antara 260 sampai 280 Gram dengan tekanan udara dalamnya antara 0,40 sampai 0,45 kg/cm². Ukuran bola menggunakan yang biasa sedangkan untuk anak sekolah menengah pertama menggunakan ukuran no 4.



Gambar 2.8 Bola Voli
Sumber Gambar: Dieter Beutelstahl (2008: 16)

6. Pembelajaran Teknik Dasar *Passing* Bawah

Pembelajaran teknik dasar permainan bola voli merupakan suatu kondisi yang diciptakan oleh Pendidik/guru sedemikian rupa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pembelajaran *passing* bawah bola voli di sekolah merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi tentang *passing* bawah bola voli secara rinci dan terprogram pada siswa. Pemberian materi juga harus memperhatikan siapa yang akan diberikan materi tersebut, karena tiap jenjang pendidikan memiliki karakter yang berbeda pada siswanya. Banyak ragam dan macam yang dapat dilakukan pendidik untuk menciptakan suasana belajar yang berdampak positif terhadap proses dan hasil belajar yang diharapkan Pembelajaran adalah menganalisa segala sesuatu sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Dengan melakukan pembelajaran teknik dasar *passing* bawah dalam suatu permainan maka siswa akan lebih aktif dan cenderung

semangat melakukan aktifitas pembelajaran *passing* bawah dengan benar. Pembelajaran teknik dasar *passing* bawah adalah mengoperkan bola kepada teman sebangunnya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Pembelajaran teknik *passing* bawah cara melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

- a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk
- b. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
- c. Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu
- d. Saat bola tersentuh kedua lengan, lutut diluruskan
- e. Perkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan

Tujuan pembelajaran *mem-passing* bawah adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan *mem-pasing* bawah yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan *mem-passing* bawah coba rasakan gerakan-gerakan *mem-passing* bawah yang mudah dan sulit dilakukan. mengapa teknik tersebut mudah dan sulit di lakukan temukan jawabannya dengan mengamati, menganalisa, gerakan-gerakan tersebut Bentuk-bentuk pembelajaran *passing* bawah antara lain:

Memantulkan bola ke lantai kemudian *mem-passing* bawah dengan kedua tangan. Caranya sebagai berikut: berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

- a. pantulkan bola ke lantai
- b. pada saat bola melambung, lalu bola tersebut di-*passing*-kan dengan kedua tangan yang berkaitan
- c. poros atau pusat gerakan berada pada kedua bahu
- d. lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju mundur serta menyamping. Selama pembelajaran teknik dasar permainan bola voli ini, coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.

Cara selanjutnya adalah melambungkan bola ke atas kemudian *passing* bawah dengan kedua lengan. Ini dilakukan jika cara pertama sudah dapat dikuasai dengan baik. Pelaksanaan Pembelajarannya adalah sebagai berikut:

- a. berdiri sikap melangkah, kedua kaki sedikit ditekuk
- b. lambungkan bol dengan kedua tangan
- c. pada waktu bola meluncur ke bawah lakukan *passing* dengan kedua tangan yang dimulai dari gerakan merapatkan kedua tangan dengan kaitan pada telapak tangan, kemudian mengayunkan kedua tangan ke depn atas dengan posisi kedua tangan lurus dan perkenaan bola pada lengan tangan bagian bawah (di atas pergelangan tangan)
- d. selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.

Pembelajaran teknik dasar permainan bola voli selanjutnya dengan menggunakan variasi-variasi latihan *passing* bawah berpasangan, baik satu pasang maupun satu orang berpasangan dengan beberapa orang/teman. Hal ini dimaksudkan agar penguasaan terhadap teknik *passing* bawah semakin baik.

7. Tahap Pembelajaran Gerak

Pada dasarnya belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan yang tidak. Pada kelompok anak yang mendapatkan perlakuan belajar gerak intensif menunjukkan kurva kenaikan progresif dan permanen, dalam

pemerolehan keterampilan gerak dipengaruhi oleh beberapa faktor; (1) faktor individu subyek didik, (2) faktor proses belajar dan (3) faktor situasi belajar. Faktor individu subyek belajar dalam belajar gerak akan merujuk pada adanya perbedaan potensi yang dimiliki subyek didik. Dalam proses pemerolehan keterampilan gerak, seseorang harus melalui beberapa tahapan, yaitu; (1) tahap formasi rencana, (2) tahap latihan dan (3) tahap otomatisasi.

a. Tahap Formasi Rencana

Tahap formasi rencana merupakan tahap di mana seseorang sedang menerima rangsangan pada alat-alat reseptor. nya sebagai masukan bagi sistem memorinya. Pada tahap ini, seorang yang sedang belajar gerak akan mengalami beberapa tahapan proses belajar, sebagai berikut; (1) tahap menerima dan memproses masukan, (2) proses kontrol dan keputusan dan (3) unjuk kerja keterampilan.

Pembentukan sikap subyek didik, Ateng (1994:35) menegaskan tidak ada media pendidikan serealitas pendidikan gerak untuk menanamkan sikap sportif, seperti menghargai orang lain, bekerja sama, berjuang keras dan sebagainya. Sehubungan dengan hal tersebut, perlu ditegaskan bahwa belajar gerak memiliki beberapa intensi yang meliputi perkembangan; (1) ranah psikomotor, (2) ranah kognitif dan (3) ranah afektif. Pada ranah psimotor intensi belajar gerak memuat dua tujuan utama; (1) kemampuan bergerak, (2) kemampuan fisik. Kemampuan bergerak memuat masing-masing; (1) kemampuan gerak lokomotor, (2) kemampuan gerak manipulasi dan (3) kemampuan gerak stabilisasi yang sesuai. Sedangkan kemampuan fisik memuat masing-masing; (1) kesegeran jasmani dan (2) kesegeran gerak.

b. Tahap Latihan

Rahantoknam (1989) menegaskan bahwa pada tahap ini dua hal yang perlu mendapatkan perhatian, yakni frekuensi pengulangan, intensitas, dan tempo. Frekuensi pengulangan pada dasarnya merujuk pada berapa kali seorang melakukan pengulangan gerakan, baik yang

dilakukan dalam satuan berkali belajar maupun yang berhubungan dengan jumlah pengulangan yang dilakukan dalam satu minggu.

c. Tahap Otomatis

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Winkel (1984: 55). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi, perubahan itu berupa penguasaan, sikap dan cara berfikir yang bersikap menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman.

B. Metode Resiprokal

1. Pengertian Metode Resiprokal

Metode resiprokal (*reciprocalstyle*) adalah suatu metode mengajar yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan umpan balik kepada temannya sendiri. Tanggung jawab untuk memberikan umpan balik bergeser dari guru kepada siswa. Pergeseran ini memungkinkan para siswa meningkatkan interaksi sosial antara teman sebayanya. Sebagaimana disebutkan Mosston (1994: 65) dalam Cicih (2013) “metode resiprokal diartikan sebagai metode mengajar yang menunjukkan hubungan sosial antar teman sebaya dan kondisi untuk memberi umpan balik yang cepat”. metode mengajar resiprokal diartikan sebagai gaya mengajar yang menunjukkan hubungan sosial antar teman sebaya dan kondisi untuk memberi umpan balik yang cepat”.

Gaya mengajar resiprokal merupakan cara mengajar yang menitik beratkan pada siswa, dimana siswa berperan sebagai pelaku dan pengamat dalam melaksanakan tugas dari guru dan serta dilakukan secara bergantian.

Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000: 29) menyatakan bahwa, “gaya resiprokal adalah gaya mengajar yang menuntut siswa bertanggung jawab untuk mengobservasi penampilan dari teman atau pasangannya dan memberikan umpan balik segera pada setiap gerakan”. Pendapat lain dikemukakan Srijono Brotosuroyo dkk (1994: 272) bahwa, “dalam gaya mengajar resiprokal, tanggung jawab memberikan umpan balik bergeser dari guru ke teman sebaya. Pergeseran peranan ini memungkinkan (1) peningkatan interaksi sosial antara teman dan (2) umpan balik langsung.

Secara umum setiap guru akan memberikan pelajaran, guru harus memulainya dengan memberikan peragaan dan menguraikan cara melaksanakan skill atau gerakan yang dipelajari dan mengklarifikasi lembar tugasnya. Latihan selanjutnya, siswa melakukannya yang satu bertindak sebagai pengamat dan pasangannya melakukan aktivitas pengajaran. Setelah itu guru, menyuruh siswa untuk bergantian dalam melaksanakan tugasnya, yang semula sebagai pengamat menjadi pelaku dan sebaliknya. Kegiatan ini dapat diulang beberapa kali tergantung gerakan mana yang masih dianggap perlu dilatih. Dalam gaya mengajar resiprokal, tanggung jawab memberikan umpan balik bergeser dari guru ke teman sebaya.

Kondisi pembelajaran tersebut dihubungkan dengan kegiatan pembelajaran dan peran siswa dalam melaksanakan tugas. Kelas diatur berpasangan dengan peranan-peranan khusus untuk tiap partner. Tujuan dari gaya mengajar resiprokal adalah siswa bekerja dengan pasangan dan memberikan umpan balik kepada pasangan, yang berdasarkan kriteria yang telah dipersiapkan oleh guru. Hakikat dari gaya mengajar resiprokal yaitu siswa bekerja dengan pasangan, menerima umpan balik dengan segera, mengikuti kriteria yang telah dirancang guru, dan mengembangkan umpan balik dan keterampilan sosialisasinya.

Sasaran gaya mengajar resiprokal berhubungan dengan tugas dan peranan siswa. (a) Tugas (pokok bahasan) terdiri dari: (i) memberikan kesempatan kepada siswa untuk pembelajaran berulang-ulang dengan didampingi oleh seorang pengamat (teman/pasangannya); (ii) siswa

menerima umpan balik; dan (iii) sebagai pengamat, siswa memperoleh pengetahuan mengenai penampilan tugas dari pasangannya. (b) Peranan siswa adalah: (i) memberi dan menerima umpan balik; (ii) mengamati penampilan teman, membandingkan dan mempertentangkan dengan kriteria yang ada, dan menyampaikan hasilnya kepada pelaku; dan (iii) menumbuhkan kesabaran dan toleransi terhadap teman.

Anatomi gaya mengajar resipokal. Sebelum pertemuan (*pre impact*) keputusan ada pada guru. Selama pertemuan (*impact*) keputusan ada pada pelaku. Sesudah pertemuan (*post impact*) keputusan ada pada pengamat. Pada saat sebelum pertemuan, guru sudah membuat kriteria yang akan dilaksanakan oleh pelaku. Sebelum pelajaran dimulai pusatkan perhatian siswa dalam pembagian kelompok yaitu menjadi dua kelompok kecil, dimana satu siswa menjadi pelaku dan satu siswa menjadi pengamat. Guru hanya berperan khusus dalam berkomunikasi dengan pengamat walaupun pada pelaksanaan kegiatan guru mengamati pelaku maupun pengamat, sehingga hal ini akan memungkinkan timbulnya rasa saling percaya antara pelaku dengan pengamat serta akan menimbulkan pola kerjasama yang bagus dan kebersamaan.

Selama pertemuan, keputusan ada pada pelaku, peran pelaku adalah melaksanakan perintah sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh guru dan hanya berkomunikasi dengan pengamat. Pelaku memperoleh umpan balik penampilan dari pengamat secara langsung, sehingga pelaku dapat langsung mengetahui kekurangan ataupun kelemahan selama melaksanakan kegiatan tersebut. Pelaku harus berusaha menerima umpan balik dari pengamat. Pada saat ini, peran guru hanya mengamati pelaku dan pengamat.

Sesudah pertemuan, keputusan ada pada pengamat. Pada saat ini pengamat memberikan umpan balik secara langsung terhadap pelaku sesuai dengan kriteria yang telah dibuat oleh guru. Sebelum pelajaran berlangsung pengamat harus sudah memahami kriteria yang ada, kemudian mengamati pelaku pada saat kegiatan berlangsung, pengamat membandingkan dan

mempertentangkan penampilan pelaku dengan kriteria yang diberikan. Dalam hal ini, siswa sebagai pengamat juga harus belajar bersikap positif dalam memberikan umpan balik kepada pelaku. Kegiatan berikutnya adalah pengamat menyimpulkan apakah penampilan pelaku benar atau salah, dan menyampaikan hal-hal mengenai penampilan kepada pelaku. Menurut Mosston (1994:66) “dalam hubungan tiga serangkai ini, masing-masing anggota membuat keputusan tertentu sesuai dengan peran mereka. Secara psikologis metode ini berpengaruh kepada siswa yaitu dapat menumbuhkan kesabaran dan toleransi terhadap teman serta dapat meningkatkan rasa percaya terhadap kawan, dan merasa bertanggung jawab sesama siswa. Anatomi Gaya Resiprokal Menurut Muska Mosston (1994: 18-19) anatomi dari gaya resiprokal adalah:

Perangkat keputusan sebelum pertemuan. Pengadaan umpan balik langsung digeser kepada seorang pengamat (a). Kelas diatur berpasangan dengan peranan-peranan khusus untuk setiap partner. Salah satu dari pasangan adalah “pelaku” (p). Lainnya menjadi pengamat (a). Guru (G) memegang peranan khusus untuk berkomunikasi dengan pengamat. Peranan pengamat adalah memberikan umpan balik kepada pelaku dan berkomunikasi dengan guru. Guru mengamati baik “p” maupun “a” tetapi hanya berkomunikasi dengan “a”.

2. Sintak Gaya mengajar Resiprokal

Gaya resiprokal ada tuntutan-tuntutan baru bagi guru dan pengamat. Guru harus menggeser umpan balik kepada siswa (a), Pengamat harus belajar bersikap positif dan memberi umpan balik. Pelaku harus belajar menerima umpan balik dari teman sebaya. Gambaran pelaksanaan gaya mengajar resiprokal menurut Muska Muston (1994: 67-68) adalah:

a. Sebelum pertemuan:

Guru menambahkan lembaran desain kriteria kepada pengamat untuk dipakai dalam gaya ini.

b. Selama pertemuan :

- 1) Guru menjelaskan peranan-peranan baru dari pelaku (p) dan pengamat.
- 2) Perhatian bahwa pelaku berkomunikasi dengan pengamat dan bukan dengan guru.
- 3) Jelaskan bahwa peranan pengamat adalah untuk menyampaikan umpan balik berdasarkan kriteria yang terdapat dalam lembaran yang diberikan.

c. Sesudah pertemuan:

- 1) Menerima kriteria
- 2) Mengamati penampilan pelaku
- 3) Membandingkan dan mempertentangkan penampilan dengan kriteria yang diberikan.
- 4) Menyimpulkan apakah mengenai penampilan benar atau salah.
- 5) Menyampaikan hal-hal mengenai penampilannya kepada pelaku.

Berdasarkan gambaran pelaksanaan gaya resiprokal tersebut dapat diketahui bahwa, siswa diatur secara berpasangan, dimana salah satunya sebagai pelaku dan yang lainnya sebagai pengamat. Sedangkan tugas guru adalah sebagai pengamat saja. Dalam hal ini guru menjawab atas pertanyaan yang diajukan pengamat gerakan.

Gaya mengajar resiprokal merupakan cara mengajar dimana sebelumnya guru telah membuat keputusan – keputusan tugas gerak yang harus dilakukan siswa dan telah membuat kriteria – kriteria atau penilaian atas tugas gerak yang dilakukan siswa. Menurut Muska Mosston. (1994: 72-75) pelaksanaan resiprokal meliputi:

- a) Dalam gaya resiprokal ada tuntutan – tuntutan baru bagi guru dan pengamat:
 - 1) Guru harus menggeser umpan balik kepada siswa
 - 2) Pengamat harus belajar bersikap positif dan memberikan umpan balik

- 3) Pelaku harus belajar menerima umpan balik dari teman sebaya ini memerlukan adanya rasa percaya.
- b) Keputusan – keputusan:
- a. Sebelum pertemuan:
 - 1) Guru menambahkan lembar desain kriteria pada pengamat untuk dipakai dalam gaya ini
 - b. Selama pertemuan:
 - 1) Guru menjelaskan peranan – peranan baru dari pelaku (p) dan pengamat (a).
 - 2) Perhatikan bahwa pelaku berkomunikasi dengan pengamat dan bukan dengan guru.
 - 3) Jelaskan bahwa peranan pengamat adalah untuk menyampaikan umpan balik berdasarkan kriteria yang terdapat dalam lembar yang diberikan.
 - c. Sesudah pertemuan menerima kriteria
 - 1) Mengamati penampilan pelaku.
 - 2) Membandingkan dan mempertentangkan penampilan dengan kriteria yang diberikan.
 - 3) Menyimpulkan apakah mengenai penampilan benar atau salah.
 - 4) Menyampaikan hal – hal mengenai penampilannya kepada pelaku.
- 4) Peranan guru:
- 1) Menjawab pertanyaan – pertanyaan dari pengamat.
 - 2) Berkomunikasi dengan pengamat saja.
 - 3) Ini memungkinkan timbulnya saling percaya antara pelaku dan pengamat.
 - 4) Komunikasi guru dengan pelaku akan mengurangi peranan pengamat.
 - 5) Pada waktu tugas telah terlaksana, pelaku dan pengamat bergantian peranan.

- 5) Proses pemilihan partner dan pemantauan keberhasilan proses adalah penting.
 - 6) Guru bebas untuk mengamati banyak siswa selama pelajaran berlangsung.
- c) Pemilihan pokok bahasan:
Lembaran kriteria ini menentukan garis – garis pedoman untuk perilaku pengamat.
- 1) Lima bagian lembaran adalah:
 - a) Uraian khusus mengenai tugas (termasuk pembagian tugas secara barurutan).
 - b) Hal – hal yang khusus yang harus dicari selama penampilan (kesulitan yang potensial).
 - c) Gambar – gambar atau sketsa untuk melukiskan tugas.
 - d) Contoh – contoh perilaku verbal untuk dipakai sebagai umpan balik.
 - e) Mengingatnkan peranan pengamat (apabila siswa) telah memahami gaya ini, bagian ini bisa dihapuskan.
 - d) Langkah-Langkah Pelaksanaan Metode Resiprokal
Langkah-langka dalam mengajar menurut moston dalam khairulliza: (22: 2020), yaitu
 - 1) Sebelum pertemuan guru menambahkan lembar desain kriteria pada pengamat untuk dipakai dalam gaya ini
 - 2) Selama pertemuan guru menjelaskan perana-perana baru dari pelaku dan pengamat perhatian bawah pelaku dan pengamat, perhatian bawah pelaku berkomunikasi dengan pengamat bukan dengan guru
 - 3) Sesudah pertemuan guru menerima kriteria mengamati penampilan pelaku, membandingkan dan mempertentangkan penampilan dengan kriteria yang diberikan, menyimpulkan hal-hal mengenai penampilan benar atau salah, menyampaikan hal-hal penampilannya kepada pelaku

- 4) Peran guru adalah menjawab pertanyaan dari pengamat, berkomunikasi dengan pengamat
- 5) Pada waktu tuga telah dilaksanakan pelaku dan pengamat berganti peran
- 6) Proses pemilihan partner dan pemantau keberhasilan proses adalah penting
- 7) Guru bebas untuk mengambil banyak siswa selama pelajaran berlangsung

C. Hipotesis Tindakan

Hipotesis Tindakan menurut Sugiyono (2015: 96), “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian kajian dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan”. Hipotesis merupakan jawaban sementara yang masih perlu diuji kebenarannya. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir tersebut diatas dapat dirumuskan hipotesis tindakan bahwa. Hipotesis Tindakan dalam penelitian ini melalui metode resiprokal dapat meningkatkan *passing* bawah permainan bola voli pada siswa kelas X A SMAN 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu