

## **BAB II**

### **SERVIS ATAS PEMBELAJARAN BOLA VOLI DAN METODE RESIPROKAL**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Sejarah Bola Voli**

###### **a. Sejarah Singkat Bola Voli**

Permainan bola voli diciptakan oleh William B Morgan pada tahun 1895 di Holyoke (Amerika bagian timur), William B Morgan adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Men Christain Association (MCA). Dalam permainan bola voli hanya regu yang menang satu rally permainan diperoleh satu angka, hingga salah satu regu menang dalam dengan terlebih dahulu dikumpulkan minimal dua puluh lima angka dan untuk set penentuan lima belas angka (PBVSI, 2001). Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil yang optimal, maka dalam kegiatan pelatihan perlu memperhatikan berbagai komponen yang menunjang. Proses ini bisa tercipta bila Seorang pemain mampu menguasai Teknik bermain bola voli dengan baik dan benar. Terdapat empat Teknik dasar bola voli, diantaranya adalah Teknik pasing bawah pasing atas, servis bawah servis atas, smash, block, dan permainan. 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.

(Khafidah, 2018:15)

##### **2. Pengertian Permainan Bola Voli**

Bola voli merupakan salah satu jenis cabang olahraga permainan yang terus berkembang dan sudah sangat dikenal dan disukai oleh masyarakat luas. Hal ini terlihat banyaknya pertandingan-pertandingan antar klub yang dilaksanakan ditingkat daerah sampai ditingkat nasional.

Menurut (Muhajir, 2007:113), “permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola diudara bolak-balik diatas

jarring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola dipetak lapangan permainan lawan untuk mencari kemenangan. Bola voli menjadikan cabang olahraga yang sangat menyenangkan karena dapat beradaptasi berbagai kondisi yang mungkin timbul didalamnya dan dapat di mainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi. Seperti bola voli pantai dengan jumlah pemain masing-masing 2 tim orang dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Bola voli dapat dimainkan dan dinikmati berbagai usia dan tingkat ketepatan.

Menurut Nugraha (2010: 21) “bolavoli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan masing-masing grup memiliki enam orang pemain”. Tujuan dari permainan bolavoli ini adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola didaerah lawan dan menjaga bola agar tidak mati diwilayah sendiri. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan olahraga voli Wiradihardja, Sudrajat, dan Syarifudin (2017: 16) “permainan bolavoli sangat menyenangkan, banyak orang yang melakukan salah satu kegiatan rekreasi. Sebagian lainnya melakukan untuk meningkatkan keterampilan bermain bolavoli yang diarahkan melalui presteasi”.

Permainan bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang tiap lapngannya dipisahkan net. Permainan harus melewati bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai daerah lawan dan dengan mencegah agar bola yang sama (dilewatkan) tidak menyentuh lantai lapangan sendiri. Tiap regu dapat dimainkan tiga kali pantulan (sentuhan) untuk mengembalikan bola itu (kecuali perkenaan *block*). Bola dinyatakan dalam permainan dengan satu seri, pukulan bola oleh *server* melewati atas net kedaerah lawan. Permainan bola voli diudara (*rally*) berlangsung secara teratur sampai bola tersebut menyentuh kelantai “bola keluar” atau satu regu mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bola voli setiap memenangkan *rally* ia dapat memperoleh angka dan berhak melakukan servis dan setiap pemain melakukan pergeseran satu posisi menurut arah jarum jam.



b. Net (jarring) dan tiang net

Ukuran jarring Panjang 9.50meter dan lebar 1 meter, ukuran petak-petak jaring atau net 10x10 cm. Tali pemancang jaring kalau mungkin dengan kawat baja, bila tidak mungkin dapat memakai tali yang cukup kuat dan tidak terlalu lentur bila ditegangkan. Jaring harus diberi kain kanvas yang dijahit lapis dua selebar 5 cm sepanjang tepi atas jarring. Ukuran tinggi jaring untuk pria 2,43meter dan ukuran jaring untuk wanita setinggi 2,24 meter, pada kedua samping jarring di pasang pita samping tegk lurus diatas pertemuan antara garis batas samping dan garis tengah selebar 5 cm.

- 1) Tinggi net dipasang tegak lurus diatas garis tengah, dengan ketinggian 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter 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 disetiap sisi ), terbuat dari jalinan mata jala hitam 10 cm, berbentuk persegi. Pada puncak net terdapat garis horizontal selebar 7 cm, terbuat dari dua lapis 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 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 diletakan dengan jarak 0,50-1,00 m diluar garis samping. Tinggi 2,55 m dan sebaiknya dapat diatur naik turunnya, dan tiang harus bulat dan licin. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIVB, tiang-tiang ditempatkan pada jarak 1 m diluar garis samping.

### c. Batas Lapangan

Lapangan voli di kenal garis “3 meter” dari net. Garis tersebut berfungsi sebagai batas wilayah penyerangan (*attack line*). Garis 3 meter kemudian membagi lapangan menjadi dua bagian yaitu barisan belakang (*back row*) dan barisan depan (*front row*). Kemudian, pada masing-masing bagian itu (*back row dan front row*) masih dibagi menjadi 6 area atau 6 titik. Pada keenam area atau titik itulah yang merupakan posisi pemain bola voli. Area “1” merupakan posisi pemain yang akan melakukan *servis*, para pemain yang akan melakukan *servis* berikutnya.

Setiap pergantian untuk melakukan *servis*, para pemain harus berputar searah dengan putaran jarum jam untuk mendapatkan giliran melakukan *servis*. Dengan melakukan putaran searah dengan putaran jarum jam, maka pemain pada posisi pertama akan digantikan oleh pemain yang sebelumnya menempati posisi 1 akan bergeser ke posisi 6, begitu seterusnya.

### d. 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 2.2 Bola Voli**  
**Sumber: Ahmadi Nuril, (2007:25)**

e. Sepatu Khusus Bola Voli

Untuk sepatu sendiri memang bukanlah sesuatu yang wajib jika hanya ingin bermain bola voli sebagai pemain biasa (tidak dalam rangka kompetisi). Namun saya sarankan jika bermain untuk menggunakan sepatu agar kaki terlindungi dari hal-hal yang tidak diinginkan. Sepatu juga bisa memaksimalkan kemampuan lompatan seseorang sehingga lebih baik saat bermain voli. Pemilihan sepatu juga harus diteliti dengan baik, jangan sampai terlalu longgar atau sebaliknya karena justru akan melukai kaki anda dan menjadikan anda kurang nyaman saat bermain.

f. Pelindung Sendi

Untuk *dekker* (pelindung sendi) ini biasanya digunakan oleh atlet-atlet profesional dengan tujuan untuk melindungi bagian tubuh tertentu terutama bagian siku dan lutut dari benturan-benturan dengan lantai. Karena tidak menutup kemungkinan saat bermain anda akan melompat ke depan untuk menyambut bola yang mengharuskan anda sambil menjatuhkan diri.

g. Papan Skor

Papan skor ini juga harus anda dalam sebuah pertandingan resmi untuk memberikan kemudahan bagi petugas terkait dalam mencatat poin yang telah dikumpulkan oleh kedua tim yang bertanding. Untuk permainan biasa atau yang sering kita lihat dikampung papan skor tidaklah terlalu dibutuhkan.

h. Kaos kaki

Kaos kaki kami rasa cukup penting untuk dimasukkan sebagai penunjang karena fungsinya yang sangat penting juga untuk melindungi kaki dari gesekan dengan sepatu. Pilihlah kaos kaki yang pas dengan kaki dan sepatu anda, jangan terlalu sempit atau sebaliknya.

i. Kaos tim (seragam)

Seragam juga harus anda miliki jika ingin mengikuti sebuah pertandingan dengan ketentuan kaos yang digunakan dilengkapi dengan nomor punggung yang berbeda setiap pemainnya. Sebaiknya anda memiliki seragam tim yang nyaman serta dapat menyerap keringat dengan baik agar supaya pemain dengan lebih leluasa dapat menggerakkan setiap anggota tubuhnya. Dalam satu tim terdapat satu pemain yang memiliki warna baju yang berbeda dari rekan setimnya, pemain ini disebut dengan libero.

j. Peralatan P3K

Peralatan P3K adalah penunjang yang mesti anda sediakan, peralatan ini berguna sebagai langkah antisipatif agar supaya saat ada pemain yang membutuhkan pertolongan alat P3K ini dapat dipergunakan. Meskipun sebenarnya voli bukanlah olahraga yang membenturkan fisik namun dalam sebuah pertandingan segala hanya dapat terjadi.

k. Antena Road

Teman-teman pasti saat melihat sebuah pertandingan baik secara langsung maupun melalui media televisi seringkali melihat sebuah antena yang terletak di samping net. Antena ini berfungsi sebagai pembatas bermain dan sekaligus mengikat tali. Antena ini terbuat dari *fiber glass*

#### **4. Pengertian Servis Atas**

- a. Servis suatu upaya memasukan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola menggunakan satu tangan atau lengan oleh pemain baris belakan yang dilakukan didaerah servis. Pada awalnya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan perkembangan zaman dan kemajuan Teknik bola voli, maka Teknik servis sudah merupan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu mendapatkan suatu kemenangan. Dikarenakan kedudukannya begitu penting maka para ahli bola voli berusaha mencari bentuk Teknik servis yang dapat menyulitkan lawan, bahkan kalua bisa dengan servis langsung memperoleh nilai.

Servis Atas merupakan servis yang dilakukan oleh pemain bola volidengan cara memukul bola dengan ayunan tangan dari atas”. Sumantri dan Sujana (2009:24). Lalu Anandita (2010: 35). Mengatakan servis atas Yakini servis dengan awalan melemparkan bola keatas seperlunya. Kemudian server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa servis atas adalah cara melakukan servis dengan melambungkan bola diatas kepala lalu di pukul dengan tangan sebelum terjatuh agar bola melewati net dan masuk di daerah permainan lawan.

- b. Pelaksanan Servis Atas

Servis atas merupakan pola Gerakan yang dirangkaikan secara baik dan harmonis agar servis atas dilakukan dengan baik dan sempurna'untuk mencapai hal tersebut siswa harus menguasai Teknik servis atas.cara melakukannya adalah berdiri tegak menghadap ke depan dan kaki sedikit ditekuk agar posisi terasa luas, setelah itu lambung bola diats kepala agar bisa nelakukan lompatan untuk melakukan servis atas. Pukul bola sebelum jatuh melewati kepala kenakn telapaak tangan dengan bola agar bola bisa melambung dan jatuh diarah lawan.

### 1. Fase persiapan

Posisi tubuh bersikap siap untuk melakukan servis atas, pandangan fokus kedepan dan melihat posisi lawan, dan kaki kiri sedikit kedepan seperti melangkah.



**Gambar 2.3 Fase persiapan**  
(Sumber : Ashari, H.L dan Herlina)

### 2. Fase Gerakan

Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas sampai ketinggian  $\pm 1$  meter diatas kepala didepan bahu, dan telapak tangan segera ditarik kebelakang atas kepala dengan telapak menghadap kedepan. Berat badan dipindahkan



**Gambar 2.4 Fase Gerakan**  
(Sumber : Ashari, H.L dan Herlina)

3. Setelah tangan berada dibelakang atas kepala dan bola berada sejangkaun tangan memukul, maka bola segera dipukul dengan telapak tangan, lengan harus tetap lurus dan seluruh tubuh ikut bergerak.



**Gambar 2.5 Fase Akhir Gerakan**  
(Sumber : Ashari, H.L dan Herlina)

### **5. Teknik Servis Atas Bolavoli**

Pembelajaran Teknik dasar permainan bola voli merupakan satu kondisi yang diciptakan oleh pendidid/guru sedemikian rupa untuk mencapai tujuan pembelajaran, banyak ragam dan macam yang dapat pendidik untuk menciptakan susunan belajar. Yang berdampak positif terhadap proses dan hasil belajar yang diharapkan. Metode belajar yang dapat diterapkan menggunakan discovery learning (metode penemuan), dan pendekatan metode saintifik. Namun pada postingan ini saya tidak akan membahas tentang metode tadi, namun lebih pada cara melakukan latihan gerak dasar yang ada dalam permainan bola voli. Untuk menyingkat waktu mari kita kupas tentang Pembelajaran Teknik Dasar Permainan Bola Voli. 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. Teknik dasar permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, smash dan spike, servis, dan bendungan (block). Teknik-teknik dasar permainan bola voli tersebut akan diuraikan berikut ini: pembelajaran Teknik dasar servis atas adalah salah satu Teknik untuk menyerang regu lawan dengan pukulan seerti melakukan smash.

Cara melakukan servis atas:

- a. Posisi badan dalam keadaan tegap, lurus dan rileks
- b. Bola dilambungkan lebih tinggi beberapa meter diatas kepala

- c. Pukul bola dengan kuat menggunakan telapak tangan yang terbuka dan jari-jari yang rapat sebelum turun melewati kepala.
- d. Usahakan bola melewati net dan masuk didaerah lawan.

Tujuan pembelajaran servis atas untuk mengkombinasikan Teknik Gerakan-gerakan servis atas yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan Gerakan-gerakan servis atas coba rasakan Gerakan-gerakan servis atas yang mudah dan sulit dilakukan, mengapa Teknik tersebut sulit dan mudah dilakukan. Temukan jawaban dengan mengamati, menganalisis, Gerakan-gerakan tersebut. Bentuk-bentuk pembelajaran servis atas antara lain: lambungkan bola keatas kepala berulang-ulang kali lalu dibiasakan Gerakan tangan sesuai dengan jatuhnya bola saat dilambungkan.

Caranya sebagai berikut:

- a. Lambungkan bola diatas kepala  $\pm 1$  m
- b. Posisi muka menghadap arah bola
- c. Lakukan lompatan semampu kekuatan kita
- d. Lalu pukul bola dengan telapak tangan dan arahkan bola kearah lawan
- e. Jatuhkan badan dengan bertumpuan dua kaki sedikit terbuka agar tidak terjadinya kesalahan patal saat mendara Lakukan Gerakan berulang-ulangkali agar terbiasa
- f. Tahapan Belajar 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 perolehan 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 subjek 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 reseptornya 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.

Dalam pembentukan sikap subjek 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.

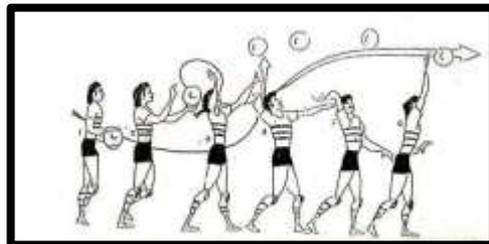
Sehubungan dengan hal tersebut, perlu ditegaskan bahwa belajar gerak memiliki beberapa intensi yang meliputi perkembangan; (1) ranah psikomotor, (2) ranah kognitif dan (3) ranah afektif. Pada ranah psikomotor intensi belajar gerak memuat dua tujuan utama; (1) kemampuan bergerak, (2) kemampuan fisik. Kemampuan bergerak memuat masing-masing; (1) kemampuan gerak lokomotor, (2) kemampuan gerak manipulasi dan (3) kemampuan gerak stabilisasi. Sedangkan kemampuan fisik memuat masing-masing; (1) kesegaran jasmani dan (2) kesegaran 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

Tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian proses belajar. Gerakan otomatis merupakan dari hasil Latihan yang dilakukan dengan efektif. Gerakan otomatis dapat terjadi karena terjadinya hubungan permanen antara reseptor dengan efektor. Gerakan otomatis dalam mekanismenya tidak lagi dikoordinasikan oleh system syaraf pusat melainkan pada jalur singkat pada system syaraf otonom.



**Gambar 2.6 Rangkaian Gerakan Servis Atas**  
**Sumber : Beutelstahl, 2013:14**

### 1) Servis bawah

Adapun jenis-jenis servis dalam permainan bolavoli dapat dipaparkan Beutelstahl (2013:8) jenis servis yang paling umum terbagi atas tiga jenis, yaitu (a) *Under-arm service* atau servis lengan bawah, (b) *hook service* atau servis kait, dan (c) *floating service* atau servis melayang. Secara umum ketiga servis ini dibagi menjadi tiga tahap. Tahap-tahap tersebut adalah; (a) melemparkan bola keatas (*throw as*), (b) memukul bola (*hitting the ball*), dan (c) gerak akhir (*follow-through*).

Kemudian Beutelstahl (2013:9) memaparkan *under-arm service* merupakan *servis* yang paling populer dan yang paling sering dipakai terutama pada pertandingan-pertandingan tingkat rendah. *Servis* ini dianggap *servis* paling mudah dan sering digunakan oleh pemain wanita. Menggunakan *servis* ini pemain dapat menguasai atau mengontrol bola dengan lebih teliti.

*Under-arm service* atau *servis* lengan bawah merupakan *servis* yang paling mudah dilakukan sehingga pemain pemula wanita juga sering menggunakannya, walaupun begitu pemain pemula laki-laki juga boleh melakukan *under-arm service* atau *servis* lengan bawah ini.

Selanjutnya Beutelstahl (2013:10) Berikut ketentuan dalam melakukan *under-arm service*.

(1) Tahap pertama ( melempar bola atau *throw as*)

Berat badan ditempatkan pada kaki sebelah belakang. Lengan bermain atau striking arm (lengan digunakan untuk memukul bola) digerakkan kebelakang dan keatas (lengan pemain).

(2) Tahap kedua (memukul bola atau *hitting the ball* )

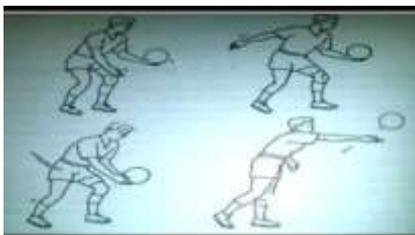
Lengan bermain (lengan kanan untuk pemain kanan lengan kiri untuk pemain kidal) diayunkan ke bawah, dari belakang kedepan dan memukul bola yang telah dilemparkan rendah-rendah. Sementara itu, berat badan dipindahkan ke kaki sebelah depan. Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan tangan sekaku mungkin.

(3) Tahap ketiga ( gerak akhir atau *follow-thought*)

Lengan bermain terus mengikuti arah bola. Pemain cepat-cepat pindah ke posisi yang baru di lapangan.

Kutipan diatas dapat diketahui bahwa *servis* bawah adalah memukul bola dengan salah satu tangan terkuat bisa tangan kanan atau tangan kiri yang dimulai dari bawah mengayunkan lengan tersebut dengan keras dan kuat dari bawah belakang kedepan dan memukul bola yang telah dilemparkan rendah-rendah. Sementara itu, berat

badan dipindahkan ke kaki sebelah depan. Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan tangan sekaku mungkin sehingga bola bisa melewati net dan masuk dalam lapangan lawan.



**Gambar 2.7 Teknik Servis Bawah Bolavoli  
(Beutelstahl, 2013:10)**

## **B. Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

### **1. Pengertian Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Pengertian metode adalah prosedur atau operasi suatu tujuan. Dalam pengertian umum, metode dapat diartikan suatu cara atau prosedur yang ditempuh guru untuk mencapai tujuan pembelajaran. (Suryadi, 2013: 15) Metode adalah cara yang paling tepat, maka urutan kerja dalam suatu metode harus diperhitungkan benar-benar secara ilmiah. Tanpa urutan kerja yang tepat metode tidak akan belajar dengan lancer dan kurang berpengaruh pada suatu pembelajaran. Dalam dunia pembelajaran metode dapat diartikan sebagai rencana penyajian bahan yang menyeluruh dengan urutan yang sistematis berdasarkan pendekatan dan strategi tertentu. Hubungan antara sesuatu jenis metode proses belajar-mengajar dengan tujuan proses tersebut sangat signifikan. Oleh karena itu, kegiatan yang paling strategis dalam proses belajar-mengajar adalah pemilihan metode pembelajaran. Sehubungan dengan kegiatan inilah maka diperlukan pemahaman tentang prinsip karakteristik, prosedur metode, proses sebagai garis besarnya, dan berbagi metode proses belajar-mengajar pendidikan jasmani.

## 2. Gaya Mengajar Resiprokal

Gaya Mengajar resiprokal adalah satu siswa menjadi pelaku, satu siswa lain menjadi pengawas dan memberikan umpan balik, setelah itu bergantian.

Menurut Ega Trisna Rahayu (2013:116-117) gaya pembejaran resiprokal merupakan salah satu strategi pembelajaran penekanan pada umpan balik yang diberikan teman sebayanya.

Gaya mengajar resiprokal merupakan gaya mengajar yang menitik beratkan pada guru. Menurut M. Saputra (2000:28) pada gaya resiprokal kelas diorganisir dan dikondisikan dalam peran-peran tertentu (dibagi menjadi dua kelompok), pada peserta didik/siswa yang berperan sebagai pelaku, dan sebagai nobserver (pengamat) terhadap aktivitas yang dilakukan oleh kelompok pelaku sedangkan guru sebagai fasilitator” pendapat lain dikemukakan Rusli Lutan (2000:31) untuk menciptakan sebuah realita baru dalam ruang lingkup olahraga yang menciptakan hubungan baru antara guru dan siswa, lebih banyak keputusan diambil oleh siswa” guru sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pembelajaran dan memantau kemajuan belajar.

Dalam gaya mengajar resiprokal ini guru mempersiapkan lembar tugas yang menjelaskan tugas yang harus dilaksanakan, berikut kriteria evaluasi yang berfungsi untuk menentukan bahwa gerakan yang dilakukan pasangannya itu sudah sesuai dengan rujukan. Deskripsi semacam ini akan membantu siswa selaku pengamat dan analisis tugasnya.

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.

Metode resiprokal dalam pembelajaran bola voli yaitu guru berperan sebagai anggota kelompok namun demikian dia tetap memiliki sasaran pembelajaran yang eksplisit, dan salah satu tanggung jawab adalah ikut serta dalam aktivitas-aktivitas *scaffolding* yang disengaja saat dia bekerja dengan para pemimpin kelompok untuk meningkatkan tingkat partisipasi, jadi, pembelajaran resiprokal adalah sebuah pembelajarn kooperatif yang Bersama-sama menegosiasikan dan memahami tugas dan sekaligus sebuah forum pembelajaran langsung dimana guru berupaya memberikan *scaffolding* sementara untuk mendukung strategi-strategi yang belum

lengkap dari para siswa yang sedang memimpikan teman sebaya nya/ partner. Gagasan *scaffolding* (metode mengajar dengan jalan menyesuaikan tingkat dukungan guru agar sesuai dengan potensi kognitif *seorang murid* tersebut berarti bahwa guru mengambil kendali hanya jika diperlukan

Ciri dari model pembelajaran ini adalah kelas dibuat diorganisasi/ dibuat formasi dalam bentuk pasangan-pasangan, setiap anggota pasangan memiliki peran khusus dalam proses umpan balik, satu orang dirancang sebagai pelaku (*Doer*), yang lain sebagai pengamat (*Observer*), peran pelaku (*Doer*) menampilkan tugas dan membuat Sembilan keputusan yang seperti terdapat dimodel Latihan. Peran pengamat (*Observer*) memberikan umpan balik kepada pelaku berdasarkan kriteria yang disiapkan oleh guru, impan balik ini terjadi selama pelaku melakukan unjuk kerja atau selesai menampilkan keseluruhan tugas yang ada bila sudah selesai berganti peran.

### **3. 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 :

#### a. Peragaan awal

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

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

#### c. Pembacaan dan pencatatan

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

#### d. 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 mengungkap isyarat-isyarat atau kesimpulan-kesimpulan sementara dalam teks.

e. 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.

#### **4. Kelebihan Dan Kekurangan Metode *Resiprokal***

a. Ada kelebihan dan kekurangan metode *resiprokal* antara lain:

Kelebihan Metode *Resiprokal* Muska Mosston, (2009:16) mengatakan ada beberapa kelebihan antara lain:

- 1) Membina kemandirian dan mengembangkan kemampuan membuat keputusan berdasarkan pertimbangan diri sendiri.
- 2) Memberikan kesempatan belajar berdasarkan tempo dan irama belajar atau kecepatan belajar dirinya sendiri.
- 3) Mengandung pembinaan motivasi diri siswa.

b. Kekurangan Metode *Resiprokal*

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

#### **5. Penilitin yang 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:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Mohamad Rizky Bau, tahun 2016 yang berjudul: “Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Atas Dalam Permainan Bolavoli Melalui Metode *Resiprokal* Pada Siswa Kelas VII

SMP Negeri 11 Kota Gorontalo. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, sesuai dengan tujuan penelitian maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa Melalui metode *Resiprokal* kemampuan *Passing* atas siswa kelas VII D SMP Negeri 11 Gorontalo dapat ditingkatkan. Peningkatan ini diketahui melalui evaluasi setiap siklus 2. Berdasarkan data hasil analisis pada observasi awal rata-rata nilai 57,40. Setelah dilakukan tindakan pembelajaran yang dilaksanakan 3 kali tindakan dan evaluasi 1 kali pada siklus I mendapat peningkatan dengan nilai rata-rata kelas 72,22. Karena belum memenuhi indikator kinerja 80 % maka peneliti melanjutkan ke siklus II yang dilaksanakan dengan tiga kali tindakan pembelajaran dan satu kali evaluasi dan pemantauan yaitu dari hasil analisis diperoleh peningkatan terhadap kemampuan *Passing* atas dengan rata-rata nilai 81,85 dan secara keseluruhan siswa melewati nilai KKM 75 yang ditetapkan oleh guru mitra dan peneliti dan hasil ini jika mengacu pada indikator kinerja yaitu 80% sudah terpenuhi.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Wulan Sari tahun 2020 yang berjudul “Penerapan Metode *Resiprokal* Dalam Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Atas Siswa Kelas VIII. SMP Negeri 1 Polombangkeng Utara Kabupaten Takalar. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan jumlah siswa 32 orang. Dari hasil analisis penerapan metode *resiprokal* dapat meningkatkan hasil belajar *passing* atas siswa kelas VIII. SMP Negeri 1 Polombangkeng Utara Kabupaten Takalar terjadi peningkatan dari data awal sebelum dilaksanakan penelitian ke siklus 1 peningkatan signifikan yaitu setelah diberikan perlakuan selama satu bulan yaitu *passing* atas sudah sangat baik. Persamaan dalam penelitian ini, penelitian terdahulu dengan yang akan saya teliti terletak pada metode pembelajaran yang digunakan. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel meningkatkan kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli dengan metode

*resiprokal*, sedangkan penelitian lain menggunakan variabel Meningkatkan Keterampilan *Passing* Atas Dalam Permainan Bola voli Melalui Metode *Resiprokal* dan meningkatkan hasil belajar *passing* atas.

## 6. Sintak resiprokal

TAHAPAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	WAKTU
<b>A. Kegiatan Pendahuluan</b>		
<b>Persiapan</b>	-Guru memulai pembelajaran dengan diawali memberi salam sebelum guru mengajak siswa terlebih dahulu berdoa dan setelah berdoa guru menyapa peserta didik untuk mengikuti pembelajaran.	<b>15 menit</b>
<b>Motivasi</b>	-Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan memfaat peluang dalam kehidupan sehari-hari, serta menyampaikan ruang lingkup materi melalui gambar.	
<b>Apresiasi</b>	-Guru meningkatkan dan menggali pemahaman peserta didik mengenai metode penyelesaian konsep peluang empirik dan peluang teoritik melalui pemberian sosial.	
<b>Tujuan Pembelajaran</b>	-Mendeskripsikan langkah-langkah menentukan pola bilangan. -Menentukan pola konfigurasi obje.	
<b>B. Kegiatan Inti</b>		
<b>Tahap 1 Mengorientasi peserta didik terhadap masalah</b>	- Peserta didik diminta membuka buku paket yang diberikan guru beserta sebelum mengamati power poin yang diberikan guru untuk mencermati masalah yang ada dalam buku. (mengamati) - pada power point yang di tayang juga telah disediakan bahan ajar untuk membantu peserta didik memahami konsep pembelajaran.	<b>60 menit</b>
<b>Tahap 2 Mengorganisasi peserta didik untuk belajar</b>	-Peserta didik dikondisikan kedalam kelompok yang terdiri atas 3 kelompok heterogen. -peserta didik di arahkan untuk mengidentifikasi setiap masalah	

	yang disajikan.	
<b>Tahap 3 Membimbing penyelidikan individual maupun kelompok</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik di bimbing dalam berdiskusi, dan apabila peserta didik/kelompok mengalami kesulitan dalam mengerjakan soal dapat menyampaikan permasalahan pada forum diskusi (<b>menanya</b>)</li> <li>- peserta didik aktif berdiskusi dan bekerja sama dalam kelompok berusaha memecahkan masalah pada soal secara kritis(<b>mengasosiasikan</b>)</li> </ul>	
<b>Tahap 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</b>	-Masing-masing peserta didik mempersentasikan hasil kerja LKPD nya di depan, selanjutnya perwakilan kelompok dan dipilih secara acak dan diberikan kesempatan mengemukakan hasil diskusi kelompok dengan kreatif dan bertanggung jawab.	
<b>Tahap 5 Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru memberikan evaluasi atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan.</li> <li>- Guru memberikan penghargaan dan apresiasi kepada peserta didik yang telah berpartisipasi aktif dalam proses diskusi dan presentasi.</li> </ul>	
<b>C. Kegiatan Penutup</b>		
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik diajak untuk membuat simpulan hasil diskusi dan diminta memperbaiki kesalahan yang masih dibuat dalam pengerjaan LKPD.</li> <li>- Guru menginformasikan kepada peserta didik untuk mengerjakan beberapa tugas yang telah disediakan guru, dan diberikan batas waktu pengerjaan selama 1 minggu dan minggu depannya semuanya sudah siap.</li> <li>- Guru mengakhiri kegiatan belajar dengan memberikan pesan untuk tetap semangat belajar dan mengucapkan salam.</li> </ul>	<b>15 menit</b>

## 7. Kerangka Berpikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. servis atas harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli karena teknik tersebut adalah teknik dasar dalam bermain bola voli. Keberhasilan *Servis Atas* dalam bola voli terutama meliputi kekuatan otot pada lengan. dan di dukung oleh sikap badan saat melakukan *servis*, konsentrasi dan pandangan mata, serta perkenaan atau sentuhan lengan pada bola, perkenaan bola pada lengan atau telepak lengan. Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti Upaya Meningkatkan Keterampilan Servis Atas Dalam Pembelajaran Bola Voli Dengan Metode Resiprokal Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Toba. dilihat dari bentuk latihan diperkirakan dapat meningkatkan keterampilan *Serviss Atas* pada Siswa kelas X SMA Negeri 1 toba. Dibawah ini merupakan kerangka berpikir dari penelitian diatas yaitu sebagai berikut:

## Kerangka Berfikir

Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Toba

### Permasalahan

1. Untuk mengetahui, Perencanaan pembelajaran metode resiprokal terhadap *Servis Atas* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Toba.
2. Untuk mengetahui, Pelaksanaan pembelajaran metode resiprokal terhadap servis atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Toba.
3. Untuk mengetahui, Peningkatan *Servis Atas* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Toba.

*Servis Atas*

Tes *Servis Atas* Bola Voli

Metode resiprokal

### PELAKSANAAN

Adapun pelaksanaan tes *Servis Atas* tes terdiri berdiri di luar garis lapangan yang berada di belakang pemain posisi 4, 5 dan 6. Yang sudah di tunjukan oleh guru, sebelum melakukan servis siswa sudah bersikap siap agar Ketika guru memerintah siswa tersebut sudah posisi siap. Siswa melakukan Gerakan tersebut satu-persatu agar tidak mengganggu peserta lainnya.

### **C. Hipotesis Tindakan**

Suatu penelitian, perumusan hipotesis sangat diperlukan guna untuk memberikan asumsi atau jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah yang dimunculkan. Menurut Margono (2005:67) menyatakan bahwa “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya”. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap masalah penelitian yang sebenarnya harus dibuktikan kebenarannya melalui data yang terkumpul dan harus diuji secara empiris.

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah dengan gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar servis atas siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Toba Kabupaten Sanggau.