



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 4020-4028

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-42468

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Penerapan Metode Resiprokal Pada Pembelajaran Bola Voli

Eka Supriatna

Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tanjungpura

Email: [eka.supriatna@fkip.untan.ac.id](mailto:eka.supriatna@fkip.untan.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini berjudul "metode resiprokal pada pembelajaran bola voli " tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menerapkan metode resiprokal pada pembelajaran bola voli .Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dengan dua siklus yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, dan kesimpulan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Sintang yang berjumlah 36 siswa, yaitu putri 20 orang dan putra 16 orang. Hasil peningkatan pembelajaran bola voli diperoleh dengan cara membandingkan nilai observasi dengan awal tes sebelum tindakan yang dikenal dengan "pra siklus". Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan, terdapat peningkatan nilai siswa ada setiap siklusnya pada pra siklus ketuntasan siswa hanya mencapai 8 siswa atau 24% kemudian sedikit peningkatan pada siklus pertama yaitu menjadi 15 siswa yang tuntas atau 44% kemudian melihat hasil dari siklus 1 ternyata masih belum mencapai target yang ditentukan sehingga peneliti melanjutkan ke siklus ke 2 adapun pada siklus kedua ini terjadi peningkatan yang signifikan yaitu jumlah siswa yang tuntas mencapai 27 siswa atau 87,5%. Melihat data tersebut target ketuntasan klasikal 75 % telah tercapai sehingga dapat disimpulkan melalui metode resiprokal dapat meningkatkan hasil pembelajaran bola voli pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sintang.

Kata Kunci : *Metode Resiprokal, Bola Voli*

## Abstract

This research is entitled "reciprocal method in volleyball learning". and conclusion. The subjects in this study were 36 students of SMA N 1 Sintang, namely 20 girls and 16 boys. The results of increasing volleyball learning were obtained by comparing the observed values with the initial test before the action, which is known as the "pre-cycle". Based on the results of observations that have been carried out, there is an increase in student scores in each cycle in the pre-cycle completeness students only reach 8 students or 24% then a slight increase in the first cycle, namely to 15 students who complete or 44% then see the results of cycle 1 it is still not reached the specified target so that the researcher continued to cycle 2 while in this second cycle there was a significant increase, namely the number of students who completed reached 27 students or 87.5%. Looking at these data the target of 75% classical completeness has been achieved so that it can be concluded that through the reciprocal method it can improve volleyball learning outcomes in class X SMA Negeri 1 Sintang.

*Keywords: Reciprocal Method, Volleyball*

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses interaksi yang terjadi antara guru dan siswa, yang bertujuan meningkatkan perkembangan mental sehingga menjadi mandiri. Secara umum dapat dikatakan bahwa pendidikan merupakan satuan tindakan yang memungkinkan terjadinya belajar dan perkembangan (Rukmana et al., 2021). Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik bergantung pada dua unsur yang saling mempengaruhi, yakni bakat yang dimiliki oleh peserta didik sejak lahir, dan lingkungan yang mempengaruhi hingga bakat itu tumbuh dan berkembang (Yono & Sodikin, 2020)

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Ia merupakan salah satu dari subsistem-subsistem pendidikan. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik. (Darmawan et al., 2021)

Memang pada dasarnya program jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama, psikomotor, afektif dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari program penjas yang tidak dimiliki oleh program pendidikan, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan

dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan gerakannya. (Rubiyatno et al., 2021)

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu "*Developmentally Appropriate Practice*" (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan dimaksud mencakup fisik, psikis dan keterampilannya. (Herawati et al., 2021)

Proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah tetap menekankan pada proses aktivitas jasmani dengan materi-materi cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bola voli. Olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang digemari masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan adanya lapangan bola voli hampir disetiap lingkungan masyarakat. Faktor penyebab terjadinya masalah tersebut adalah, siswa kurang mendengarkan penjelasan guru yang tidak menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan serta rendahnya keterampilan pada permainan bola voli terutama materi passing bawah. (Nendri et al., 2020)

Faktor lain dari masalah diatas yaitu cara mengajar guru yang monoton sehingga terkesan membosankan bagi para siswa dan selalu menggunakan satu metode mengajar yaitu hanya menggunakan metode ceramah dalam menyampaikan materi pembelajaran. Metode lain juga bisa digunakan untuk menunjang proses kegiatan belajar mengajar yang bisa menciptakan suasana pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi siswa dalam pembelajaran (Sujarwo & Widayat, 2020)

Berdasarkan hasil pengamatan pada waktu praktek pengajaran lapangan dan hasil observasi, banyak siswa yang tidak tahu bola voli, rangkaian gerakan bola voli. Kondisi yang dialami siswa dalam penguasaan dan pemahaman teknik dasar bola voli masih belum mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM) yaitu 75. Sebanyak 38,9 % terdiri dari 14 siswa sudah mencapai KKM dan 61,1 % terdiri dari 22 siswa belum mencapai KKM. melihat kondisi tersebut peneliti tertarik untuk mengambil judul tersebut sehingga dapat diharapkan bisa memperbaiki proses pembelajaran yang ada.

Dipilihnya gaya mengajar resiprokal dalam penelitian ini adalah sebagai inovasi agar adanya perubahan dalam aktivitas belajar mengajar, yang mana dalam gaya mengajar resiprokal ini siswa dituntut lebih aktif sehingga guru hanya sebagai fasilitator, siswa diberi kebebasan untuk memberikan masukan secara timbal balik, dalam gaya mengajar resiprokal siswa tidak ada yang pasif dikarenakan mereka harus memperhatikan kawanya dalam

melakukan gerakan dan memberikan penilaian. Untuk itu gaya mengajar resiprokal ini sangat tepat digunakan untuk mengatasi kejenuhan siswa dan kurang aktifnya siswa dalam pembelajaran (Aryanata et al., 2020)

## METODE PENELITIAN

Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research) adalah suatu kegiatan penelitian yang dilakukan secara sistematis, rasional, dan terencana dalam bidang pendidikan terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru yang bertujuan untuk memperbaiki proses pengajaran yang menjadi tanggung jawabnya di sekolah. Menurut Dedi Dwitagma (2010:9), penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan cara (1) merencanakan, (2) melaksanakan, dan (3) merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk mengadakan perbaikan atau peningkatan mutu, proses, praktik, dan hasil pembelajaran. Menurut Sarwiji Suwandi (2011:29), penelitian tindakan kelas (PTK) bertujuan bukan hanya mengungkapkan penyebab dari berbagai permasalahan yang dihadapi, misalnya kesulitan siswa dalam memahami pokok-pokok bahasan tertentu tetapi yang lebih penting adalah memberikan solusi yang berupa tindakan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut. Adapun alat pengumpul data yang digunakan menggunakan ketrampilan bola voli yang terdiri dari beberapa tahapan antara lain tahap awalan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Yang masing-masing tahapan tersebut terdapat skor penilaiannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi awal penelitian diukur dari observasi lapangan dan data dari guru penjaskes pada tes keterampilan bola voli. Observasi dan data dari guru penjaskes digunakan untuk mengetahui dan mengukur seberapa besar kemampuan siswa dalam melakukan bola voli, sehingga diketahui hasil belajar bola voli sebelum diberi tindakan pembelajaran menggunakan Metode resiprokal dalam proses belajar mengajar.

Data Awal Keterampilan Bola voli Sebelum Diberikan Tindakan Pembelajaran Metode resiprokal.

Rentang Nilai	Keterampilan	Kriteria	Jumlah Anak	Pre sentase
------------------	--------------	----------	----------------	----------------

85 – 100	San gan baik	s Tunta	8	22, 2 %
75 – 84	Baik	s Tunta	6	16, 7 %
65 – 74	Cuk up	Tidak tuntas	9	25 %
45 – 64	kura ng	Tidak tuntas	13	36, 1 %
Juml ah			36	100 %

Berdasarkan data awal sebelum diterikan tindakan, maka dapat dijelaskan bahwa dari semua siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sintang belum menunjukkan hasil yang baik. Dari 36 siswa di kelas tersebut, 14 siswa atau 38.9 % telah menunjukkan angka ketuntasan sedangkan 22 siswa atau 61,1 % siswa belum mencapai ketuntasan. Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang masih kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan keterampilan bola voli pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sintang ini melalui Metode resiprokal.

Proses penelitian ini dilakukan dalam dua siklus. Masing – masing siklus terdiri dari kegiatan antara lain : Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi. Pada setiap siklus, peneliti dan guru kolaborator melakukan refleksi bersama untuk melakukan pembahasan mengenai siklus yang telah dilakukan, untuk selanjutnya mencari solusi pemecahan masalah yang terjadi pada siklus sebelumnya dan menentukan tindakan ke depan yang harus dilakukan untuk keberhasilan siklus berikutnya jika indikator ketercapaian belum terpenuhi.

#### Hasil Penelitian Keterampilan Bola voli

##### Setelah Diberikan Tindakan Siklus I

Rentang Nilai	Kete rangan	Kriteri a	Jumlah Anak	Pre sentase
85 – 100	San gan baik	s Tunta	14	38, 9 %
75 – 84	Baik	s Tunta	9	25 %

65 – 74	up	Cuk tuntas	Tidak tuntas	7	4 %	19,
45 – 64	ng	Kura tuntas	Tidak tuntas	6	7	16,
	ah	Juml		36	%	100

Berdasarkan tabel di atas, hasil penelitian keterampilan bola voli pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sintang, setelah dilakukan siklus 1 dengan KKM 75, dari 36 siswa pada kelas tersebut, 23 siswa atau 63.9 % siswa masuk dalam kriteria tuntas, sedangkan 13 siswa lainnya atau 36,1 % masuk dalam kriteria tidak tuntas. Hasil dari siklus 1 menunjukkan bahwa hasil belajar siswa kelas X dalam melakukan pembelajaran bola voli belum mampu mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Hal ini disebabkan adanya berbagai kelemahan dari berbagai unsur pembelajaran pada pelaksanaan siklus 1, peneliti dan guru kolaborator. Sehingga peneliti melanjutkan ke siklus ke dua dengan melakukan beberapa revisi-revisi pada proses pembelajaran.

Siklus 2 dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang masing – masing pertemuan terdiri dari dua jam pelajaran atau 2 x 45 menit. Berdasarkan hasil pengamatan, proses pembelajaran yang terjadi pada pelaksanaan tindakan 2 berjalan dengan baik. Hal ini tampak pada tindakan siswa yang semakin terlihat tertib dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran langsung menggunakan Metode resiprokal dibandingkan dengan pertemuan-pertemuan sebelumnya. Siswa telah menampilkan keaktifannya dalam pembelajaran dan guru sudah terampil dalam memimpin jalannya proses pembelajaran secara sistematis dan terencana.

Diperoleh hasil belajar siswa yang cukup memuaskan, peningkatannya dapat dilihat melalui data lapangan yang tertulis pada lembar observasi. Berdasarkan hasil tes keterampilan bola voli pada siklus 2, semua siswa melakukan gerakan bola voli dengan benar dengan sesuai dengan indikator ketercapaian.

Hasil Penelitian Keterampilan Bola voli  
Setelah Diberikan Tindakan Siklus II

Rentang Nilai	Keterampilan	Kriteria	Jumlah Anak	Pre sentase
85 – 100	Sangat baik	Tuntas	16	44,4 %
75 – 84	Baik	Tuntas	13	36,1 %
65 – 74	Cukup	Tidak tuntas	5	13,9 %
45 – 64	Kurang	Tidak tuntas	2	5,6 %
	Jumlah		36	100 %

Berdasarkan tabel di atas, hasil penelitian keterampilan bola voli pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sintang, setelah diberikan tindakan siklus 2 dengan nilai KKM 75 dari 36 siswa, 29 siswa atau 80,5 % siswa masuk dalam kriteria tuntas sedangkan 7 siswa atau 19,5 % siswa masuk dalam kriteria tidak tuntas. Dan pada siklus 2 telah tercapai target yang diinginkan yaitu 75 % maka pemberian tindakan dihentikan dan tidak berlanjut lagi ke siklus berikutnya.

#### Pembahasan

Meningkatkan keterampilan bola voli dengan metode resiprokal adalah salah satu cara mempermudah siswa untuk mengenal bola voli dengan harapan membuat siswa lebih mudah memahami setiap rangkaian gerakan dari bola voli itu sendiri dan dengan metode resiprokal dapat menjadi solusi pembelajaran yang menyenangkan dan mudah dipahami oleh siswa. Dan dapat menyelenggarakan program pendidikan jasmani yang mencerminkan karakteristik pendidikan jasmani itu sendiri. Karena dalam permainan ini mempunyai gerak langkah kaki yang hampir sama dengan gerak langkah pada pembelajaran bola voli yaitu menggunakan kaki kiri dan kanan dalam permainannya dan dapat meningkatkan perkembangan anak didik dalam hal keterampilannya

Metode pembelajaran yang akan digunakan dalam pembelajaran bola voli perlu dipertimbangkan tingkat keefektifannya dalam upaya meningkatkan keterampilan bola voli

sehingga hasil belajar siswa dapat tercapai secara optimal, sesuai dengan tujuan awal dari penelitian ini. Adapun beberapa tahapan yang ada dalam penelitian ini antara lain

Tahap perencanaan siklus 1 meliputi kegiatan berikut ini : (1)Peneliti bersama guru penjaskes dalam hal ini guru menganalisis isi kurikulum dengan memfokuskan pada Kompetensi Dasar ( KD ) sesuai mata pelajaran pendidikan jasmani yang harus diajarkan kepada siswa. (2)Peneliti menyusun RPP yang berisi tindakan untuk materi bola voli. berdasarkan RPP ini selanjutnya akan menjadi panduan bagi peneliti dan guru untuk mengajar sebagai wujud tindakan 1.(3) Membuat instrumen yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. (4)Peneliti dan guru menyusun assesment belajar yang berupa lembar observasi. Lembar observasi digunakan untuk mengamati kejadian yang ada saat pelaksanaan tindakan, lembar observasi ini merupakan produk dari kesepakatan antara peneliti utama dan kolaborator. Sehingga dari tahapan-tahapan tersebut dapat tersusun sebuah metode yang sesuai dengan karakteristik dan kondisi fisik anak dan diharapkan pembelajaran nantinya dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

#### SIMPULAN

Inovasi pembelajaran merupakan hal yang sangat penting dalam peningkatan prestasi pembelajaran di sekolah, seorang guru dituntut untuk kreatif dalam mengembangkan metode pembelajaran agar pembelajaran dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Metode resiprokal merupakan solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh guru karena metode ini menuntut siswa untuk aktif secara berkelompok belajar bersama untuk mencapai hasil yang maksimal. Secara empiris telah dibuktikan bahwa melalui metode resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar bola voli, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini sangat efektif untuk memperbaiki proses belajar mengajar yang ada di sekolah khususnya ketrampilan bola voli

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aryanata, I. W. Y., Jampel, I. N., & Mahadewi, L. P. P. (2020). MEDIA VIDEO PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR BERMAIN BOLA VOLI PADA PELAJARAN PENJASKES. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*. <https://doi.org/10.23887/jppp.v4i2.27164>
- Darmawan, T. L., Nasution, N. S., & Nugroho, S. (2021). Pengaruh Motode Bermain Terhadap Motivasi Siswa Pada Materi Servis Atas Pembelajaran Bola Voli Sekolah Menengah Pertama. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p28-34>

- Herawati, A., Abduloh, A., & Resita, C. (2021). Motivasi Belajar Siswa dalam Meningkatkan Pembelajaran Bola Voli Passing Bawah di Kelas VIII SMPN 1 Pondoksalam Purwakarta. *Jurnal Literasi Olahraga*. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4456>
- Nendri, N., Ginanjar, A., & ... (2020). VERIFIKASI MODEL PEMBELAJARAN GROUP INVESTIGATION MATERI PEMBELAJARAN BOLA VOLI. ... *Jasmani Dan Olahraga*.
- Rubiyatno, R., Rajidin, R., & Suganda, M. A. (2021). The Implementation Bounce Ball Games to Improve Students' Set Pass Ability. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5430>
- Rukmana, A. W., Abduloh, A., & Hidayat, A. S. (2021). Minat Belajar Siswa untuk Meningkatkan Kemampuan Pembelajaran Bola Voli di SMPN 2 Majalaya. *Jurnal Literasi Olahraga*. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4359>
- Sujarwo, S., & Widayat, W. (2020). Survei Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Materi Bola Voli Mini di Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal*. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.2604>
- Yono, T., & Sodikin, F. A. (2020). Modifikasi Bola Plastik sebagai Media Pembelajaran Bola Voli. *SPARTA*. <https://doi.org/10.35438/sparta.v2i2.170>