

## PERBEDAAN PENGARUH METODE MENGAJAR DAN KEMAMPUAN GERAK TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN BOLAVOLI

Samsuddin Siregar  
FIK Universitas Negeri Medan  
Jalan Willem Iskandar Pasar V, Medan Estate  
samsuddin\_s@yahoo.com

### **Abstract**

*This watchfulness aim (1) to detects method influence difference teaches resiprokal and self check (investigate self) towards technique know-how base play bolavoli student, (2) to detect tall movement ability influence difference and low towards technique know-how base play Volley Ball, (3) detect interaction between method teaches and movement ability in influence result learns technique know-how base play volley ball. Watchfulness is carried out with experiment method with factorial design 2x2. This watchfulness sample class son student VIII MTSN 2 fields, as much as 40 students. Sample is divided in 4 (four) experiment groups that is 1) experiment group 1 (n-10) with method resiprokal that has tall movement ability, 2) experiment group 2 (n-10) with method resiprokal that has low movement ability, 3) experiment group 3 (n-10) with method self check that has tall movement ability, 4) experiment group 4 (n-10) with method self check that has low movement ability. Data got from technique know-how test base play volley ball, use instrument aahper volleyball skill test manual that consist of test passing and test servis under. data analysis technique by using analysis varians anava 2 x 2 with standard significant? = 0,05. Watchfulness result see that: 1) there difference significant between method teaches resiprokal and method teaches self check towards technique know-how base play volley ball, where does method teach resiprokal has result higher than method result self check because  $f_{count} = 8,41 > f_{table} = 4,11$ . 2) there difference significant between tall movement ability and low movement ability towards technique know-how base plays volley ball, where is student ably tall movement has higher result than low movement ability result because  $f_{count} = 6,78 > f_{table} = 4,11$ . 3) there interaction between method teaches and movement ability towards technique know-how base play volley ball this matter is showed by  $f_{count} = 13,90 > f_{table} = 4,11$ . Based on average result ( ) every group, will show that student that has tall movement ability more will fit given study with method resiprokal, and student that has low movement ability more will fit given study with method self check.*

**Keywords:** Method Teaches, Movement Ability, Technique Base Volley Ball

### **Pendahuluan**

Metode mengajar adalah suatu cara penyajian materi pembelajaran yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong tercapainya tujuan pengajaran dalam suatu proses membuat orang belajar atau manipulasi lingkungan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani ada beberapa macam metode mengajar yang seharusnya digunakan. Mosston (1994) mengemukakan bahwa metode mengajar terdiri dari dua kelompok, yaitu metode mengajar langsung dan metode mengajar tak langsung. Metode mengajar langsung adalah peran guru

lebih banyak (*teacher centered*) yang meliputi lima macam metode yaitu: metode komando, metode latihan, metode resiprokal, metode *self check*, dan metode inklusi. Metode mengajar tidak langsung meliputi: metode penemuan terpimpin, metode penemuan *konvergen*, metode *eksplorasi*, metode *divergen production*.

Metode mengajar yang dilakukan oleh guru dalam praktek pembelajaran pendidikan jasmani umumnya dan permainan bolavoli khususnya, cenderung tradisional. Keterampilan menggunakan metode mengajar yang dilakukan oleh para guru pendidikan jasmani untuk

menangani kegiatan praktek olahraga bolavoli masih jauh dari yang diharapkan. Model metode mengajar yang dipergunakan cenderung berpusat pada guru, dimana para siswa melakukan gerakan-gerakan atau latihan keterampilan berdasarkan intruksi guru. Latihan-latihan atau keterampilan berdasarkan inisiatif siswa hampir tidak pernah dilakukan. Pengalaman menunjukkan, menerapkan metode yang berpusat pada guru dalam mengajarkan teknik dasar bermain bolavoli, siswa terlihat kurang merangsang semangat belajarnya, cepat bosan atau jenuh, menurunnya minat siswa untuk mengikuti pendidikan jasmani umumnya, bermain bolavoli khususnya dan bahkan dengan metode tersebut kurang meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain bolavoli. Padahal dalam pembelajaran pendidikan jasmani hal yang esensial adalah mengutamakan unsur bermain, kegembiraan, pedagogis, membina kesehatan dan rasa percaya diri bagi siswa dalam bersosial supaya siswa-siswa tidak bosan. Untuk memecahkan permasalahan tersebut di atas, sangat diperlukan inovasi dan kreatifitas oleh guru terutama dalam menentukan metode mengajar yang sesuai dengan karakteristik materi yang diajarkan. Peran guru pendidikan jasmani dalam upaya membina siswa dan meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai teknik-teknik dasar bermain bolavoli sangat tergantung pada kreatifitas guru dalam memilih dan menentukan metode.

Karakteristik permainan bolavoli terlihat dari unsur-unsur gerak yang terdapat di dalamnya. Unsur gerak permainan bolavoli sangat jelas kelihatan ketika seseorang melakukan teknik dasar dalam permainan bolavoli. Teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli sebagaimana disebutkan Beutelstahl (1986), ada 6 (enam) yaitu : (1) servis; (2) pass bawah; (3) pass atas; (4) smas; (5) blok; (6) pertahanan. Dan Druwachter (1990) mengemukakan, "tahap awal permainan bolavoli sudah memadai apabila pemain telah menguasai teknik dasar yang terdiri dari *service* dan *passing*. Dari penjelasan di atas, tentang beberapa teknik dalam permainan bolavoli, teknik servis dan *passing* merupakan keterampilan paling dasar dalam permainan bolavoli. Dikatakan keterampilan paling dasar karena servis adalah pukulan pertama dalam permainan bolavoli, tanpa servis permainan tidak akan dapat

dimulai, servis juga bisa digunakan cara untuk menyerang dalam menambah angka. Dan *passing* adalah mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Dengan menguasai teknik *passing* dalam permainan bolavoli, seorang pemain akan dapat bertahan dari servis tajam dan kuat serta dapat memberikan umpan yang tepat keteman regu.

Servis dan *passing* merupakan teknik dasar dalam permainan bolavoli, namun sulit dipelajari, lebih-lebih untuk siswa yang belum terampil. Karenanya perlu dirancang sebuah metode mengajar yang sesuai supaya siswa mudah mempelajarinya, mengelola siswa dan mengemas metode mengajar dengan bahan ajar secara menarik yang bisa merangsang minat belajar siswa dan siswa tidak merasa jenuh. Agar metode mengajar yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar servis dan *passing* dengan baik dalam permainan bolavoli. Dimana, Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar servis dan *passing* dengan baik dalam permainan bolavoli, diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi dan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan karakteristik olahraga bolavoli di atas dan pentingnya peranan metode mengajar yang sesuai dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam permainan bolavoli. Maka perlu untuk menentukan metode pembelajaran yang bisa mendukung untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam penguasaan keterampilan teknik dasar servis bawah dan *passing* dalam permainan bolavoli. Maka dalam penelitian ini akan dicobakan dua macam metode mengajar yang diterapkan dalam proses pembelajaran keterampilan servis bawah dan *passing* yaitu metode mengajar *resiprokal* dan metode mengajar *self check*. Metode *resiprokal* adalah suatu metode mengajar yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan umpan balik kepada temannya sendiri. Metode mengajar *self check* adalah suatu metode mengajar yang dikembangkan dengan memeriksa sendiri tugas yang diberikan guru kepada siswa, keputusan selanjutnya dipindah kepada siswa agar lebih bertanggung jawab.

Selain metode mengajar hal yang tidak kalah penting yang mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani adalah faktor dari siswa sendiri. Siswa harus mempunyai motivasi, semangat, kemandirian dan kemampuan gerak, terutama dalam hal belajar gerak, belajar keterampilan cabang olahraga pada umumnya dan permainan bolavoli khususnya. Dalam menerapkan metode mengajar untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bermain bolavoli harus didukung faktor kemampuan gerak siswa, karena dengan kemampuan gerak yang baik akan memudahkan dalam penguasaan teknik dasar bermain bolavoli. Untuk itu perlu dilakukan latihan kemampuan motorik yang sungguh-sungguh, teratur, dan berulang-ulang agar terjadi peningkatan kemampuan gerak. Kemampuan gerak mempunyai pengaruh dalam belajar keterampilan servis dan passing dalam permainan bolavoli.

Setiap siswa mempunyai kemampuan fisik dan kemampuan psikis, dari setiap siswa pasti berbeda-beda dengan kemampuan tersebut dalam pelaksanaan rutinitasnya masing-masing. Terjadi perbedaan kemampuan antara setiap siswa karena kondisi kualitas fisik yang berbeda, baik kondisi secara internal maupun eksternal. Rusli Luthan (1988) mengatakan, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar gerak adalah; (1) kondisi internal, kondisi siswa yang mencakup faktor-faktor yang terdapat atau melekat dalam diri siswa, (2) kondisi eksternal, yang mencakup faktor-faktor dari luar yang mempengaruhi diri siswa. Perbedaan kemampuan gerak memiliki implikasi terhadap proses pembelajaran. Kecepatan dan penguasaan keterampilan olahraga dipengaruhi kemampuan gerak. Tinggi rendahnya kemampuan gerak yang dimiliki siswa menentukan hasil pembelajaran gerak olahraga umumnya, belajar keterampilan teknik dasar bolavoli khususnya. Perbedaan kemampuan gerak yang ada pada siswa, harusnya menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam belajar teknik dasar bermain bolavoli umumnya, servis bawah dan passing khususnya. Perbedaan siswa dalam hal kemampuan gerak akan menjadi bahan pertimbangan yang sangat penting ketika guru memilih dan menentukan metode mengajar yang sesuai dengan karakter dari masing-masing siswa, memberikan perlakuan yang berbeda dalam proses belajar agar siswa mencapai hasil yang

optimal. Menurunnya kemampuan gerak yang dimiliki siswa harusnya perlu menerapkan metode mengajar yang membuat siswa lebih giat untuk berolahraga, bukan metode yang membosankan, sehingga bila siswa sudah giat untuk berolahraga otomatis aktifitas akan meningkat yang pada akhirnya kemampuan geraknya akan meningkat dan akan memudahkan dalam belajar teknik dasar bermain bolavoli.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui : 1) perbedaan pengaruh metode mengajar resiprokal dan metode *self check* terhadap keterampilan teknik dasar bermain bolavoli, 2) perbedaan keterampilan teknik dasar bermain bolavoli antara siswa yang memiliki kemampuan gerak tinggi dan kemampuan gerak rendah, 3) interaksi metode mengajar dengan kemampuan gerak terhadap keterampilan teknik dasar bermain bolavoli.

### **Hakikat metode mengajar**

Metode mengajar adalah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran, Nana Sudjana (1989). Sementara Winarno Surakhmad (1986) menyatakan bahwa metode mengajar adalah cara yang dipergunakan teknik yang beraneka ragam, yang didasari oleh pengertian yang mendalam dari guru akan memperbesar minat belajar murid-murid, sehingga mempertinggi hasil belajar. Sedangkan Mosston (1994), menjelaskan metode mengajar dalam pendidikan jasmani adalah pedoman khusus untuk struktur episode belajar atau pelajaran, yang merupakan rangkaian yang berkesinambungan antara guru dan siswa. Lebih lanjut, dikemukakan bahwa membahas tentang metode mengajar adalah membicarakan masalah dalam menentukan bagaimana mengajar dengan baik, atau menjawab pertanyaan "cara apakah yang terbaik" untuk mencapai tujuan, dan "pendekatan-pendekatan mana yang bisa mencapai sasaran guru".

Dengan demikian Metode mengajar adalah suatu upaya yang digunakan guru atau pelatih untuk memudahkan perolehan pengetahuan atau keterampilan tertentu, dengan melalui tahapan belajar keterampilan gerak yaitu tahap kognitif, tahap fiksasi dan tahap otonom. Pada tahap kognitif atlet diberikan pemahaman tentang apa dan bagaimana keterampilan yang dipelajari, urutan gerakan serta

keterampilan mana yang lebih dahulu dikuasai. Inti dari tahap ini adalah pembentukan rencana tindakan. Pada tahap fiksasi, pola-pola gerakan dalam bentuk rencana tindakan dilatih sampai ada perubahan. Kata lain, tahap fiksasi adalah tahap pengeluaran rencana tindakan dalam bentuk gerakan yang sesungguhnya. Gerakan dilatih berulang-ulang hingga menjadi benar. Pada tahap otonom atau otomatisasi, atlet berusaha meningkatkan kecepatan penampilan gerakan serta ketepatan gerakan sehingga menyerupai atau melampaui apa yang dibutuhkan ketika menghadapi suatu pertandingan yang sesungguhnya. Pada awalnya para siswa membutuhkan informasi yang jelas tentang apa dan bagaimana serta urutan gerakan yang hendak dipelajari. Hal ini dimaksudkan bahwa metode mengajar, haruslah menyediakan cukup informasi bagi para siswa untuk mengolah masukan sehingga terbentuk rencana tindakan atau rencana gerak. Rencana gerak ini akan terbentuk bila metode mengajar yang digunakan guru sangat memberikan peluang untuk mengaktifkan kegiatan kognitif.

Mosston (1994) telah menciptakan metode mengajar yang dapat dipakai untuk mengajarkan keterampilan motorik, dimana metode mengajar terdiri dari beberapa macam metode. Adapun metode mengajar tersebut adalah metode mengajar langsung dan tidak langsung. Metode mengajar langsung adalah peran guru lebih banyak, yang meliputi lima macam yaitu: gaya komando, gaya latihan, gaya resiprokal, *self check* dan gaya inklusi. Sedangkan metode mengajar tidak langsung ada empat yaitu: gaya penemuan terpimpin, gaya penemuan *konvergen*, gaya *eksplorasi* dan gaya *divergen production*.

### **Metode Mengajar Resiprokal**

Metode resiprokal (*reciprocal style*) adalah suatu gaya mengajar yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan umpan balik kepada temannya sendiri yang memungkinkan siswa dalam belajar dapat meningkatkan interaksi sosial antara siswa. Sebagaimana disebutkan Mosston (1994) "metode mengajar resiprokal diartikan sebagai gaya mengajar yang menunjukkan hubungan sosial antar teman sebaya dan kondisi untuk memberi umpan balik yang cepat".

Mosston (1994) mengemukakan, metode resiprokal mempunyai ciri-ciri pokok pembelajaran, antara lain :

1. Mempunyai kesempatan untuk melakukan pengulangan praktek dengan *observer* secara individu
2. Mempraktekkan tugas berdasarkan kondisi-kondisi yang diberikan secara umpan balik segera dari teman sebaya
3. Mampu mendiskusikan dengan teman sebaya mengenai aspek spesifik dari tugas tersebut
4. Melihat dan memahami bagian-bagian dan urutan didalam melakukan tugas
5. Mempraktekkan tugas tanpa guru meminta umpan balik atau penjelasan ketika ada kesalahan yang dikoreksi.

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 metode resiprokal adalah siswa bekerja dengan pasangan dan memberikan umpan balik kepada pasangan, yang berdasarkan kriteria yang telah dipersiapkan oleh guru. Hakikat dari metode resiprokal yaitu siswa bekerja dengan pasangan, menerima umpan balik dengan segera, mengikuti kriteria yang telah dirancang guru, dan mengembangkan umpan balik dan keterampilan sosialisasinya.

Mekanisme pelaksanaan metode resiprokal menurut Mosston (1994) adalah:

1. Memberi kesempatan pada proses sosialisasi tertentu untuk saling memberi dan menerima umpan balik dengan teman sebaya
2. Mengamati kemampuan teman pasangannya, membandingkan, menarik kesimpulan, dan mengkomunikasikan hasil dengan teman pasangannya
3. Mempelajari bagaimana cara memberi koreksi umpan balik yang tidak mengganggu kelangsungan persahabatan
4. Mengembangkan kesabaran, toleransi dan menghargai syarat untuk suksesnya pelaksanaan proses pembelajaran
5. Memberikan penghargaan pada yang sukses
6. Mengembangkan ikatan sosial melalui pelaksanaan tugas

Sasaran metode resiprokal berhubungan dengan tugas dan peranan siswa.

- (a) Tugas (po-kok bahasan) terdiri dari :
- (i) memberikan kesempatan kepada siswa untuk latihan berulang-ulang dengan didampingi oleh seorang pengamat (teman/pasangannya)
  - (ii) siswa menerima umpan balik
  - (iii) dan 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
  - (iii) menumbuhkan kesabaran dan toleransi terhadap teman.

Anatomi metode resiprokal : sebelum pertemuan (*pre impact*) keputusan ada pada guru, selama pertemuan (*impact*) keputusan ada pada pelaku, sesudah pertemuan (*post impact*) keputusan ada pada pengamat.

Pada saat sebelum pertemuan, guru sudah membuat kriteria yang akan dilaksanakan oleh pelaku. Sebelum pelajaran dimulai pusatkan perhatian siswa dalam pembagian kelompok yaitu menjadi dua kelompok kecil, dimana satu siswa menjadi pelaku dan satu siswa menjadi pengamat. Guru hanya berperan khusus dalam berkomunikasi dengan pengamat walaupun pada pelaksanaan kegiatan guru mengamati pelaku maupun pengamat, sehingga hal ini akan memungkinkan timbulnya rasa saling percaya antara pelaku dengan pengamat serta akan menimbulkan pola kerjasama yang bagus dan kebersamaan.

Selama pertemuan, keputusan ada pada pelaku, peran pelaku adalah melaksanakan perintah sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh guru dan hanya berkomunikasi dengan pengamat. Pelaku memperoleh umpan balik penampilan dari pengamat secara langsung, sehingga pelaku dapat langsung mengetahui kekurangan ataupun kelemahan selama melaksanakan kegiatan tersebut. Pelaku harus berusaha menerima umpan balik dari pengamat, pada saat ini, peran guru hanya mengamati pelaku dan pengamat.

Sesudah pertemuan, keputusan ada pada pengamat. Pada saat ini pengamat mem-

berikan umpan balik secara langsung terhadap pelaku sesuai dengan kriteria yang telah dibuat oleh guru. Sebelum pelajaran berlangsung pengamat harus sudah memahami kriteria yang ada, kemudian mengamati pelaku pada saat kegiatan berlangsung, pengamat membandingkan dan mempertentangkan penampilan pelaku dengan kriteria yang diberikan. Dalam hal ini, siswa sebagai pengamat juga harus belajar bersikap positif dalam memberikan umpan balik kepada pelaku. Kegiatan berikutnya adalah pengamat menyimpulkan apakah penampilan pelaku benar atau salah, dan menyampaikan hal-hal mengenai penampilan kepada pelaku. Menurut Mosston (1994) "dalam hubungan tiga serangkai ini, masing-masing anggota membuat keputusan tertentu sesuai dengan peran mereka". Secara psikologis metode ini berpengaruh kepada siswa yaitu dapat menumbuhkan kesabaran dan toleransi terhadap teman serta dapat meningkatkan rasa percaya terhadap kawan, dan merasa bertanggungjawab sesama siswa.

### Metode Mengajar *Self Check*

Metode mengajar *self check* adalah siswa belajar sendiri dan melakukan umpan balik terhadap diri sendiri berdasarkan lembar kriteria yang ditugaskan. Mosston (1994), mengemukakan bahwa Metode mengajar *self check* diciptakan untuk hubungan siswa dengan guru yang dikembangkan dengan memeriksa sendiri tugas yang diberikan guru kepada siswa, keputusan selanjutnya dipindah kepada siswa agar lebih bertanggung jawab". Siswa melaksanakan tugas dan menyesuaikan dengan kriteria yang dibuat oleh guru sebagai umpan balik. Hal ini sangat berguna bagi siswa untuk tidak tergantung pada umpan balik dari luar, dan memulai menggunakan umpan balik dari dirinya sendiri. Dengan adanya umpan balik dari dalam dirinya sendiri akan melatih kejujuran siswa dan objektifitas dalam menilai penampilan seseorang sehingga bisa menerima ketidakcocokan dan keterbatasan diri. Sesuai dengan pendapat Mosston (1994), bahwa peranan dari metode *self check* adalah (1) untuk menghentikan siswa dari ketergantungan secara total terhadap sumber-sumber umpan balik dari luar, untuk mengandalkan umpan balik dari diri sendiri, (2) menggunakan kriteria untuk mengoreksi diri, (3) memelihara kejujuran dan objektifitas mengenai penampilan

seseorang, (4) menerima ketidakcocokan dan keterbatasan diri, (5) melanjutkan proses individualisasi dengan membuat keputusan pada saat pelajaran selama dan sesudah pertemuan.

Keputusan yang diambil oleh guru pada saat sebelum pertemuan, yaitu guru menentukan kriteria yang cocok untuk dilakukan siswa. Dalam metode *self check* ini, materi yang diberikan kepada siswa adalah materi yang sudah pernah diberikan kepada atau siswa sudah mempunyai pengalaman terhadap materi tersebut. Lembar kriteria untuk metode *self check* ini dapat menggunakan lembaran kriteria untuk metode resiprokal (Mosston, 1994).

Keputusan dilaksanakan oleh siswa pada saat *impact* dengan menyamakan dan membandingkan penampilan dirinya dengan kriteria yang dibuat oleh guru. Hal ini merupakan tanggungjawab baru bagi siswa untuk menganalisis tugasnya. Keputusan tentang penilaian penampilan yang tadinya menilai orang lain pada metode resiprokal bergeser dengan cara menilai penampilan dirinya sendiri, sehingga hal ini akan berpengaruh kepada siswa untuk menambah rasa mandiri.

Pada *post impact*, keputusan yang diambil oleh siswa yaitu masing-masing siswa akan memutuskan kapan penggunaan lembaran kriteria untuk menilai penampilan diri sendiri. Guru memberikan umpan balik secara umum pada seluruh siswa. Mosston (1994:105) menyatakan bahwa "peranan guru dalam *post impact* adalah (1) mengamati pelaksanaan tugas siswa, (2) mengamati penggunaan lembar kriteria siswa untuk memeriksa sendiri, (3) mengkomunikasikan dengan siswa tentang kecakapan dan ketepatan dalam proses *self check*, (4) memberikan umpan balik kepada seluruh siswa sebagai penutup tentang penampilan mereka".

Implikasi dari metode *self check* menurut Mosston (1994) adalah sebagai berikut: (1) guru menilai kemampuan siswa untuk mengembangkan sistem monitori diri, (2) guru percaya kepada siswa untuk jujur, (3) guru dapat mengidentifikasi keterbatasan, keberhasilan dan kegagalan siswa, (4) guru dapat menggunakan *self check* sebagai umpan balik untuk perbaikan, (5) guru mempunyai kesabaran untuk menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berfokus pada pemeriksaan sendiri dan juga pelaksanaan tugas, (6) guru meng-

hargai kemandirian siswa, (7) guru dapat bekerja sendiri dan mengikutsertakan proses pemeriksaan sendiri.

Dampak dari metode *self check* ini antara lain: dapat mendorong kemandirian siswa dan siswa lebih tergantung pada *self check*. Hal ini tentu sangat menguntungkan sekali bagi siswa karena dengan dipercaya oleh guru untuk memeriksa sendiri penampilan mereka tentu akan tercipta kejujuran dan juga rasa percaya diri yang tinggi. Dari sinilah akan muncul kemandirian bagi siswa dan juga dapat menilai kemampuan diri seobjektif mungkin.

### **Hakikat Kemampuan Gerak**

Kemampuan gerak dapat dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Sukintaka (2004) menjelaskan kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non-olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Sementara Rusli Lutan (1988), menjelaskan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat. Kualitas kemampuan motorik seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, oleh karena itu kemampuan gerak dapat dipandang sebagai landasan keberhasilan masa yang akan datang di dalam melakukan keterampilan gerak khusus. "seseorang yang memiliki kemampuan gerak yang lebih baik dari yang lain, diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan gerak khusus" Kierkendall (1980).

Dalam kemampuan motorik yang terkoordinasi baik, otot yang lebih kecil memainkan peran yang besar. Dalam mendefinisikan kemampuan, Cronbach (1985) berpendapat, "kemampuan dapat diuarikan dengan kata seperti otomatis, cepat, dan akurat". Meskipun demikian, adalah keliru menganggap kemampuan sebagai tindakan tunggal yang sempurna. Setiap pelaksanaan sesuatu yang terlatih, walaupun hanya menulis huruf "a", merupakan satu rangkaian koordinasi baratus-ratus otot yang rumit yang melibatkan perbedaan isyarat dan koreksi kesalahan yang berkesinambungan.

Kemampuan yang dipelajari dengan baik akan berkembang menjadi kebiasaan. Hilgard dkk (1982), melukiskan "kebiasaan sebagai setiap bentuk yang berulang dengan cepat dan lancar, tersusun dari pola gerakan yang dapat dikenal". Umumnya seseorang kurang memperhatikan rincian kegiatan kebiasaannya, kebiasaan relatif otomatis serta pola gerakannya berulang.

Kemampuan motorik tidak akan berkembang melalui kematangan saja, melainkan kemampuan itu harus dipelajari. Jika hal tersebut diabaikan, maka kemampuan motorik anak akan berada di bawah kemampuannya. Sebagai contoh, apabila pada waktu anak mempelajari kemampuan passing bawah dalam permainan bolavoli tidak ada sedikit bimbingan yang diberikan, maka kemampuan tersebut dipelajarinya lebih lambat dan kurang efisien daripada kalau kepada anak ditunjukkan bagaimana cara *pass* yang sebenarnya, kemampuan yang diperoleh juga akan berbeda.

Secara potensial setiap individu (siswa) memiliki kemampuan gerak yang berbeda-beda. Perbedaan ini disebabkan karena banyak variabel, salah satunya adalah karena faktor keturunan yaitu adanya perubahan-perubahan dalam ukuran badan, tinggi badan, fungsi fisiologis dan karena variabel lingkungan yaitu pengaruh lingkungan tempat anak hidup (pembentukan awal hidup anak). Faktor lingkungan tidak dapat dipisahkan dari pembentukan kemampuan gerak anak. Seorang anak yang memiliki lingkungan terlalu banyak aturan dan larangan cenderung memiliki kemampuan gerak rendah dibanding dengan anak hidup dalam lingkungan yang memiliki kebebasan positif. Anak yang memiliki kebebasan cenderung lebih leluasa mengekspresikan semua potensi geraknya, sehingga memiliki kemampuan gerak yang lebih tinggi. Makin luas pola gerak yang dimiliki seseorang maka makin berpotensi untuk menguasai keterampilan gerak.

Kemampuan gerak seseorang mempunyai implikasi terhadap hasil pembelajaran. Anak yang memiliki kemampuan gerak tinggi cenderung tanpa diperintah saja keinginan gerak sudah tinggi lebih ditambah media bermain. Anak yang memiliki kemampuan gerak rendah, cenderung malas bergerak oleh karena diperlukan bimbingan dan tugas. Mereka akan bergerak apabila ada intruksi dan atau mendapat melaksanakan tugas. Model pembe-

lajaran pendekatan latihan biasanya banyak memberikan penjelasan, arahan, bimbingan dan perintah yang mungkin menimbulkan kejemuhan anak.

## **Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli**

Permainan bolavoli merupakan permainan dengan memukul bola secara serentak atau langsung, artinya bola divoli sebelum jatuh ke tanah/lantai, dengan memainkan atau memantulkan bola sebanyak-banyaknya tiga kali dan tidak dibenarkan setiap pemain memainkan bola di udara sebanyak dua kali berturut-turut. Permainan ini dimainkan dua regu, masing-masing regu terdiri atas enam pemain. Dimana setiap pemain berusaha untuk memvoli setiap bola yang datang, baik dengan jari-jari tengah maupun dengan satu tangan atau kedua belah tangan, dengan tujuan menyelamatkan bola di lapangan sendiri dan menyerang ke lapangan lawan.

Teknik dasar merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam keterampilan bermain bolavoli, dengan teknik yang baik dan benar akan berdampak pada produktifitas dan efektifitas dalam permainan bolavoli. Dalam bahasa sederhananya untuk dapat bermain bolavoli dengan baik dan benar seorang pemain harus dapat menguasai teknik dasar permainan bolavoli dengan terampil. Teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli menurut Kleinman dan Dieter (1986) mengemukakan, "teknik dasar bolavoli adalah *service, passing, smash* dan *block*". Kemudian Beutelstahl (1986), menjelaskan teknik-teknik dasar permainan bolavoli meliputi: (1) servis; (2) *pass* bawah; (3) *pass* atas; (4) *smas*; (5) blok; (6) pertahanan. Sementara Druwachter (1990) mengemukakan, "tahap awal permainan bolavoli sudah memadai apabila pemain telah menguasai teknik dasar yang terdiri dari *service* dan *passing*. Pengertian teknik menurut Schreiter dalam Suharno (1994) adalah : "suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli, adalah: *service, passing, smash*, umpan, bendungan/*block*."

Dalam belajar keterampilan gerak dikenal adanya tahapan-tahapan belajar. Masing-masing tahapan belajar mempunyai karak-

teristik yang berbeda dan membawa implikasi yang berbeda pula di dalam pemilihan dan penggunaan metode yang sesuai dengan karakteristik tahapan perkembangan keterampilan tersebut. Menurut Fitts dan Posner (dalam Damien, 1988), ada tiga fase utama tahapan belajar keterampilan gerak yaitu : 1) fase kognitif, 2) fase asosiatif, 3) fase otonom. Dalam hal belajar keterampilan teknik dasar bermain bolavoli umumnya, servis dan *passing* khususnya, agar siswa mampu melewati fase-fase tersebut dengan sebaik-baiknya, pada tahap awal guru harus memberikan informasi yang sejelas-jelasnya tentang urutan gerakan teknik tersebut yaitu gerakan teknik servis dan *passing* disertai dengan contoh gerakan supaya siswa lebih mudah memahami gerakan yang akan dipelajari. Pada tahap kedua, siswa diberikan kesempatan untuk mempraktekkan teknik servis dan *passing* secara berulang-ulang agar siswa memperoleh keterampilan gerak *passing* dan servis yang benar. Peran guru pada fase ini memberikan koreksi terhadap gerakan-gerakan yang kurang benar. Pada tahap otonom, supaya gerakan keterampilan servis dan *passing* yang sudah dipelajari tetap efisien, guru harus menjaga agar keterampilan tersebut dapat dilakukan dengan sebenar-benarnya.

### Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan november sampai bulan desember sebanyak 18 kali pertemuan di sekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Kota Madya Medan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimental dengan tujuan untuk mengetahui gejala-gejala tertentu melalui perlakuan-perlakuan yang dikenakan terhadap sampel percobaan. Rancangan penelitian yang akan digunakan didalam penelitian ini adalah dengan rancangan faktorial 2 x 2 (Glass and Hopkins, 1984). Sampel penelitian sebanyak 40 siswa, diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Data penelitian diperoleh dari keterampilan teknik dasar bermain bolavoli siswa dengan menggunakan baterai tes *AAHPER Volley Skill Test Manual*. Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik Analisis Varians (ANOVA), dengan perhitungan Uji F pada taraf signifikan 0,05%. Sebelum sampai pada pemanfaatan anava lebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas.

### Hasil Penelitian

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik Analisis Varians (ANOVA). Untuk keperluan analisis varians, data yang diperlukan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1  
Rangkuman Data Hasil Penelitian

Variabel	Gaya Mengajar		Total	
	Resiprokal	Self Check		
Kemampuan Gerak	n = 10	n = 10	n = 20	
	$\bar{x}$ = 48,6	$\bar{x}$ = 37,4	$\bar{x}$ = 43	
	Tinggi	$\sum x = 48,6$	$\sum x = 374$	$\sum x = 860$
		$\sum x^2 = 23878$	$\sum x^2 = 14268$	$\sum x^2 = 38146$
		n = 10	n = 10	n = 20
		$\bar{x}$ = 37,9	$\bar{x}$ = 39,3	$\bar{x}$ = 38,6
	Rendah	$\sum x = 379$	$\sum x = 393$	$\sum x = 772$
		$\sum x^2 = 14449$	$\sum x^2 = 15849$	$\sum x^2 = 30298$
		N = 20	N = 20	
		$\bar{x}$ = 43,25	$\bar{x}$ = 38,35	$\Sigma x = 1632$
Total	$\Sigma x = 865$	$\Sigma x = 767$	$\sum x^2 = 68444$	
	$\sum x^2 = 38327$	$\sum x^2 = 30117$		

Tabel 2  
Ringkasan Hasil Anava

Sumber Varians	Jumlah Kuadrat (JK)	dk	Rata-rata Jumlah Kuadrat (RJK)	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub> $\alpha = 0,05$
Antar kolom	240,1	1	240,1	8,41	4,11
Antar baris	193,6	1	193,6	6,78	4,11
Interaksi	396,9	1	396,9	13,90	4,11
Antar kelompok	830,6	3	-	-	-
Dalam kelompok	1027,8	36	28,55	-	-
Total	1858,4	40	-	-	-

Dari tabel 2 di atas dapat dijelaskan bahwa :

- Dengan  $F_{0,05}(1,36) = 4,11$  (dilihat dari tabel nilai persentil F, lampiran tabel F) terlihat bahwa  $F_{hitung} = 8,41 > F_{0,05}(1,36) = 4,11$ , sehingga hasil belajar keterampilan teknik dasar bermain bolavoli siswa yang diajar dengan metode resiprokal lebih baik dari hasil belajar keterampilan teknik dasar bermain bolavoli siswa yang diajar dengan metode *Self Check*.
- Dengan  $F_{0,05}(1,36) = 4,11$ , terlihat bahwa  $F_{hitung} = 6,78 > F_{0,05}(1,36) = 4,11$ , sehingga hasil belajar keterampilan teknik dasar bermain bolavoli siswa yang memiliki kemampuan gerak tinggi lebih baik dari hasil belajar keterampilan teknik dasar bermain bolavoli siswa yang memiliki kemampuan gerak rendah.
- Dengan  $F_{0,05}(1,36) = 4,11$ , terlihat bahwa  $F_{hitung} = 13,90 > F_{0,05}(1,36) = 4,11$ , sehingga terdapat interaksi antara metode mengajar dan kemampuan gerak siswa dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan teknik dasar bermain bolavoli.

Berdasarkan hasil-hasil perhitungan dalam penelitian yang diperoleh, terlihat bahwa kemampuan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa yang diajarkan dengan metode resiprokal adalah lebih tinggi jika dibandingkan dengan kemampuan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa yang diajar dengan metode *self check*. Hal ini dimungkinkan karena dengan metode resiprokal, siswa tidak merasa terbebani atau dipaksa dalam mempelajari gerakan. Sebab dengan metode resiprokal siswa (pelaku dan pengamat) diberikan kebebasan untuk melakukan tugas atau materi pelajaran dengan kemampuan yang mereka miliki. Dengan kondisi belajar seperti ini siswa akan lebih tertarik dan lebih bergairah dalam mempelajari

suatu keterampilan ataupun gerakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa diberikan pilihan-pilihan untuk mengulangi keterampilan sesuai dengan pilihan dan keinginan siswa, dengan kata lain mereka dapat bereksplorasi gerakan yang diinginkan oleh siswa. Jadi pada dasarnya pembelajaran yang diberikan dengan metode mengajar resiprokal diyakini keunggulannya dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan teknik dasar bermain bolavoli. Untuk siswa yang memperoleh pembelajaran dengan metode resiprokal, siswa merasakan adanya kebebasan dalam melakukan suatu gerakan dengan pasangannya dan mengulanginya tanpa adanya keterpaksaan dari guru untuk melakukannya. Dengan kata lain siswa yang diajarkan dengan metode resiprokal ini tidak menyadari bahwa siswa telah diberikan kepercayaan untuk melakukan gerakan sesuai dengan kebutuhan dirinya, dan siswa akan menemukan bersama dengan pengamat atas kesulitan-kesulitan pelaku, yang nantinya setelah selesai pertemuan akan dicari pemecahannya lewat berdiskusi dengan guru. Tidak seperti selama ini dimana siswa untuk melakukan suatu gerakan-gerakan secara bagian-bagian melalui instruksi dari guru, dengan kata lain siswa menjadi pasif dan hanya menunggu perintah dari guru. Hal ini sejalan dengan pendapat Singer (1980), konsep belajar keseluruhan dalam mempelajari suatu gerak merupakan modifikasi dari teori kognitif. Pendapat yang sama dikemukakan oleh Fox (1992), apabila gerakan sederhana lebih baik diajarkan secara menyeluruh. Selain kenyataan yang dihadapi dalam penerapan metode mengajar resiprokal tersebut, sejalan dengan temuan dalam penelitian ini telah menguatkan bahwa hasil kemampuan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa yang diajarkan dengan metode resiprokal lebih tinggi secara signifikan dari

hasil belajar kemampuan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa yang diajarkan dengan metode *self check*.

Dalam pembelajaran suatu gerak, keterampilan, maupun melakukan suatu aktivitas setiap siswa berbeda-beda dalam melakukannya, ada yang suka melakukan aktivitas-aktivitas dengan gerakan-gerakan yang bervariasi dan berulang-ulang, ada yang melakukan suatu gerakan kalau diperintah oleh guru dan menirukan apa yang dilakukan oleh guru, hal ini tergantung tingkat kemampuan gerak yang dimiliki masing-masing siswa. Kemampuan gerak merupakan indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Hal ini sesuai dengan pendapat Oxendine (1968) yang menyatakan kemampuan gerak adalah gambaran dari salah satu kecakapan dalam melakukan bermacam-macam keterampilan dasar dan aktivitas fisik secara keseluruhan. Kemampuan gerak siswa merupakan karakteristik yang dimiliki oleh siswa yang harus menjadi sumber pengetahuan bagi guru dalam mengajarkan suatu gerakan, sehingga guru dapat menyesuaikan rencana pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kemampuan gerak siswa. Kemampuan gerak juga merupakan suatu kapasitas umum yang berkaitan dengan prestasi berbagai macam keterampilan. Hasil belajar salah satunya dipengaruhi oleh tingkat kemampuan gerak yang dimiliki oleh masing-masing siswa. Bagi siswa yang memiliki tingkat kemampuan gerak tinggi, berarti siswa tersebut mempunyai potensi untuk dapat melakukan gerakan dengan hasil yang lebih baik apabila dibandingkan dengan siswa yang memiliki kemampuan gerak rendah, sehingga diharapkan hasil belajar siswa yang memiliki kemampuan gerak tinggi akan lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki kemampuan gerak rendah. Hal ini terbukti secara empiris di lapangan bahwa hasil belajar keterampilan teknik dasar bermain bolavoli siswa yang memiliki kemampuan gerak tinggi lebih tinggi dari hasil belajar keterampilan teknik dasar bermain bolavoli siswa yang memiliki kemampuan gerak rendah. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata hasil belajar keterampilan teknik dasar bermain bolavoli siswa yang memiliki kemampuan gerak tinggi (43) lebih tinggi dari hasil belajar keterampilan teknik dasar

bermain bolavoli siswa yang memiliki kemampuan gerak rendah (38,6).

Hasil penelitian ditemukan bahwa metode mengajar dan kemampuan gerak saling berinteraksi dalam mempengaruhi keterampilan teknik dasar bermain bolavoli, ini terbukti dari hasil perhitungan diperoleh  $F_{hitung} = 13,90$  dan  $F_{tabel} = 4,11$  yang berarti besarnya  $F_{hitung}$  lebih besar daripada  $F_{tabel}$  menunjukkan ada interaksi antara metode mengajar resiprokal dan metode mengajar *self check* serta kemampuan gerak siswa terhadap keterampilan teknik dasar bermain bolavoli. Pembelajaran dengan metode resiprokal lebih cocok digunakan untuk belajar teknik dasar bermain bolavoli pada siswa yang memiliki kemampuan gerak tinggi, sedangkan untuk metode *self check* lebih baik diajarkan pada kelompok siswa yang memiliki kemampuan gerak rendah. Namun bukan berarti tidak baik resiprokal digunakan dalam belajar teknik dasar bermain bolavoli pada siswa yang memiliki kemampuan gerak rendah. Hal ini berarti bahwa dalam penerapan metode mengajar resiprokal dalam pembelajaran teknik dasar bermain bolavoli tersebut penting untuk mempertimbangkan kemampuan gerak siswa sehingga keterampilan teknik dasar bermain bolavoli lebih baik.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa : 1) Ada perbedaan yang signifikan metode mengajar resiprokal dengan *self check* terhadap keterampilan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa putra kelas VIII MTsN 2 Medan. Keterampilan teknik dasar bermain bolavoli dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa yang diajar dengan menggunakan metode resiprokal lebih tinggi dari siswa yang diajar dengan menggunakan metode *self check*. 2) Ada perbedaan yang signifikan keterampilan teknik dasar bermain bolavoli antara siswa putra kelas VIII MTsN 2 Medan yang memiliki kemampuan gerak tinggi dan kemampuan gerak rendah, keterampilan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa yang memiliki kemampuan gerak tinggi lebih tinggi dari siswa yang memiliki kemampuan gerak rendah. 3) Terdapat interaksi antara metode mengajar dan kemampuan gerak terhadap keterampilan teknik dasar bermain bolavoli siswa. Untuk siswa yang memiliki kemampuan gerak tinggi lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan

teknik dasar bermain bolavoli jika menggunakan metode resiprokal, sedangkan untuk siswa yang memiliki kemampuan gerak rendah ternyata metode mengajar *self check* lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bermain bolavoli dibanding jika menggunakan metode resiprokal.

### **Daftar Pustaka**

- David L. Gallahue, John C. Ozmun, "*Understanding Motor Development : Infants, Children, Adolescents, Adults*", Fourth Edition, Mc. Graw Hill Companies, USA, 1997.
- Davis Damien, "*Physical Education; Theory and Practice*". Memillan Company, Australia, 1988.
- Dieter Beutelstahl, "Belajar Bermain Bolavoli (terjemahan Pioner Jaya)", Bandung Pioner Jaya, Bandung, 1986.
- Durrwachter, G, "Belajar dan Berlatih Sambil Bermain", PT. Gramedia, Jakarta, 1990.
- Beutelstahl, D, "Belajar Bermain Bolavoli", Alih Bahasa Oleh Tim Redaksi Pionir Jaya, Pionir Jaya, Bandung, 2003.
- Mosston, Musca, Asworth, Sara, "*Teaching Physical Education*", Fourth edition, Macmillan Publishing Company, New York, 1994.
- Richard A. Schmidt, "*Motor Learning & Performance*", Human Kinetic Publisher, USA, 1991.
- Robinson, B., "Bolavoli Bimbingan, Petunjuk dan Teknik Bermain", Dahara Prize, Semarang, 1997.
- Rusli Lutan, "Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan", Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Jakarta, 1998.
- Schmidt, Richard A, "*Motor Learning and Performance: from principles to practice*", Human Kinetics Publisher (UK). Ltd, Englandh, 1991.
- Strand, B.N., Wilson, R, "*Assesing Sport Skill*". Human Kinetics Publishers, New Jersey, 1993.
- Sudjana, "*Metode Statistika*", Tarsito, Bandung, 1995.