

BAB II
KETERAMPILAN *PASSING* ATAS DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI MENGGUNAKAN METODE *RESIPROKAL*

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Bola Voli.

a. Sejarah permainan Bola Voli

Voli dikenal dengan nama mintonette. Olahraga mintonette ini pertama kali ditemukan oleh seorang instruktur pendidikan jasmani (Director of Physical Education) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 19 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat)

William G. Morgan dilahirkan di Lockport, New York pada tahun 1870, dan meninggal pada tahun 1942. YMCA (Young Men's Christian Association) merupakan sebuah organisasi yang didedikasikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda, seperti yang telah diajarkan oleh Yesus. Organisasi ini didirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh Gorge William. Setelah bertemu dengan James Naismith (Seorang pencipta olahraga bola basket yang lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal pada tanggal 28 November 1939), Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama mintonette.

Sama halnya dengan James Naismith, William G. Morgan juga mendedikasikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani. William G. Morgan yang juga merupakan lulusan Springfield College of YMCA, menciptakan permainan Mintonette ini 4 tahun setelah diciptakannya olahraga permainan basketball oleh James Naismith. Olahraga permainan Mintonette sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan Mintonette diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan

menjadi satu, yaitu bola basket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (handball). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini-pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket.

Perubahan nama Mintonette menjadi Volleyball (bola volly) terjadi di pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di Internasional YMCA Training School. Pada awal tahun 1896 tersebut Dr. Luther Hasley Gulick (Director of the Professional Physical Education Training School sekaligus Executive Director of Department of Physical Education of the Internasional Committee of YMCA) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa 2 tim yang pada masing-masing tim beranggotakan 5 orang.

Cabang olahraga Bola volly dikenal di Indonesia mulai tahun 1928. Jadi sejak penjajahan Belanda permainan ini sudah dikenal. Penyebaran permainan Bolavoli ke Indonesia dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan, pada waktu itu HBS dan AMS, dan pada waktu itu permainan Bola volly belum mendapat tempat di masyarakat. Datangnya tentara Jepang ke Indonesia, memberikan andil yang besar dalam perkembangan Bola volly di Indonesia. Setelah Indonesia merdeka, banyak bekas anggota Angkatan Perang Belanda yang bergabung kedalam kesatuan tentara Republik Indonesia, bermain Bola volly dan memiliki andil besar dalam mengembangkan permainan Bola volly. Sehingga Tentara Nasional Indonesia ikut berjasa dalam memasyarakatkan Bola volly di Indonesia.

Sejak Pekan Olahraga Nasional (PON) kedua yang diselenggarakan tahun 1951 di Jakarta, cabang olahraga Bola volly masuk sebagai cabang olahraga yang selalu dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional. Pada tahun 1955 terbentuk induk organisasi Bola volly nasional dengan nama PBVSI (Persatuan Bola volly Seluruh Indonesia). Dengan adanya induk organisasi tersebut diharapkan permainan Bola volly di Indonesia berkembang lebih pesat dan teratur. Pembentukan induk organisasi Bola volly Indonesia ini dipelopori oleh IPVOS (Ikatan Perhimpunan Volleyball Surabaya) dan PERVID (Persatuan Volleyball Indonesia Djakarta).

Kejuaraan-kejuaraan Bola volly tingkat Internasional secara resmi sudah pernah dilaksanakan di Indonesia. Yakni Asian Games ke IV di Jakarta, GANEFO dan SEA Games. PBVSI pun telah melaksanakan kursus wasit tingkat Internasional zone Asia sebanyak dua kali, dan kursus pelatih Internasional yang bekerja sama dengan Japan Foundation dan Olympic Solidarity. Penggemar Bola volly di tanah air makin lama makin banyak, terbukti pada penyelenggaraan pertandingan PON IX pada tahun 1977 di Jakarta. Pertandingan Bola volly yang diselenggarakan di gelanggang remaja Bulungan, pada babak semi final tidak dapat menampung penonton yang begitu banyak. Pertandingan terpaksa dihentikan karena kapasitas Gelanggang Remaja Bulungan tidak mampu lagi menampung penonton. Pertandingan kemudian dipindahkan ke ISTORA senayan. Pada pertandingan semi final dan final rata-rata jumlah penonton mencapai + 12.000 orang

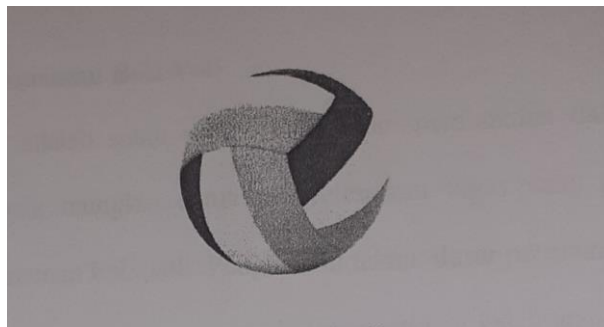
Bola volly di Indonesia mulai berkembang pesat pada tahun 1962, saat menjelang ASEAN GAME IV tahun 1962 dan Geneto 1 tahun 1963 di Jakarta. Induk Organisasi permainan bola voli sendiri di Indonesia dikenal dengan PBVSI (Persatuan bola voli seluruh Indonesia) yang didirikan pada tanggal 22 Januari 1955 di Jakarta bersamaan berlangsungnya kejuaraan bola volly yang pertama.

Peraturan awalnya tidak ditentukan berapapun jumlah pemain dalam 1 timnya. Pada tahun 1986 nama permainan ini diubah menjadi Volley Ball oleh AL. Fred T. Halstead, yang telah menyaksikan permainan ini, menanggapi bahwa Volley Ball lebih sesuai menjadi nama permainan ini, mengingat ciri permainan ini dimainkan dengan melambungkan bola sebelum bola tersebut menyentuh tanah. Sejak itu bola tidak hanya dimainkan di lapangan tertutup tetapi juga di lapangan terbuka, di halaman-halaman sekolah, di tepi pantai dan di tempat lainnya. Permainan ini mulai populer baik di kalangan muda maupun tua, karena tidak memerlukan lapangan yang terlalu luas dan harganya pun relatif lebih murah serta dapat dimainkan oleh banyak orang sekaligus bersama-sama.

1) Peralatan dan Lapangan Bola Voli

- a. Bola Bola harus terbuat dari bahan lunak (lentur), bentuknya bulat dengan di dalamnya terbuat dari bahan karet atau sejenisnya.

Warna	: satu warna yang terang
Keliling	: 65 sampai 67 cm
Berat	: 260 sampai 280 gram
Tekanan udara	: 0,40 sampai 0,45 kg cm ²



Gambar 2.1 Bola Voli

Sumber: Ensiklopedia Olahraga,(2013)

b. Teknik Permainan Bola Voli

Teknik adalah suatu proses melahirkan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan kalah atau menangnya suatu regu dalam pertandingan bola voli. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Namun sesuai dengan judul penelitian ini maka yang menjadi fokus pembahasan adalah mengenai bagaimana cara melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar, sebagai berikut:

c. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik dasar permainan bola voli merupakan suatu langkah awal yang harus dikuasai untuk melakukan permainan bola voli. Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1979:12) ”bahwa dalam bermain bola voli secara baik dan berprestasi sangat memerlukan penguasaan teknik–teknik dasar secara sempurna dan baik. Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli”. Teknik dasar dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara yang mendasar yang efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Seperti cabang olahraga yang lain, permainan bola voli memerlukan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik dan benar. Teknik adalah proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli.. Teknik dasar adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal (1992:68). Sedangkan yang dimaksud dengan teknik dasar permainan bola voli adalah suatu

proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli (Suharno HP, 1979:14).

Sukintaka dkk (1979: 28), mengatakan "Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli." Pendapat senada dikemukakan juga oleh M. Yunus (1992: 68), yang mengatakan bahwa teknik adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien

1. Passing

Teknik dasar *passing* ini terdiri atas dua jenis, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Teknik *passing* atas adalah memukul bola dengan menggerakkan tangan keatas. Beberapa tahapan gerakan yang dilakukan adalah posisi badan sedikit jongkok dengan lutut agak ditebuk. Persiapan jari-jari tangan terbuka dan membentuk seperti sebuah mangkok besar serta ibu jari dan jari telunjuk berdekatan, sehingga membentuk sebuah segitiga tenaga, yaitu pada saat tangan diluruskan ke arah atas dengan dibantu tolakan kaki sebagai tenaga tambahan.

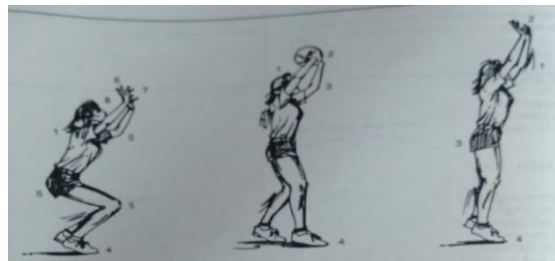
Menurut Suharno HP (1979:29), *passing* dalam permainan bola voli adalah usaha maupun upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Menurut Herry koesyanto (2003:22), *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal da menyusun pola serangan kepada regu lawan. Dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah awal sentuhan bola dan merupakan usaha seorang pemain untuk memainkan bola yang datang pada daerahnya dengan mempergunakan cara tertentu,

untuk dimainkan oleh teman seregunya yang biasanya adalah pengumpan untuk diumpankan kepada smasher sebagai serangan ke regu lawan.

Dalam melakukan *passing* Atas permainan bola voli menurut Barbara L. Viera (2004:54) adalah sikap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap gerakan lanjutan, tahap-tahap melakukan *passing* Atas adalah sebagai berikut :

a).*Passing* Atas

Passing atas adalah suatu teknik pukulan yang dilakukan dari atas kepala menggunakan jari-jari yang berpungsi untuk mengumpan bola. Aip Syarifuddin dkk (1992/1993:190), mengatakan "*passing* atas adalah menyajikan bola atau membagi- bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan baik kepada kawan maupun langsung ditujukan kelapangan lawan melalui atas jaring.



Gambar 2.2 Cara Melakukan *Passing* Atas Bola Voli

Sumber : Barbara L. Vierra, (2004: 54)

(1) Persiapan

- a. Bergerak ke arah bola
- b. Siapkan posisi
- c. Bahu sejajar sasaran
- d. Kaki merenggang santai
- e. Bengkokkan sedikit lengan, kaki dan pinggul
- f. Tahan tangan jari-jari diatas pelipis
- g. Tahan tangan didepan pelipis

h. Melihat melalui jendela yang dibentuk tangan

i. Ikuti bola kearah sasaran

(2) Pelaksanaan

a) Terima bola pada bagian belakang bawah

b) Terima dengan 2 persediaan teratas dari jari dan ibu jari

c) Luruskan tangan dan kaki kearah sasaran

d) Pindahkan berat badan kearah sasaran

e) Arah bola sesuai ketinggian yang diinginkan

f) Arahkan bola ke garis pinggir atau keangan penyerang

(3) Gerakan Lanjutan

a) Luruskan tangan sepenuhnya

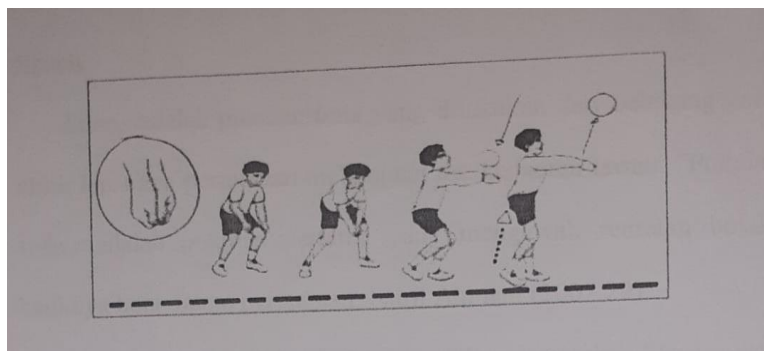
b) Arahkan bola kesasaran

c) Pinggul bergerak maju kearah sasaran

d) Pindahkan berat badan kearah sasaran

e) Bergerak kearah umpan

Teknik *passing* bawah adalah memukul bola dari arah bawah, dengan tahap gerakan dimulai dari posisi tubuh yang sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk dan posisi kedua tangan dirapatkan. Pada saat memukul bola, tenaga yang dikeluarkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan.



Gambar 2.3 *Passing* Bawah

Sumber : Arip Syarifuddin, (1992/1993: 189)

b) *Passing* bawah

Passing bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bola voli yang berfungsi untuk menerima bola servis, untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah terjadi *Block* atau bola dari pantulan net. Arip Syarifuddin dkk (1992/1993:189) mengatakan, *passing* bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau

bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari siku sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui di atas jaring. Menurut pendapat Dieter Beutelstahl (2010: 34-35) dalam buku belajar bermain bola volley yaitu:

(1) Tahap pertama

Kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut ditekuk dan berat badan bertumpu pada kaki bawah, daerah pergelangan kaki. Kedua lengan didepan tubuh ditekuk sedikit disiku.

(2) Tahap kedua

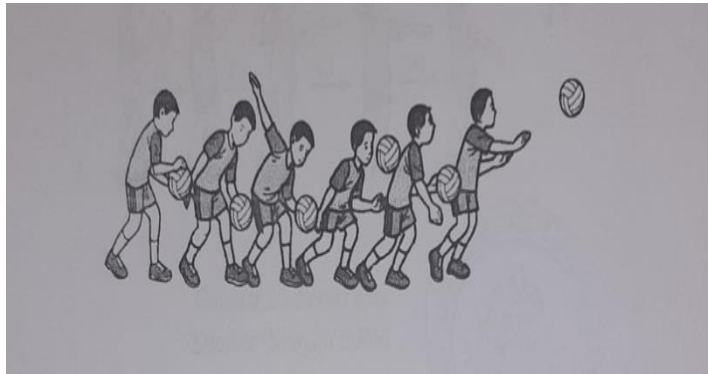
Tahap menerima bola, pemain mendekatkan kedua belah tangannya sehingga saling sebelah menyebel, secepat mungkin. Bola harus diterima oleh kedua lengan pemain (seperti juga posisi menerima bola dengan gerakan dig)

(3) Tahap ketiga

Fase follow-through atau tahap gerakan akhir, pemain membiarkan kedua lengannya terus melaju mengikuti ayunan lengan sendiri, kemudian segera mengambilkan tempat posisinya yang baru dilapangan.

Sugiarto (2009: 21), mengatakan "Hal yang perlu kamu perhatikan dalam *passing* bawah adalah gerakan mengambil bola, mengatur posisi, memukul bola dan mengarahkan bola kearah sasaran". Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa

passing bawah dalam permainan bola voli adalah pukulan yang dilakukan dengan kedua tangan dengan tangan yang dirapatkan dari siku hingga pergelangan tangan, dan biasanya dilakukan pada saat menerima servis dari pihak lawan.



Gambar 2.4 Servis Bawah

Sumber : Muhajir, (2006 :20)

2. Servis

Pada umumnya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini hanya sebagai permukaan permainan, tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Menurut M. Yunus (1992:68-69), servis merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan awal untuk dimulainya suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk diperoleh nilai agar suatu regu berhasil diraih kemenangan. Pendapat serupa juga dinyatakan Beutelstahl (2005:9), bahwa mulanya servis hanya dipandang sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Karena kedudukannya begitu penting maka para pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyukarkan lawan dan mendapat nilai

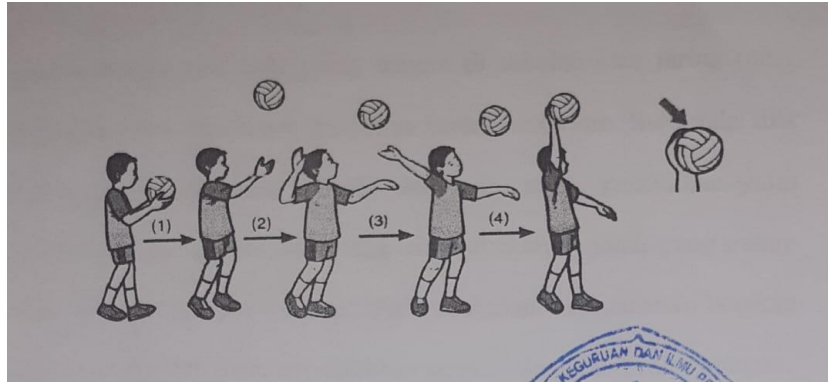
Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garisakhir lapangan permainan melampaui net kedaerah lawan. "Pukulan servis adalah pukulan pertama yang mengawali rentetan bolak- baliknya bola dalam permainan. Nuril Ahmadi (2007:20). Aip Syarifuddin dkk (1992/1993:187), mengatakan ""Servis atau sajian adalah pukulan permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis ntuk mcmulai mcnghidupkan bola ke dalam permainan atau tindakan untuk menghidupkan bola kedalam permainan." Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa servis adalah pukulan bola pertama kali untuk memulai permainan. Bola dipukul di belakang garis lapangan sebagai tanda permainan dimulai. Servis terbagi lagi menjadi dua macam, yaitu servis bawah dan servis atas. Yang mana kedua teknik servis itu harus bisa dikuasai agar dapat melakukan permainan bola voli dengan mudah.

a) Servis Atas

Teknik servis atas itu sikap Permulaannya yaitu ambil sikap berdiri dengan kaki kiri berada lebih kedepan daripada kaki kanan dan kedua lutut ditekuk. Tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bagian atas bola. Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas sampai ketinggian kurang lebih setengah meter diatas kepala. Tangan kanan segera ditarik kebelakang atas kepala, dengan telapak tangan kanan menghadap kedepan. Sukintaka dkk. (1979: 38).

b) Servis Bawah

Teknik servis tangan bawah itu sikap permulaan yaitu mula- mula berdiri dipetak servis dengan kaki kiri agak lebih kedepan daripada kaki kanan (bagi mereka yang tidak kidal). Pegang bola dengan tangan kiri. Lambungkan bola keatas tidak terlalu tinggi



Gambar 2.5 Servis Atas

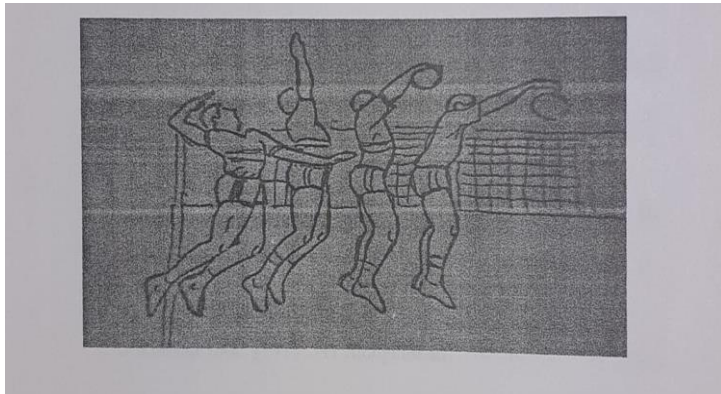
Sumber : Muhajir, (2006 : 20)

3. *Smash*

Mikanda Rahmani (2014: 116) *Smash* merupakan teknik memukul bola dengan sangat keras dan terarah. Teknik ini biasanya untuk menyerang dan mematikan lawan dengan melesatkan bola hingga jatuh tepat di atas daerah lawan yang kosong. Pukulan yang dilakukan dengan sangat keras ini biasanya dilakukan bersamaan dengan gerakan lompatan yang cukup tinggi hingga tangan melebihi ketinggian net. Teknik ini biasanya dilakukan pada saat akan mematikan lawan dan dilakukan di tahap akhir penyerangan. Teknik menggabungkan kekuatan dua otot tubuh, yaitu otot lengan dan kaki atau tungkai.

Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam upaya meraih kemenangan (M. Yunus, 1992: 108). Selanjutnya Soeharno HP (1982:16) menjelaskan bahwa tehnik smash digolongkan menjadi open smash/normal smash, semi smash, quick smash, push smash, dan pool straight smash. Menurut Viva Pakarindo (2006 :08), Smash atau spike adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan ketika pertandingan sedang berlangsung. Pukulan ini harus melewati atas net dan membuat lawan sulit untuk mengembalikan bola. Smash merupakan suatu teknik yang memiliki gerakan yang terdiri dari: (1) Langkah awal, (2) Tolakan, (3) Memukul bola pada

saat di udara, dan (4) Saat mendarat. Adapun variasi latihan smash bentuk sebelumnya yang digunakan yaitu : (1) latihan open smash sederhana, (2) latihan smash dengan menerima *passing*, (3) latihan semi smash biasa



Gambar 2.6 Smash

Sumber : M Yunus, (1992:113)

4. *Blocking*

Teknik *Blocking* dikenal dengan teknik membendung bola. Teknik ini bertujuan untuk menghalau bola didekat net sebelum bola tersebut masuk ke daerah serang dan jatuh diatas nya. Teknik ini digunakan untuk melakukan pertahanan dari serangan lawan. Cara melakukan teknik *Blocking* adalah posisi badan pemain berdiri diarea bawah net, posisi kaki sejajar dengan sedikit menekuk. Sebagai persiapan, kedua tangan selalu berada di depan dada dan di telapaknya menghadap pada net, dengan jari-jari yang dibuka lebar. Pada saat bola mendekat kearea atas net, posisi badan dan kaki berada dalam keadaan siap menolak ke atas secara eksplosif dan bersamaan.

a. Cara Melakukan *Block* dalam Bola Voli

Block bisa dilakukan dengan dua cara yaitu *Block* aktif dan *Block* pasif.

- 1) *Block* aktif dilakukan dengan cara menggerakkan tangan secara kuat dan lengan dekat sekali dengan net.

2) *Block* pasif dilakukan dengan cara menjulurkan tangan ke atas tanpa digerakkan.

Sikap yang benar kedua lengan pada saat membendung atau melakukan blok adalah tangan lurus ke atas, jari-jari diregangkan, dan telapak tangan aktif mengikuti arah bola.

Adapun, *Block* bisa dilakukan oleh satu pemain (tunggal), dua (ganda), atau bahkan tiga pemain.

Namun, sebelum membahas lebih lanjut mengenai tiga jenis *Block* tersebut, perlu diketahui penempatan posisi pemain dalam sebuah permainan bola voli.

Berikut adalah posisi pemain beserta gambarnya dalam bola voli.

- 1) Posisi pemain dalam pertandingan bola voli. Sumber gambar: Tangkapan layar *Ottawa Volley*.
- 2) Posisi pemain dalam pertandingan bola voli. Sumber gambar: Tangkapan layar *Ottawa Volley*. (Dok. *Ottawa Volley*)
 - a) Posisi nomor 1 adalah server
 - b) Posisi nomor 2 dan 4 ditempati oleh spiker/smasher
 - c) Posisi nomor 3 adalah set-upper/tosser
 - d) Posisi nomor 5 dan 6 ditempati oleh defender/libero

b. Jenis *Blocking* dalam Bola Voli

Blocking tunggal

Blocking tunggal adalah jenis *Block* atau blok yang dilakukan oleh satu pemain.

Untuk melakukan blok tunggal, seorang pemain bertahan harus memaksimalkan jangkauan dan rentangan tangan untuk menahan smash lawan.

Sementara itu, pemain yang menempati posisi 6 (libero) harus melindungi posisi terlemah di bagian depan lapangan.

c. *Blocking ganda*

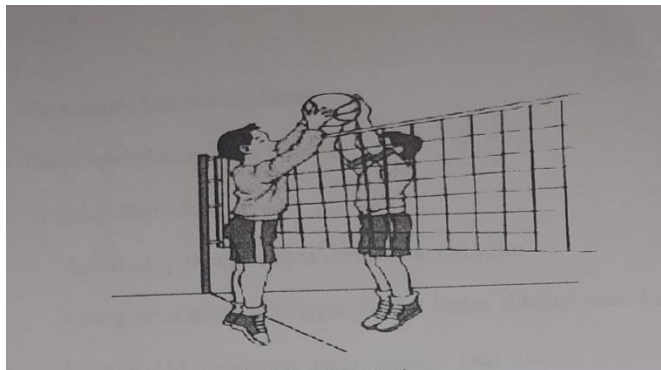
Sesuai namanya, jenis *Block* ini dilakukan oleh dua orang secara bersamaan di dekat net.

Adapun, *Block* atau bendungan dengan dua orang pada pertandingan bola voli dibentuk dari posisi 3 dan 2 atau 4 dan 3.

Keberadaan dua pemain ataupun lebih saat melakukan blok ganda atau berkawan dalam permainan bola voli membentuk sistem pertahanan yang lebih tertutup.

d. *Blocking tiga pemain*

Jenis *Block* dengan tiga pemain biasanya dilakukan dalam situasi-situasi tertentu. Biasanya, jenis *Block* ini hanya digunakan ketika tim lawan memiliki pemain menyerang yang benar-benar kuat dan berbahaya.



Gambar 2.7 *Block*

Sumber : M Yunus, (1992:113)

d. Peralatan dan Perlengkapan Bola Voli

Peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan dalam cabang olahraga bola voli adalah lapangan permainan yang datar dan aman. Untuk lapangan di ruang terbuka, biasanya terbuat dari bahan semen yang halus. Sedangkan lapangan bola voli di ruangan tertutup pada umumnya menggunakan bahan yang terbuat dari kayu yang lentur, sehingga membuat nyaman kaki pada saat berpinjak. Panjang

lapangan bola voli adalah 18 meter dan lebar 9 meter. Daerah serang beranjak 3 meter, sedangkan garis tepi lapangan 5 meter.

Bola dan net menjadi ciri khas dari permainan bola voli. Bola dalam permainan voli memiliki ukuran keliling lingkaran yang mencapai 67 cm. Beratnya mencapai 280 gram. Sementara net yang digunakan memiliki ketinggian yang berbeda. Pada nomor putra, ketinggian net 2,44 meter dan nomor putri memiliki ketinggian 2,24 meter.

1) Bola

Ini adalah bagian paling penting dari peralatan bola voli. Kebanyakan sekolah akan menyediakannya sendiri, tetapi jika anda hanya bermain di halaman belakang anda, anda harus memilikinya sendiri.

2) Seragam

Jika anda bermain disebuah club atau tim resmi, seragam akan dibutuhkan untuk membedakan pemain dari kedua tim yang berbeda, kadang-kadang hanya berbeda warna kaos dan cukup digunakan sebagai seragam.

3) Sepatu

[Sepatu bola](#) voli memiliki telapak agak polos di bagian bawahnya dan dibagian tapak tengah terdapat bantalan atau karet untuk mempermudah pemain pada saat melakukan lompatan pada lapangan.

4) Pelindung lutut, lengan, dan jari (*ankle*)

Karena kebanyakan gerakan dalam bola voli melompat, maka dibuat lah [pelindung otot, tulang lutut, lengan, dan jari](#), menjadi hal penting untuk membantu melindungi anggota tubuh tersebut dari cedera. Juga akan melindungi anda ketika terjadi gerakan yang salah pada saat permainan berlangsung.

5) Lapangan bola voli, net, tiang net, peluit, dan tiang net.

e. Sistem Peraturan Bola Voli

Cabang olahraga bola voli dimainkan dua tim yaitu terdiri atas 6 orang pemain pada setiap timnya dan 4 orang pemain cadangan. Dalam sebuah tim, terdiri atas berapa peranan penting pemain, seperti *spiker* (pemukul pada daerah serang), *tosser* (pengumpan bola), libero (pemain bertahan yang berada dibelakang, namun tidak boleh melakukan *smash*), dan *defender* (pemain bertahan). Jumlah total skor yang menentukan kemenangan setiap babak nya adalah 25.

Menurut Agus Kristiyanto (2010:21) dalam permainan bola voli terdapat dua buah tim yang saling berhadapan. Jumlah pemain yang terdapat dalam pada masing-masing tim adalah 6 orang. Sistem peraturan permainannya adalah setiap servis yang dilakukan oleh salah seorang pemain dari sebuah tim, bola yang dipukul harus melewati net dan masuk kedaerah lapangan lawan, maka tim lawan akan mendapatkan skor. Kemudian jika tim lawan berhasil memukul bola dan jatuh ketempat diatas daerah lapangan, maka lawan mendapatkan skor.

Berapa peraturan yang diterapkan untuk pemain adalah pergantian pemain inti dengan pemain cadangan tidak dibatasi, walau pun pertandingan sedang berlangsung. Jumlah minimal pemain yang diperbolehkan untuk bermain dilapangan sebanyak 4 orang.

Jika kurang angka tersebut, dikhawatirkan timnya akan mengalami kekalahan karena jumlah yang tidak seimbang dengan tim lawan. Jumlah babak yang dimainkan adalah 3 babak, terkecuali jika pada 2 babak sudah dipastikan tim yang berhasil unggul. Perhitungan yang digunakan pada pertandingan bola voli adalah *25 rally point*. Jika terjadi angka 24 yang seimbang, salah satu tim harus bisa mencetak 2 skor lagi untuk bisa menang.

oleh seseorang terhadap seorang siswa. Oleh sekelompok siswa terhadap hasil belajar seseorang siswa namun yang paling umum ialah seorang siswa secara bergantian. Metode ini jadinya sering diterapkan dalam formasi berpasangan.

b. Syarat-Syarat Penerapan Metode *Resiprokal*

Ada berapa syarat yang harus dipenuhi dalam menerapkan metode *resiprokal* Menurut Muska Muston (2009:13) syarat-syarat tersebut antara lain :

- 1) Siapkan lembaran kerja atau worksheet yang memuat deskripsi gerakan atau pokok bahasan yang harus dilakukan siswa. Siapkan dalam jumlah yang memadai.
- 2) Bentuk lah kelas menjadi formasi berpasangan yang akan berperan sebagai pelaku dan pengamat. Pelaku melakukan atau melaksanakan gerakan atau pokok bahasan yang tertara dalam lembar kerja. Sedangkan pengamat mengamati proses pelaksanaan pelaku, mencatat kekurangan pada lembar kerja, dan menyampaikan hasil pengamatan nya kepada pelaku setelah selesai melakukan gerakan-gerakan tersebut.
- 3) Berganti peran, yang tadi nya pelaku menjadi pengamat dan sebaliknya. Lakukan seperti prosedur diatas.

c. Langkah-Langkah Metode *Resiprokal*

Langkah-langkah penggunaan metode *resiprokal* adalah urutan-urutan pembelajaran atau tindakan yang kita terapkan. Miftahul Huda, (2014:216) mengatakan adapun langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut :

1) Peragaan awal

Bimbinglah siswa untuk belajar memperagakan, mengikuti, dan menerapkan strategi-strategi pembaca efektif diatas selama proses membaca.

2) Pembagian peran

Dalam kelompok-kelompok kecil yang masing-masing terdiri dari empat siswa, bebaskan satu peran pada masing-masing kelompok.

3) Pembacaan dan pencatatan

Mintalah siswa untuk membaca beberapa paragraf dari teks terpilih. Mintalah mereka untuk menggunakan strategi mencatat, seperti menggaris bawahi dan sebagainya.

4) Pelaksanaan diskusi

Siswa yang berperan sebagai *predictor* bertugas membantu kelompoknya menghubungkan bagian-bagian teks dengan menyajikan prediksi-prediksi dari bagian sebelumnya dan juga membantu kelompoknya untuk memprediksi apa yang akan mereka baca selanjutnya dengan mengunkan isyarat-isyarat atau kesimpulan-kesimpulan sementara dalam teks.

5) Bertukar peran

Peran-peran dalam kelompok harus saling ditukar satu sama lain. Teks yang berbeda juga perlu disajikan. Siswa mengulang proses ini dengan peran yang baru. Teruslah mengulang proses ini hingga topik atau teks yang dipilih selesai dipelajari.

d. Tujuan Metode *Resiprokal*

- 1) Pada dasarnya metode ini menerapkan teori umpan balik atau feedback. Menurut Muska Muston (2009:17) Teori ini beranggapan bahwa informasi tentang hasil belajarnya akan memantapkan atau memperbaiki hasil belajarnya. Informasi yang menyebabkan perbaikan itu disebut umpan balik negatif, sedangkan informasi yang justru memantapkan hasil belajarnya disebut umpan balik positif.

- 2) Metode ini menekankan pada pemberian kebebasan yang lebih luas pada siswa kebebasan itu berupa penilaian terhadap kemajuan belajarnya oleh dirinya sendiri.
- 3) Penilaian diri atau *selfevaluation* dipandang sebagai motivasi untuk belajar selanjut nya. Motivasi adalah yang sangat berpengaruh terhadap proses belajar mengajar yang hadir pada diri siswa.

e. Manfaat Metode *Resiprokal*

Ada berapa manfaat yang didapat dalam penggunaan metode *resiprokal* antara lain sebagai mana yang dikemukakan oleh Muska Muston, (2009:14) sebagai berikut :

- 1) Dapat mengembangkan cara kerja dalam tim kecil sehingga aspek sosial nya berkembang.
- 2) Meningkatkan proses belajar-mengajar dengan cara mengamati secara sistematis gerakan atau pokok bahasan dari teman.
- 3) Berdasarkan keterampilan dan bentuk-bentuk aktifitas yang dilakukan oleh siswa selama kegiatan belajar mengajar, maka *resiprokal* berdampak positif terhadap kemampuan komunikasi siswa karena selama pembelajaran siswa mengajukan pertanyaan dan mengomentari jawaban siswa yang lain.

f. Kelebihan Dan Kekurangan Metode *Resiprokal*

Ada kelebihan dan kekurangan metode *resiprokal* antara lain :

1) Kelebihan Metode *Resiprokal*

Muska Muston, (2009:16) mengatakan ada berapa kelebihan antara lain :

- a) Membina kemandirian dan mengembangkan kemampuan membuat keputusan berdasarkan pertimbangan diri sendiri.
- b) Memberikan kesempatan belajar berdasarkan tempo dan irama belajar atau kecepatan belajar diri nya sendiri.
- c) Mengandung pembinaan motivasi diri siswa.

2) Kekurangan Metode *Resiprokal*

- a) Karena kendali guru bersipat longgar, maka metode ini sering menimbulkan kesemberautan dalam pelaksanaannya.
- b) Memberikan kesempatan menguatkan sifat individualistis yang berlebihan.
- c) Kurang mengembangkan sifat sosial pada diri siswa.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang terdahulu hampir sama dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai bahan referensi atau acuan dalam penguatan teori yang sudah ada. Penelitian relevan ini adalah :

1. Upaya meningkatkan pembelajaran *passing* atas dalam permainan bola voli melalui metode *resiprokal* pada siswa kelas X1 Sekolah SMA Negeri 1 Ngabang Kabupaten Landak. Skripsi ditulis oleh Mikael tahun 2017. Metode penelitian ini yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian deskriptif, sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian “*classroom Action research*” (penelitian tindakan kelas) subyek penelitian ini adalah 33 orang siswa. Teknik pengumpulan data untuk mengukur hasil belajar *passing* bawah bola voli, dengan instrumen yang divalidasi ahli, teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif.
2. Upaya meningkatkan pembelajaran *passing* bawah dalam permainan bola voli melalui gaya *resiprokal* pada siswa kelas X A Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sintang. Skripsi ditulis oleh Sandi Setyawa tahun 2016. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan bentuk penelitian tindakan. Subyek dalam penelitian ini adalah 32 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran. Dan alat pengumpul data untuk mengukur test *passing* bawah. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif.

Persamaan dalam penelitian ini, peneliti terdahulu dengan yang akan saya teliti saat ini terletak pada persamaan metode pembelajaran.

Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel masalah yang akan saya teliti, saya menggunakan variabel meningkatkan kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli dengan metode *resiprokal*, sedangkan peneliti lain menggunakan variabel meningkatkan pembelajaran *passing* bawah dalam permainan bola voli melalui metode *resiprokal*.