

BAB II
PASSING ATAS BOLA VOLI DAN METODE PEMBELAJARAN
RESIPROKAL

A. Landasan Teori

1. Permainan Bola Voli

a. Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli adalah permainan beregu yang menuntut adanya kerjasama dan saling pengertian dari masing-masing anggota regu. Tuntutan ini akan lebih nampak dalam permainan kelas tinggi. Taktik dan strategi yang digunakan untuk memenangkan permainan menuntut pemain dan regunya untuk saling kerjasama dan saling memahami akan kebutuhan dan kebiasaan masing-masing pemain (Subroto, 2008:133). Menurut Dinata (2004: 23) “permainan bola voli dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim beranggotakan enam orang dalam suatu lapangan berukuran 9 meter persegi bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net”.

Permainan bola voli dapat dimainkan di lapangan tertutup ataupun di lapangan terbuka, di lapangan tertutup dinamakan bola voli indoor yang setiap regunya berjumlah enam pemain serta lapangan berbentuk empat persegi panjang 18 x 9 meter dan di lapangan pasir dinamakan bola voli pantai yang setiap regunya berjumlah dua pemain dengan panjang dan lebar lapangan 16 x 8 meter. Prinsip dasar permainan bola voli adalah memantul-mantulkan bola agar jangan sampai bola menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak-banyaknya tiga sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaring masuk sesulit mungkin. Ma'Mun, (2001: 43). Sedangkan menurut Suharno, (Kristiyanto 2010:24), bermain bola voli adalah memvoli bola di udara melewati jaring atau net agar dapat jauh di dalam lapangan lawan untuk mencari kemenangan bermain. Permainan bola voli merupakan permainan

dengan kombinasi pertahanan dan penyerangan, untuk itu agar pemain dapat bermain dengan baik, pemain harus menguasai teknik dan keterampilan dasar bermainbola voli.

Olahraga bola voli telah dimanfaatkan sebagai alat pendidikan, sehingga menjadi salah satu materi dalam mata pelajaran pendidikan Jasmani. Menurut Suherman (2014:77) “permainan bola voli termasuk ke dalam kurikulum penjas di sekolah, karena diharapkan nilai-nilai yang terkandung di dalam permainanbola voli terbawa kedalam perilaku sehari-hari siswa, nilai-nilai itu antara lain adalah pola hidup sehat, disiplin, kerjasama, percaya diri, ketekunan dan kebiasaan untuk selalu berfikir”. Olah raga bola voli merupakan bagian dari materi pendidikan jasmani yang bercirikan permainan yang mengandung unsur keterampilan gerak, yaitu berupa teknik-teknik bermain-mainkan bola, nilai-nilai sosial seperti unsur kerja sama, nilai-nilai kompetitif seperti memaknai keberhasilan dan ketidakberhasilan, kebugaran fisik, keterampilan berfikir untuk memecahkan persoalan berkaitan dengan taktik, pengendalian emosi dan tertib hukum pada aturan permainan.

Berdasarkan beberapa pengertian permainan bola voli tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain bola voli adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan permainan bola voli. Keterampilan bermain bola voli tersebut didukung oleh adanya kemauan dari individu, adanya proses pembelajaran dengan kondisi dan lingkungan belajar yang baik, serta adanya latihan yang terus-menerus.

b. Sarana dan Prasarana Bola Voli

Sarana pendidikan jasmani merupakan terjemahan dari “*facilities*”, sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Hermawan (2017:89) menyatakan sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu:

- 1) Peralatan (*apparatus*), Peralatan adalah sesuatu yang digunakan, contoh : palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda, dan lain-lain.

- 2) Perlengkapan (*device*), terdiri dari : Pertama, sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya ; net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain

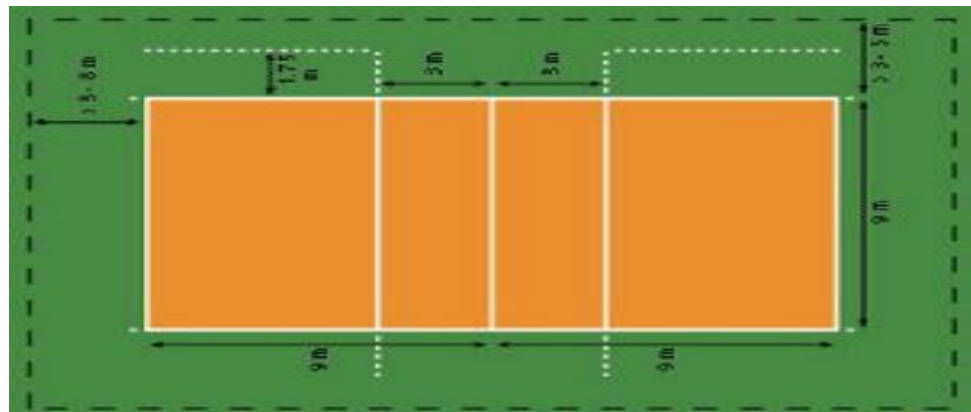
Fasilitas dan Peralatan permainan bola voli terdiri dari beberapa alat, yaitu :

- 1) Lapangan permainan

Ukuran lapangan bola Voli Yang kita ketahui lapangan bola voli berukuran sebagai berikut :

- a) Panjang Lapangan : 18 m
- b) Lebar Lapangan : 9 m
- c) Garis Serang : 3 m dari net

Tapi ukuran dan area lapangan sebenarnya tidak hanya seperti itu, melainkan Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m, dikelilingi oleh daerah bebas dengan minimal di semua sisi 3 m. Daerah bebas permainan harus memiliki ketinggian minimal 7 m dari permukaan lapangan.

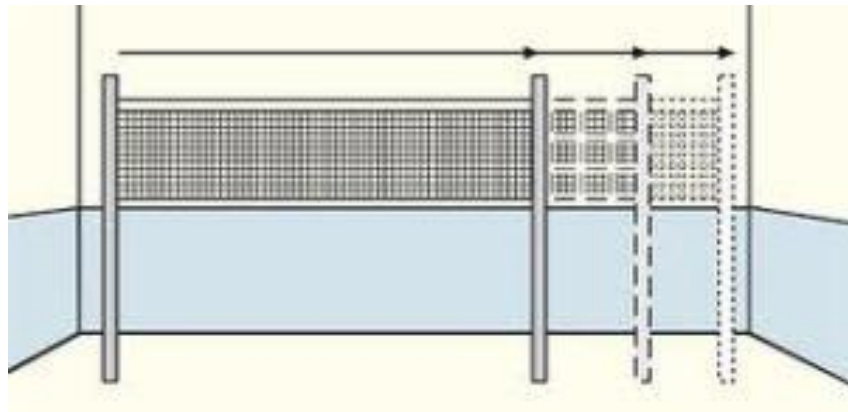


Gambar : 2.1 Lapangan Bola Voli
(Sumber : Yunus, 2012;98)

- 2) Net (Jaring) & Tiang Net

- a) 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.
- b) 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.
- c) 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.
 - d) 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 : 2.2 Net Dan Tiang Bola Voli
(Sumber : Yunus,2012:87)

3) Rod Antena

Antena adalah tongkat yang lentur dan bagian dari net sebagai batas samping dari daerah penyeberangan bola, panjang 1,80 m dan bergaris tengah 10 mm, terbuat dari fiberglass atau bahan sejenis. Antena dipasang pada bagian luar dari setiap pita samping. Tinggi antena di atas net adalah 80 cm dan diberi garis yang berwarna kontras sepanjang 10 cm. Lebih baik berwarna merah dan putih.



Gambar : 2.3 Rod Antena Bola Voli
(Sumber : Yunus,2012:87)

4) Bola Voli

Bola voli harus berbentuk bola (bulat), terbuat dari kulit atau kulit sintetik, memiliki lingkaran 65-67 cm, berat 260-280 g dan dengan tekanan dalam 0,30-0,325 kg /cm. Kemudian bola ini diisi dengan udara (dipompa). Jumlah jalur yaitu 12 dan 18 jalur.

Persyaratan bola yang standar ini sesuai dengan peraturan yang dikeluarkan oleh FIVB (Fédération Internationale de Volleyball), sebuah Federasi Bola Voli Internasional yang menangani hal-hal yang berhubungan dengan olahraga permainan bola voli. Peraturan yang dikeluarkan oleh FIVB mengenai penggunaan bola standar dalam permainan bola voli:



Gambar : 2.4 Bola Voli
Sumber : Yunus,2012: 87)

2. Teknik Dasar *Passing* Atas

a. Pengertian *Passing* Atas

Passing merupakan operan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya. Hal ini sesuai dengan pendapat Rohendi (2018:89) yang menyatakan bahwa, “ bahwa teknik overhead *passing* adalah salah satu teknik dimana seseorang dapat menguasai bola dengan efisiensi tinggi dan terkontrol dengan baik”. Sedangkan menurut Yunus (2012:80) mengemukakan bahwa “Jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan $\pm 45^\circ$. Bola disentuh dengan cara meluruskan kaki dan tangan.

Passing atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (set up) untuk menyajikan bola dalam melakukan *smash*. Rohendi (2018:89) menyatakan, “*passing* atas disebut dengan istilah “*volley*” atau “*set*” dimaksudkan pukulan melambungkan bola sedemikian rupa, sehingga teman kita mendapat kesempatan untuk men *smash* bola tersebut. Tujuan dari orang yang memainkan *volley* (*passing* atas) adalah memberi kesempatan pada teman untuk menyerang musuh,”. *Passing* atas adalah salah satu teknik yang penting dalam olahraga bola

voli, kemampuan ini sangat berguna dalam memberikan umpan yang tepat bagi *smasher* dan memudahkan *smasher* untuk melakukan *spike* yang keras ke arah sasaran, sehingga dapat dengan mudah memenangkan pertandingan.

Passing atas bola voli merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh semua pemain voli, baik sebagai penyerang, pemain bertahan ataupun pengumpan. Teknik *passing* atas ini sangatlah berguna dalam upaya saat menyerang atau pun untuk mengoperkan bola ke kawan seregu. Ahmadi (2007:23) berpendapat “*Passing* atas bola voli merupakan teknik dasar bola voli yang harus dikuasai setiap pemain. Teknik ini digunakan untuk pengganti *passing* bawah, atau lebih tepatnya sebagai pengumpan (*set up*).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, *Passing* Atas adalah *passing* atas adalah pengoperan yang dilakukan dengan dua tangan terbuka di atas kepala di dalam permainan bola voli, *passing* atas dilakukan melalui persentuhan bola dengan ujung jari tangan ketika bola datang setinggi bahu atau lebih tinggi, *passing* atas umumnya dilakukan saat membangun serangan, tepatnya dengan memberikan bola kepada spiker atau *smasher*, maka dari itu, bola harus mudah diterima pada posisi optimal untuk dipukul untuk menyerang.

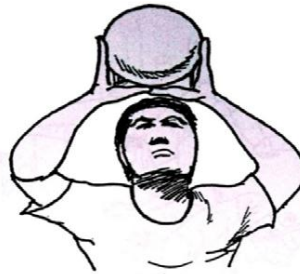
b. Tehnik *Passing* Atas

Passing atas merupakan satu pola gerakan yang di rangkaian secara baik dan harmonis agar *passing* atas yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna. Untuk mencapai hal tersebut seorang siswi harus menguasai teknik *passing* atas. Saat mau menerima bola, posisibadan setengah jongkok dengan lutut lentur, badan dijulurkan dengan meluruskan tungkai dengan lurus saat melambungkan bola. Posisi lengan dan tangan dari jari seperti hendak merangkum bola saat melambungkan bola ke atas. Bola dilambungkan dengan kedua belah lengan ke atas di depan pemain yang siap melakukan pukulan smash. Untuk dapat mengumpan dengan *passing* atas dengan baik perlu melakukan latihan

berulang-ulang hingga benar-benar menguasai. Artinya, mengumpan dapat dilakukan dengan cepat, luwes, dan lancar. Sedangkan menurut Rohendi (2018:89) teknik pelaksanaan Passing Atas adalah sebagai berikut :

a) Sikap awalan

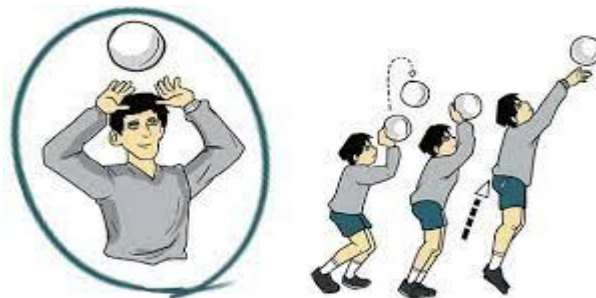
- (1) Badan berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Kedua lutut direndahkan sampai berat tubuh atlet bertumpu pada ujung kaki depan
- (3) Angkat tangan ke atas. Posisikan lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari diregangkan.
- (4) Bentuk jari-jemari seperti mangkuk di atas wajah atlet. Arahkan pandangan ke bola.



Gambar.2.5 Sikap Saat Perkenaan Bola Passing Atas
(Sumber: Rohendi (2018:89))

b) Sikap saat perkenaan

- (1) Ketika datang bola, dorongkan kedua lengan ke arah bola. Pada saat bersamaan, kedua lutut dan panggul naik.
- (2) Tumit terangkat.
- (3) Posisikan arah bola di depan atas wajah agar operan passing akurat.
- (4) Bola pada *passing* atas mengenai jari-jemari tangan.

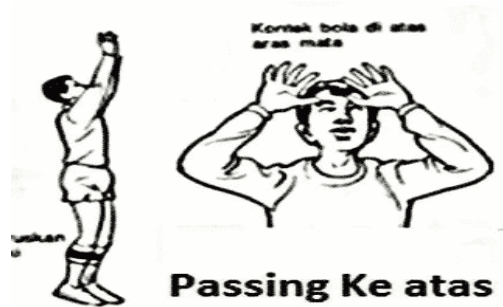


Gambar.2.6 Sikap Saat Menerima Bola Passing Atas
(Sumber: Rohendi. 2018:96)

c) Sikap akhir

- (1) Usai melakukan *passing* atas, posisi tumit terangkat dari lantai.

- (2)Pinggul dan lutut naik sedikit.
- (3)Posisi kedua tangan lurus.
- (4)Pandangan kedua mata mengikuti bola.



Gambar 2.7. Rangkaian Gerakan Sikap akhir *Passing Atas*
(Sumber: Rohendi. 2018:96)

Sedangkan Suhairi & Dewi, (2021:29) mengungkapkan tahapan-tahapan dalam melakukan teknik dasar *Passing Atas*, adalah sebagai berikut:

- 1) Persiapan
 - a) Berdiri dengan sikap tubuh siap, kaki dibuka selebar bahu.
 - b) Tekuk sedikit lutut sehingga badan merendah dan dibungkukkan ke depan
 - c) Tumpuan berat badan diujung kedua kaki bagian depan
 - d) Rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar
 - e) Pandangan fokus ke arah datangnya bola
- 2) Pelaksanaan
 - a) Tepat saat bola berada diatas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola.
 - b) Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah.
 - c) Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul baik.
 - d) Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan kedepan atas sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan dengan melangkahkkan kaki belakang kedepan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal.
- 2) Setelah Pelaksanaan
 - a) Mata tetap tertuju pada bola
 - b) Akhiri dorongan bola dengan sedikit mengangkat tumit dari

tanah/lantai.

- c) Menaikkan pinggul dan lutut, kedua lengan lurus setinggi bahu, dan
- d) Pandangan mengikuti ke arah gerakan bola
- e) Kembali posisi siap menerima bola.

3. Pembelajaran Teknik Dasar *Passing* Atas

Pembelajaran teknik dasar permainan bola voli merupakan suatu kondisi yang diciptakan oleh Pendidik/guru sedemikian rupa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Banyak ragam dan macam yang dapat dilakukan pendidik untuk menciptakan suasana belajar yang berdampak positif terhadap proses dan hasil belajar yang diharapkan. Menurut Sarjiyanto dan Sujarwadi (2010:6) Teknik dasar *passing* atas merupakan hal yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Pelaksanaan teknik gerakan *passing* atas dapat dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu persiapan (sikap permulaan), pelaksanaan (sikap perkenaan), dan gerakan lanjutan (sikap Akhir), seperti yang dikemukakan, Yunus (2012:79) bahwa : gerakan *passing* atas terdiri dari (1) sikap permulaan (2) gerakan persamaan (3) gerak lanjutan. Teknik-teknik dasar permainan bola voli tersebut akan diuraikan berikut ini: pembelajaran teknik dasar *passing* atas adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Sarjiyanto dan Sujarwadi (2010: 33) Pembelajaran teknik *passing* atas cara melakukan *passing* atas adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk
- 2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
- 3) Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu
- 4) Saat bola tersentuh kedua lengan, lutut diluruskan
- 5) Perkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan

Tujuan pembelajaran mem-*passing* bola adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan mem-*passing* bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan mem-*passing* atas coba rasakan gerakan-gerakan mem-*passing* atas 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* atas antara lain:

- 1) Agar bola yang selalu terletak didepan atas muka dahi sebelum pelaksanaan *passing*
- 2) Siswa latihan berdiri dalam sikap normal dan labil.
- 3) Teman atau pelatih melempar bola ke arah depan, samping kanan, samping kiri dengan ketinggian bola diatas kepala
- 4) Setelah bola dilempar, segera pemain bergerak maju menuju dibawah bola dengan cepat, tangkap bola dengan sikap tangan seperti akan *passing* atas normal.

Cara selanjutnya adalah melambungkan bola ke atas kemudian *Passing* Atas dengan kedua lengan. Ini dilakukan jika cara pertama sudah dapat dikuasai dengan baik. Pelaksanaan Rohendi (2018:92) Pembelajarannya adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri tegak dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Posisi tubuh haruslah menghadap ke arah datangnya bola. Saat bola akan datang ke area sendiri, majukan salah satu kaki ke arah depan. Kedua lutut agak ditekuk.
- 3) Kedua siku ditekuk, tangan diangkat dan diposisikan di depan dahi.
- 4) Jari tangan seperti membentuk cekungan atau lingkaran.
- 5) Ketika berhasil menangkap bola dengan kedua tangan, luruskan kedua tangan sehingga bola terdorong ke depan ke area lawan.
- 6) Pada saat yang bersamaan, luruskan pula kedua lutut kaki agar menghasilkan gerakan seperti memantul.
- 7) Setelah bola berhasil didorong ke area lawan, pindahkan berat badan dengan cara melangkahkan kaki ke depan

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

4. Kemampuan Gerak Dasar *Passing* Atas Bola Voli

Kemampuan gerak dasar adalah kemampuan siswi dalam melakukan aktivitas guna meningkatkan kualitas hidup, aktivitas tersebut merupakan aktivitas yang mampu dilakukan oleh anak. Oleh karena itu, dalam melakukan aktivitas gerak seorang anak memerlukan pendamping untuk memandu setiap gerakan yang akan dipelajari sehingga setiap kesalahan gerak yang terjadi pada seorang anak sebisa mungkin dapat dikoreksi sejak dini. Dengan demikian, kesalahan yang dilakukan oleh anak tidak bersifat menetap dan mudah untuk diubah demi kelancaran, efisien, penampilan, prestasi anak dan dapat menurunkan kemungkinan terjadinya cedera. Pada anak usia SMA yang diantara 15-18 tahun laku karakteristik berupa penghalusan keterampilan gerak, penggunaan dasar gerak dalam arti dan tujuan tertentu, dan kegiatan permainan maupun olahraga bersifat rekreasi atau kompetitif.

Pendidik adalah orang yang dengan sengaja memengaruhi orang lain untuk mencapai tingkat kemanusiaan. Husdarta (2011: 73) mengemukakan “Ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestik) dan memperkaya kemampuan gerak”. Sedangkan Ma'mun (2001: 20) menyatakan ”Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup”. Selanjutnya Supono (2017: 21) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

1) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (*gallop*).

2) Kemampuan Non Lokomotor

Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, melingkar dan melambungkan dan lain-lain.

3) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

- a) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang)
- b) Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang apat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medisn) atau macam bola yang lain.
- c) Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

5. Metode Pembelajaran Resiprokal

a. Pengertian Metode Pembelajaran

Metode merupakan salah satu strategi atau cara yang digunakan oleh guru dalam proses pembelajaran yang hendak dicapai, semakin tepat metode yang digunakan oleh seorang guru maka pembelajaran akan semakin baik. Metode berasal dari kata *methodos* dalam bahasa Yunani yang berarti cara atau jalan. Sudjana (2015:76) berpendapat bahwa “metode merupakan perencanaan secara menyeluruh untuk menyajikan materi pembelajaran bahasa secara teratur, tidak ada satu bagian yang bertentangan, dan semuanya berdasarkan pada suatu pendekatan tertentu”. Pendekatan bersifat aksiomatis yaitu pendekatan yang sudah jelas kebenarannya, sedangkan metode bersifat prosedural yaitu

pendekatan dengan menerapkan langkah-langkah. Sanjaya, (2010:104) “Metode pembelajaran adalah langkah operasional atau implementatif dari strategi pembelajaran yang dipilih dalam mencapai tujuan belajar. Ketepatan penggunaan suatu metode akan menunjukkan berfungsinya suatu strategi pembelajaran. Strategi pembelajaran masih bersifat konseptual dan untuk mengimplementasikannya digunakan berbagai metode pembelajaran tertentu. Dengan kata lain, strategi merupakan “*a plan of operation achieving something*” sedangkan metode adalah “*a way in achieving something*”

Metode bersifat prosedural maksudnya penerapan dalam pembelajaran dikerjakan melalui langkah-langkah yang teratur dan secara bertahap yang dimulai dari penyusunan perencanaan pengajaran, penyajian pengajaran, proses belajar mengajar, dan penilaian hasil belajar. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran merupakan sebuah perencanaan yang utuh dan bersistem dalam menyajikan materi pelajaran. Metode pembelajaran dilakukan secara teratur dan bertahap dengan cara yang berbeda-beda untuk mencapai tujuan tertentu dibawah kondisi yang berbeda.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwasanya metode merupakan cara yang digunakan guru dalam mengimplementasikan rencana pembelajaran yang telah disusun dan merupakan alat untuk mencapai tujuan pembelajaran, metode pembelajaran lebih bersifat prosedural, yaitu berisi tahapan-tahapan tertentu dalam upaya membentuk kemampuan siswa diperlukan adanya suatu metode atau cara mengajar yang efektif.

b. Metode Pembelajaran *Resiprokal*

Konsep metode pembelajaran *resiprokal* pada awalnya dikembangkan oleh Palincsar pada tahun 1982. Pengembangan awal pembelajaran ini pada sebuah pilot studi dimana siswa dan guru bergiliran memimpin perbincangan tentang bagian-bagian dari sebuah teks. Prosedurnya serupa tapi lebih ekstensif dari *intervensi resiprocal*

questioning yang digunakan oleh Manzo pada Tahun 1968. (Sani, 2013:265)

Selanjutnya, konsep ini diperhalus dan dioperasionalisasikan oleh Palincsar dan Brown tahun 1984. Palincsar, dkk (Sanjaya, (2010:114)) “mengidentifikasi empat strategi dasar yang membantu siswa untuk menyadari dan bereaksi terhadap tanda-tanda kegagalan pemahaman yaitu : 1) Mengklarifikasi (*clarifying*), 2) Memprediksi (*predicting*), 3) Bertanya (*questioning*), 4) Merangkum (*summarizing*) Strategi-strategi ini memiliki dua tujuan, yaitu meningkatkan pemahaman dan memonitor pemahaman”. Semua ini berlangsung dalam konteks investigasi, kolaboratif kelompok kecil, yang dipertahankan, dimonitor, dan di kendalikan oleh guru. Pada dasarnya pembelajaran *resiprokal* dikembangkan oleh suatu teknik untuk membantu para guru menjembatani para siswa yang memperlihatkan kesenjangan antara ketrampilan-ketrampilan dikoding dan ketrampilan-ketrampilan pemahaman.

Metode *reciprokal*, guru hanya bertugas sebagai fasilitator dan pembimbing dalam pembelajaran, yaitu meluruskan atau memberi penjelasan mengenai materi yang tidak dapat dipecahkan oleh siswa. Trianto, (2014:87) “metode pembelajaran *reciprokal* adalah suatu metode belajar mengajar yang mengaktifkan peserta didik untuk membangun pengetahuan dan keterampilan serta nilai-nilai juga sikap melalui pengalamannya secara langsung , model ini akan bermakna tatkala peserta didik berperan serta dalam melakukan kegiatan”.

Penerapan metode pembelajaran *resiprokal* pada mata pelajaran pendidikan jasmani adalah pengkonstruksikan makna, dimana sifat resiprokalnya memaksakan keterlibatan siswa dan permodelan oleh guru menjadi contoh unjuk kerja ahli pada saat praktek mengajar, contoh guru memberikan cara servis yang benar dalam bermain bola voli, atau guru memberikan contoh saat menendang boal. Pengalaman pembelajaran *resiprokal* memungkinkan siswa untuk mempelajari sekumpulan

pengetahuan yang berguna dan juga untuk membangun perbendaharaan strategi-strategi yang dapat membantu mereka dalam mempelajari muatan baru.

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan metode pembelajaran *resiprokal* adalah model pembelajaran berupa kegiatan mengajarkan materi kepada teman. Pada model pembelajaran ini siswa berperan sebagai “guru” untuk menyampaikan materi kepada teman-temannya. Sementara itu, guru lebih berperan sebagai model yang menjadi *fasilitator* dan pembimbing yang melakukan *scaffolding*. *Scaffolding* adalah bimbingan yang diberikan oleh orang yang lebih tahu kepada orang yang kurang tahu atau belum tahu.

c. Manfaat Metode pembelajaran *resiprokal*

Manfaat utama dari metode pembelajaran *resiprokal* untuk melatih kemampuan siswa yang aktif dan kreatif dalam pembelajaran, keterampilan berkomunikasi dan kerja kelompok dalam sebuah kegiatan investigasi. Manfaat metode pembelajaran *resiprokal* ada beberapa tujuan yang harus dicapai menurut Adi Sukardi (2007: 78) diantaranya adalah:

- 1) Untuk mengarahkan perkembangan dan kesehatan mental dan emosional melalui pengembangan rasa percaya diri dan pandangan realistic tentang dirinya, dengan membangun rasa empati dirinya terhadap orang lain.
- 2) Mengembangkan keseimbangan proses pendidikan beranjak dari kebutuhan dan aspirasi siswa sendiri, menempatkan siswa sebagai partner di dalam menentukan apa yang ia pelajari dan bagaimana ia mempelajarinya.
- 3) Mengembangkan aspek-aspek khusus kemampuan berpikir kualitatif, seperti kreatifitas, ekspresi- ekspresi pribadi.
- 4) Membangun sikap berani mengambil tindakan, memutus sesuatu pada saat yang tepat.

Berkaitan dengan manfaat metode pembelajaran *resiprokal* bagi siswa, maka sebagai guru hendaknya juga turut menentukan kegiatan dalam rangka mencapainya tujuan yang diharapkan, karena pada dasarnya tujuan pembelajaran dapat terlaksana dengan tepat, efektif, dan efisien sebagaimana dikatakan oleh Rustiah N. K. (2009 :12)yaitu :

- 1) Memotifasi siswa ke arah kegiatan yang berbungan dengan masyarakat, dalam arti dengan kerja kelompok, siswa dapat menerapkan teori di sekolah dalam praktik hidup sehari-hari, disamping itu dapat mengembangkan pemikirannya ide-idenya serta tenaga bagi masyarakat sekitar
- 2) Dengan melakukan kerja kelompok memberi pengalaman pada siswa untuk mengenal kepemimpinan atau leadership, seperti membuat rencana sebelum melakukan suatu pekerjaan, memecahkan masalah, menyelesaikan tugas dengan kerjasama.
- 3) Dengan bekerja sama itu siswa dapat mengumpulkan bahan informasi atau data yang lebih banyak tentang berbagai jenis aspek suatu masalah dalam suatu waktu yang relative singkat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat dari metode pembelajaran *resiprokal*, untuk lebih memudahkan proses belajar mengajar dan hasil pembelajaran yang direncanakan bisa diraih dengan sebaik dan semudah mungkin sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

d. Langkah-langkah Metode Pembelajaran *Resiprokal*

Implementasi metode pembelajaran *resiprokal* pada bidang studi Pendidikan Jasmani sangat tepat sekali, anak akan mudah menguasai dan memahami apa yang disampaikan oleh seorang guru baik ajaran yang berbentuk konsep-konsep atau prinsip-prinsip dalam mata pelajaran, baik secara teori atau praktek di lapangan. Adapun prosedur pengajaran dalam implementasi metode pembelajaran *resiprokal* ditentukan pada kegiatan siswa, bukan pada kegiatan guru. Hal ini merupakan penerapan konsep dasar dan metode pembelajaran *resiprokal* itu sendiri yaitu mengoptimalkan aktivitas siswa, langkah awal adalah memilih bahan pelajaran, bahan pengajaran tersebut akan mengisi proses pembelajaran

Kegiatan belajar mengajar harus merumuskan apa yang harus dilakukan siswa dan bagaimana cara mereka melakukan. Ada berbagai macam jenis kegiatan belajar mengajar dalam mempelajari bahan pelajaran antara lain mendengarkan, melihat, mengamati, bertanya, mengerjakan, berdiskusi, memecahkan masalah, mendemonstrasikan, melukiskan atau menggambarkan, mencoba, dan lain-lain. Implementasi

metode pembelajaran *resiprokal* terdapat prosedur untuk mencapai tujuan pembelajaran secara optimal dan seorang pendidikpun harus dapat menggunakan metode pembelajaran *resiprokal* dengan tepat, efektif, dan efisien melalui langkah-langkah metode pembelajaran resiprokal dalam belajar mengajar berlangsung. Menurut Djamarah (2010:395) prosedur metode pembelajaran *resiprokal* ini sebagai berikut:

Langkah 1 – Peragaan Awal

Bimbinglah siswa untuk belajar dengan memperagakan, mengikuti, dan menerapkan strategi-strategi *passing* atas bola voli efektif di atas selama proses latihan. Latihan salah satu gerakan dengan keras dan peragaan empat langkah tersebut-meringkas, mengklarifikasi, mempertanyakan,

Langkah 2 – Pembagian Peran

Dalam pembelajaran siswa di bagi secara berpasangan yang masing-masing terdiri dari dua siswa, bebaskan satu peran pada masing-masing anggota sebagai pelatih dan satu sebagai siswa

Langkah 3 – Mempraktekan ulang secara bergantian

Siswa mempraktekan gerakan *passing* atas bola voli secara bergantian. Mintalah mereka untuk menggunakan strategi-strategi latihan, gerakan dapat dilakukan dengan mekanika tubuh yang makin efisien, gerakan bisa dilakukan semakin lancar dan terkontrol, pola atau bentuk gerakan semakin bervariasi, gerakan semakin bertenaga.

Langkah 4 – Pelaksanaan

Siswa yang berperan sebagai pelatih bertugas membantu kawannya didalam penguasaan *passing* atas bola voli, dengan menggunakan kedua tangan yang diangkat ke atas lurus didepan kepala, jari-jari tangan dibuka. Bola didorong ka arah depan atas dengan arah bola berasal dari arah atas.

Langkah 5 – Pertukaran Peran

Peran-peran dalam kelompok harus saling ditukar satu sama lain. Agar setiap siswa dapat melakukan pembelajaran *passing* atas bola voli bola sesuai dengan model pembelajaran.

Sasaran metode *resiprokal* berhubungan dengan tugas dan peranan siswa. Tugas guru meliputi:

- 1) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk latihan berulang ulang dengan di dampingi oleh seorang pengamat (teman/pasangannya).
- 2) Siswa menerima umpan balik.

- 3) Dan sebagai pengamat, siswa memperoleh pengetahuan mengenai penampilan tugas dari pasangannya.

Peranan siswa dalam konteks tersebut, sebagai berikut:

- 1) Memberi dan menerima umpan balik.
- 2) Mengamati penampilan teman dalam pembelajaran, membandingkan dan mempertentangkan dengan kriteria yang ada, dan menyampaikan hasilnya kepada pelaku.
- 3) Menumbuhkan kesabaran dan toleransi terhadap teman.

Adapun menurut Darajat (2011:89) langkah-langkah metode pembelajaran *resiprokal* dapat dilakukan dalam beberapa hal, yaitu:

- 1) Respons langsung terhadap petunjuk yang diberikan
- 2) Penampilan yang sama / seragam
- 3) Penampilan yang disinkronkan
- 4) Penyesuaian
- 5) Mengikuti model yang telah ditentukan
- 6) Mereproduksi model
- 7) Ketepatan dan kecermatan respons
- 8) Meneruskan kegiatan dan tradisi cultural
- 9) Mempertahankan tingkat estetika
- 10) Meningkatkan semangat kelompok
- 11) Penggunaan waktu secara efisien

Selama ini penggunaan gaya *resiprokal* lebih banyak dilakukan dan dipandang lebih efektif, gaya resiprokal menempatkan siswa sebagai bagian dari suatu sistem kerja sama dalam mencapai suatu hasil yang optimal dalam belajar.

e. Tujuan Metode Pembelajaran *Resiprokal*

Metode pembelajaran *resiprokal* biasanya digunakan dengan tujuan agar siswa memiliki hasil belajar yang lebih mantap, karena siswa melaksanakan latihan-latihan selama melakukan tugas, sehingga pengalaman siswa dalam mempelajari sesuatu dapat lebih terintegrasi. Hal itu terjadi disebabkan siswa mendalami situasi atau pengalaman yang berbeda, waktu, menghadapi masalah-masalah baru. Disamping itu untuk memperoleh pengetahuan dengan cara melaksanakan tugas akan

memperluas dan memperkaya pengetahuan serta keterampilan siswa di sekolah, melalui kegiatan-kegiatan diluar sekolah itu.

Dengan kegiatan melaksanakan tugas siswa aktif belajar dan merasa terangsang untuk meningkatkan belajar yang lebih baik, memupuk inisiatif dan berani bertanggung jawab sendiri. Beberapa syarat yang harus diperhatikan dalam gaya resiprokal yaitu:

- a. Kejelasan dan ketegasan tugas.
- b. Penjelasan mengenai kesulitan-kesulitan yang mungkin dihadapi.
- c. Diskusi tugas antara guru dan siswa.
- d. Kesesuaian tugas dengan kemampuan dan minat siswa.
- e. Kebermaknaan atau kesadaran siswa untuk melaksanakan tugas (Roestiyah, 2015:133-134).

Trianto, (2017:89) menyatakan “metode pembelajaran *resiprokal* berarti suatu rangkaian kegiatan belajar yang melibatkan secara maksimal seluruh kemampuan siswa untuk mencari dan menyelidiki secara sistematis, kritis, logis, analitis, sehingga mereka dapat merumuskan sendiri penemuannya dengan penuh percaya diri”. Guru hanya berperan sebagai fasilitator, penyedia “kondisi” supaya proses pembelajaran dalam upaya memperoleh konsep pengukuran volume berlangsung benar. Beberapa pola yang harus dikembangkan oleh guru.

f. Kelebihan dan Kekurangan Metode Pembelajaran *Resiprokal*

Metode pembelajaran *resiprokal* yang diterapkan dalam pembelajaran, ialah jika siswa sama sekali tidak memiliki apersepsi material yang mendasar tentang bahan yang akan diterangkan guru. Tidak ada pendekatan yang paling baik dan cocok untuk segala keadaan, setiap pendekatan mempunyai keunggulan dan kelemahannya. Oleh sebab itu, diperlukan kegigihan guru untuk mendesain pendekatan yang sesuai dengan mata ajar yang menjadi tanggung jawab guru.

Kelebihan dan kekurangan metode pembelajaran resiprokal menurut Atmojo. (2008:67) antara lain:

- 1) Kelebihan metode pembelajaran *resiprokal*
 - a) Melatih kemampuan siswa dalam belajar mandiri.
 - b) Melatih kemampuan siswa dalam mengemukakan pendapat, ide

- dan gagasan.
- c) Meningkatkan kemampuan bernalar siswa.
 - d) Meningkatkan kemampuan siswa dalam pemahaman konsep dan pemecahan masalah.
- 2) Kekurangan metode pembelajaran *resiprokal*
- a) Siswa hanya selalu mengikuti instruksi guru sehingga kurang kreatifitas dalam mengikuti tugas ajar dari guru.
 - b) Siswa tidak memiliki inisiatif dalam mengikuti pembelajaran.
 - c) Jika penjelasan guru terlalu rinci dan banyak biasanya siswa tidak dapat mengingat secara keseluruhan

Mengajar metode pembelajaran *resiprokal* ini sangat bergantung pada guru. Dalam hal ini guru telah memikirkan tujuan yang akan dicapai. Penerapan gaya resiprokal didasarkan pada beberapa aspek berdasarkan tujuan atau situasi dan kondisi yang dihadapi dalam proses belajar mengajar. Menurut Lutan (2000 : 32) gaya resiprokal dipakai apabila “(1) ingin diajarkan kecerampilan khas atau hasil yang khas pula, (2) menangani kelas yang sukar dikendalikan karena kurang disiplin, (3) ingin dicapai kemajuan yang lebih cepat, (4) sekelompok anak perlu bantuan khusus untuk perbaikan”.

B. Kajian Yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2018) Dengan judul “Pengaruh Metode pembelajaran *resiprokal* Terhadap Peningkatan *Passing* Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Godean”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum adanya variasi latihan dalam mengajarkan teknik *Passing* Atas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode pembelajaran resiprokal terhadap peningkatan *Passing* Atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Godean. Hasil analisis menunjukkan pengaruh antara latihan menggunakan metode pembelajaran resiprokal terhadap peningkatan *Passing* Atas ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Godean hasil presentase meningkat

sebesar 22.55%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode pembelajaran resiprokal terhadap peningkatan Passing Atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean.

2. Hasil penelitian Muzaffar (2019) yang berjudul Model Pembelajaran Passing Atas Bola Voli Dengan Pola Metode pembelajaran resiprokal Pada Siswa kelas X SMA Negeri 1 Kota Jambi Pendidikan Jasmani secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa melalui Model Pembelajaran Passing Atas Bola Voli Dengan Pola Metode pembelajaran resiprokal Pada Pendidikan Jasmani bagi Siswa kelas X SMA Negeri 1 Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan dengan enam kali pertemuan terdiri dari dua siklus. Disetiap siklus 3 kali pertemuan, siklus pertama yang direalisasikan melalui tindakan memberikan motivasi pada siswa, hasilnya nilai rata-rata siswa 63,97% atau 60% siswa tuntas, siklus kedua yang direalisasikan melalui tindakan hasil refleksi dari siklus 1 rata-rata nilai siswa 70,92 atau 83% siswa tuntas. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, (1) Dengan model pembelajaran passing atas bola voli dengan pola metode pembelajaran resiprokal hasil belajar siswa meningkat. (2) Dengan model pembelajaran passing atas bola voli dengan pola metode pembelajaran resiprokal siswa aktif termotivasi dalam mengikuti pembelajaran.

C. Hipotesis Tindakan

Penolakan atau penerimaan suatu hipotesis sangat tergantung kepada hasil-hasil penyelidikan terhadap data-data yang terkumpul. Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Sugiyono, (2019: 96), "Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan" sedangkan menurut Arikunto (2014: 58), "hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul". Hipotesis tindakan adalah suatu

perkiraan tentang tindakan yang diduga dapat mengatasi permasalahan tersebut. Adapun hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah : Dengan metode pembelajaran *resiprokal* dapat meningkatkan *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas X TKJ 1 SMK Amaliyah Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau .