



KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MENGUNAKAN GAYA MENGAJAR RESIPROKAL

ALWI FAHRUZY NASUTION
AHMAD ZIBRAN SIREGAR

Editor:
Dr. Epi Supriyani Siregar, M.Pd

**KEMAMPUAN PASSING BAWAH
BOLA VOLI MENGGUNAKAN
GAYA MENGAJAR RESIPROKAL**

KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MENGGUNAKAN GAYA MENGAJAR RESIPROKAL

ALWI FAHRUZY NASUTION
AHMAD ZIBRAN SIREGAR



KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MENGGUNAKAN GAYA MENGAJAR RESIPROKAL

Penulis:

**ALWI FAHRUZY NASUTION
AHMAD ZIBRAN SIREGAR**

Editor:

Dr. Epi Supriyani Siregar, M.Pd

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Maret 2023

Hak Cipta 2023, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

**Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT**

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2023 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2023
; 14,8 x 21 cm
ISBN : 978-623-448-471-7

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku dengan judul Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Gaya Mengajar Resiprokal sesuai yang ditargetka.

Permainan bola voli merupakan permainan dengan menggunakan bola besar. Permainan bola voli pada hakikatnya adalah memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan melewati net ke lapangan lawan. Permainan bola voli merupakan permainan beregu dengan tujuan melewatkan bola secara teratur melalui atas net dan mencegah bola menyentuh lantai atau lapangan permainan. Setiap regu hanya boleh memvoli bola tiga kali dan tiap pemain tidak melakukan sentuhan dua kali berturut-turut, kecuali melakukan bendungan. Kami menyadari bahwa Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat

membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

Maret 2022, Penulis

KATA PENGANTAR EDITOR

Alhamdulillah puji dan syukur selalu dipanjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat serta hidayahnya sehingga penulisan buku **Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Gaya Mengajar Resiprokal** ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan buku ini merupakan salah satu bentuk yang disusun untuk menyumbangkan salah satu pemikiran dalam bentuk rangkuman dari beberapa penelitian yang dapat dijadikan sumber referensi baik untuk keperluan aktivis olahraga, mahasiswa maupun tenaga pengajar.

Buku Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Gaya Mengajar Resiprokal disusun secara sistematis dan kutipan teori maupun konsep disusun secara kronologis sehingga memberikan pemahaman kepada pembaca. Semoga kehadiran buku ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan desain pembelajaran.

Editor

Dr. Epi Supriyani Siregar, M.Pd

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
KATA PENGANTAR EDITOR	III
DAFTAR ISI	IV
BAB I HAKIKAT PERMAINAN BOLA VOLI	1
A. Hakikat Pendidikan Jasmani	1
B. Hakikat Permainan Bola voli	5
BAB II PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI	20
A. Hakikat Hasil Belajar	20
B. Passing awah dalam Permainan Bola Voli	30
C. Gerak Dasar Passing Bawah	33
1. Sikap Permulaan	34
2. Gerakan Pelaksanaan	34
3. Gerakan Lanjutan	34
 BAB III PEMBELAJARAN RESIPROKAL DALAM PENDIDIKAN JASMANI	 36
A. Pengertian Pembelajaran Resiprokal	36
B. Langkah-langkah pembelajaran resiprokal	39
 BAB IV PENTINGNYA MENINGKATKAN KEMAMPUANG PASSING BAWAH BOLA VOLI DALAM PENDIDIKAN JASMANI	 42
A. Pengantar	42
B. Kerangka Pikir yang Dikembangkan	49
C. Proses Pemecahan Masalah	50
 BAB V PEMBELAJARAN RESIPROKAL DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH	 58
A. Siklus I	58
B. Siklus II	65

C. Kemampuan Passing Bawah Siswa Setelah Pembelajaran Menggunakan Model Resprokal	70
BAB VI PENUTUP	75
DAFTAR PUSTAKA	77

BAB I

HAKIKAT PERMAINAN BOLA VOLI

A. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pada hakikatnya pendidikan adalah suatu proses interaksi yang bersifat manusiawi, upaya untuk menyiapkan peserta didik, upaya untuk meningkatkan kualitas hidup, serta upaya dengan senantiasa menerapkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan dan teknologi.

¹pendidikan sebagai suatu kegiatan yang didalamnya melibatkan banyak orang diantaranya peserta didik, pendidik, administrator, masyarakat (stakeholder), dan orang tua peserta didik. Oleh karena itu agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara efektif dan efisien, maka setiap orang yang terlibat dalam pendidikan tersebut seyogyanya dapat memahami tentang perilaku individu, kelompok maupun sosial sekaligus menunjukkan perilakunya secara efektif dan efisien dalam proses pembelajaran.

¹ Supandi *strategi belajar mengajar penjas* , jakarta (1992) hal 5

²pendidikan adalah pemberian pertolongan oleh orang dewasa kepada anak yang belum dewasa untuk mencapai kedewasaan; dibagian Langeveld menjelaskan bahwa pendidikan adalah usaha yang sistematis diberikan oleh orang yang bertanggung jawab kepada anak yang belum dewasa agar mencapai kedewasaan. Pendidikan tidak hanya mencakup pengembangan intelektual saja, akan tetapi lebih ditekankan pada proses pembinaan kepribadian anak didik secara menyeluruh sehingga anak bisa menjadi dewasa.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dalam masyarakat, bangsa dan negara (UU RI. No 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1).

Dari uraian pengertian pendidikan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan pada dasarnya adalah

²Op.cit

usaha manusia (pendidik) untuk dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab membimbing anak-anak (peserta didik) dalam mencapai kedewasaan. pendidikan jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Dengan demikian, pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menunjang perkembangan siswa melalui kegiatan fisik. pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Para ahli sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan “alat” untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat sepanjang hayat.

Senada dengan penjelasan diatas ³menyatakan pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan artinya bahwa melalui proses pendidikan jasmani yang kondusif siswa dibantu untuk mewujudkan dirinya sesuai dengan tahap pertumbuhan dan

³ suryoSubroto *proses belajar mengajar*, jakarta (2000) hal 3

perkembangannya secara optimal sehingga ia mencapai suatu kedewasaan tertentu.

Dalam kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) disebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani yaitu psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Berdasarkan uraian menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia yang berkualitas.

B. Hakikat Permainan Bola voli

Permainan adalah bagian dari bermain yang mempunyai metode atau cara tertentu sesuai situasi, dan memiliki peraturan-peraturan yang tidak boleh dilanggar. Dalam permainan terdapat semangat keberanian, ketangguhan dan kejujuran pemain.

Sedangkan bermain (*play*) adalah suatu kegiatan yang bentuknya sederhana dan menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak (siswa). Hal ini dapat dilihat pada waktu bel istirahat berbunyi atau bel berakhirnya pelajaran, para siswa langsung berebut keluar kelas untuk bermain di halaman sekolah, mereka berlari berkejar-kejaran, berjingkrak-jingkrak, melompat-lompat, melempar-lempar, dan lain-lain. Bermain yang dilakukan teratur, mempunyai manfaat yang besar bagi siswa. Bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan.

Bermain adalah kegiatan yang tidak memiliki maksud dan tujuan apa-apa, kecuali sebagai luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau menirukan peran. Dengan kata lain, aktifitas bermain dalam nuansa

keriangan itu memiliki tujuan yang melekat di dalamnya. Menurut ⁴memaparkan bahwa, “Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan secara bebas dan sukarela.” Bermain itu sendiri hakikatnya bukanlah suatu kesungguhan akan tetapi bersamaan dengan itu pula, kita melihat kesanggupan yang menyerap konsentrasi dan tenaga mereka ketika sedang bermain. Menurut⁵, “Apabila bermain bertujuan untuk memperoleh uang atau perbaikan rekor maka bukan merupakan bermain lagi.”

Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh tetapi bukan suatu kesungguhan. Rasa senang bermain itu harus disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan suatu yang terdapat di luar bermain. Bermain senantiasa melibatkan perasaan atau emosi kita, melibatkan pikiran atau panca indera kita yang pasti ia mendatangkan suka cita dan kegembiraan Sebagai pelepas dari banyaknya rutinitas sehingga bermain pada anak misalnya berlangsung dengan tidak sungguh-sungguh . Akan

⁴Rusli Lutan *strategi belajar mengajar penjaskes*, jakarta (2001) hal 31

⁵Sukintaka (1992: 2)

tetapi bersamaan itu pula, kita melihat kesanggupan yang menyerap konsentrasi dan tenaga mereka ketika sedang bermain.

Permainan beregu adalah permainan yang dimana setiap pesertanya harus menjadi bagian sebuah regu. Jumlah anggota regu tergantung dari jenis permainan yang hendak dimainkan. Permainan beregu sangat mengutamakan kekompakan dan kerja sama antara anggota regu atau kelompok. Oleh karena itu tujuan utama permainan beregu selain untuk meningkatkan kesegaran jasmani tetapi juga untuk memupuk rasa kebersamaan dan keakraban itu akan menjadi bagian hidup yang dapat diterapkan sehari-hari. Tujuan lain dari permainan ini yaitu untuk mengakrabkan suasana, menumbuhkan persaingan yang sehat dan memupuk semangat perjuangan. Khusus yang bagian terakhir ini sangat penting, karena bagi setiap orang khususnya anak-anak dan pemuda kegembiraan hidup dan kedewasaan diperoleh justru melalui perjuangan. Hidup berarti siap untuk menghadapi berbagai tantangan. Oleh karena itu hidup adalah proses perjuangan yang membutuhkan berbagai keputusan yang cepat, cermat dan akurat.

Kiranya jelas bahwa kelompok adalah kumpulan beberapa orang atau benda yang berkumpul dan atau dikumpulkan menjadi satu ikatan atau kumpulan. sebagai kelompok manusia dimana anggotanya berintegrasi satu sama lain dapat menimbulkan kerjasama yang baik tetapi dapat pula melahirkan perbedaan dan pertentangan yang menyebabkan kelompok tersebut pecah bercerai berai. Seperti diketahui bahwa salah satu ciri manusia adalah hidup berkelompok untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, baik kebutuhan biologis, ekonomis maupun kebutuhan penting lainnya. Kelompok juga berfungsi untuk memberikan adanya suatu kepastian dan ketentuan-ketentuan tentang pelaksanaan hubungan kerjasama manusia. Selain itu kelompok juga bersifat dinamis yang selalu berubah-ubah sesuai keadaan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kelompok pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu :

1. Internal

Faktor internal dianggap sebagai unsur penting. Karena manusia mempunyai kepentingan, kecakapan yang berbeda satu sama lain. Disamping itu komunikasi

juga sangat berperan dalam membuat kelompok itu dinamis.

2. Eksternal

Faktor atau lingkungan yang sering mempengaruhi kelompok harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Dari pengertian di atas maka jenis permainan yang akan dilakukan adalah permainan jenis agon karena terdapat unsur fisik, sifat pertandingan, dan ada perlawanan dari dua pihak untuk mencapai kemenangan.

Olahraga bola voli adalah olah raga beregu yang dimainkan oleh dua regu dalam tiap lapangan dan dipisahkan oleh net. Cabang olahraga bola voli sudah lama dikenal masyarakat Indonesia. Salah satu tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah lanjutan tingkat pertama adalah meningkatkan kesegaran jasmani dan ketrampilan gerak dasar olah raga bola voli yang benar. Sebagai cabang olah raga permainan, bola voli merupakan salah satu bahan pelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan.