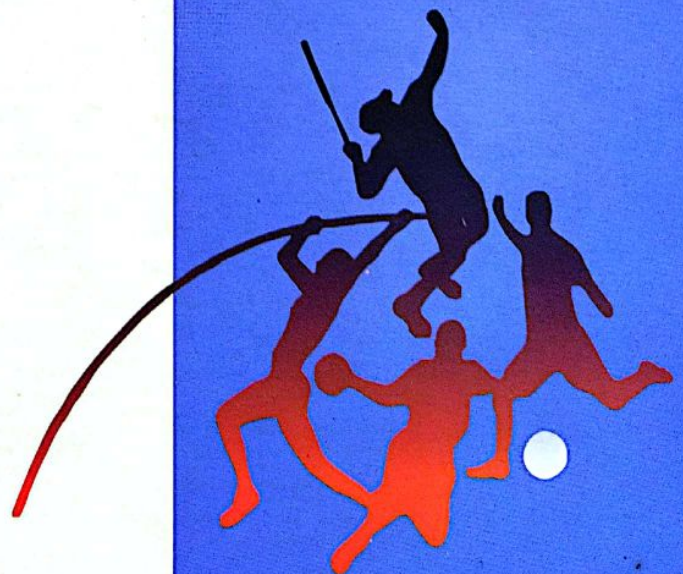


Volume 9, Nomor 2, November 2013

ISSN 0216 -1699

# Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia

Diterbitkan oleh:  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta



Jurnal  
Pendidikan  
Jasmani  
Indonesia

---

**Penanggungjawab**

Ketua Jurusan POR FIK UNY

**Ketua Redaksi**

Soni Nopembri

**Redaktur Pelaksana**

Pamuji Sukoco

Hari Amirullah Rachman

Suhadi

Amat Komari

Agus Suworo DM

Caly Setiawan

M.Hamid Anwar

**Administrasi**

Saryono

Yudanto

**Distribusi dan Pemasaran**

Herka Maya Jatmika

Tri Ani Hastuti

Nur Rohmah Muktiyani

**Sekretariat**

Ahmad Rithaudin

Hedi Ardiyanto

*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (JPJI)* mengembangkan komunikasi penelitian dan karya ilmiah dalam bidang pendidikan jasmani dan bidang-bidang yang berhubungan seperti pendidikan kejuruan dan pelatihan.

*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* bertujuan untuk mengkomunikasikan penelitian dan pemikiran yang menstimulasi diskusi, studi, dan kritik pengajaran, pendidikan kejuruan, dan kurikulum sebagaimana bidang-bidang tersebut berhubungan dengan aktivitas jasmani di sekolah, komunitas, pendidikan tinggi, dan olahraga. Jurnal ini menerbitkan laporan orisinal studi empiris dan pemikiran kritis dalam pendidikan jasmani bersama-sama dengan review integratif dan analisis isu-isu pendidikan dan metodologi di dalam bidang tersebut. Redaksi juga menerima penelitian yang menggunakan berbagai variasi pendekatan metodologi.

**Korespondensi editorial**, termasuk naskah untuk diterbitkan, dikirimkan kepada ketua redaksi : Soni Nopembri, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281, Telp/ Fax (0274) 513092, E-mail: [jpji.editor@gmail.com](mailto:jpji.editor@gmail.com)

**Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia**, terbit dua kali dalam satu tahun (bulan April dan November) diterbitkan oleh Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

## Daftar Isi

Daftar Isi .....	iii
<b>Sikap Siswa Sekolah Dasar Terhadap Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b> Esti Widayati, SD Negeri Keputran 2 Yogyakarta .....	73 - 80
<b>Analisis Kebutuhan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Berbasis <i>Integrated Physical Education</i> di Sekolah Dasar</b> Saryono dan Soni Nopembri, Universitas Negeri Yogyakarta .....	81 - 86
<b>Meningkatkan Keterampilan Senam Meroda Melalui Permainan Tali Pada Siswa Kelas VIII A MTS Ma'arif NU Kemiri Purworejo</b> Kun Wuryantoro, MTS Ma'arif NU Kemiri Purworejo dan Nur Rohmah Mukhtiani, Universitas Negeri Yogyakarta .....	87 - 94
<b>Persepsi Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kota Yogyakarta Tentang Penilaian Domain Afektif</b> Faradika Ratria Prastawa dan Sismadiyanto, Universitas Negeri Yogyakarta .....	95 - 100
<b>Pengelolaan Dan Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA/MAN/Sederajat Se-Kabupaten Sleman</b> Fathan Nurcahyo, Universitas Negeri Yogyakarta .....	101 - 110
<b>Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar <i>Reciprocal</i> Dan <i>Self Check</i> Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli</b> Tri Saptono, Universitas Pendidikan Negeri "Veteran" Yogyakarta .....	111 - 116
<b>Kebugaran Kardiorespirasi Dan Indeks Masa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012</b> Fredericus Suharjana, Universitas Negeri Yogyakarta .....	117 - 124
<b>Pemetaan Penelitian <i>Teaching Games For Understanding (TGfU)</i> Tahun 2000 - 2010</b> Jati Salyaning Rahayu, Universitas Negeri Yogyakarta .....	125 - 133
<b>Kontribusi Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Karakter Peserta Didik Paiman, Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Wates .....</b>	134 - 140
<b>Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, Universitas Negeri Yogyakarta .....</b>	141 - 147

# PERBEDAAN PENGARUH METODE MENGAJAR *RECIPROCAL* DAN *SELF CHECK* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLAVOLI

Tri Saptono

Universitas Pendidikan Negeri "Veteran", Jl. SWK 104 (Lingkar Utara) Condongcatur Yogyakarta 55283  
email: trisaptono79@yahoo.com

## Abstract

*This research aims to find out the difference effect of reciprocal method and self check method on the basic skill technic of volleyball. The population of the research consists of 60 male students at UPN "Veteran" Yogyakarta, with 40 students as random samples which then divide into two groups. First group is reciprocal method and second group is self check method. Based on data analysis technique it gets t observation: 13.198 Mean while for t. table = 4.11 (t observation: 13.198 > t count 4.11). Based on the result of the analysis, conclusions are drawn as follows that there is a significant difference between reciprocal method and self check method on the basic skill technic of volleyball.*

*Keywords: Reciprocal, Self Check, Volleyball*

## Abstrak

*Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode resiprokal dan self check terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 60 mahasiswa putra UPN "Veteran" Yogyakarta. Sampel sebanyak 40 mahasiswa diambil secara acak kemudian dibagi dua kelompok. Kelompok pertama dengan metode resiprokal dan kelompok kedua dengan metode self chek. Berdasarkan analisis data t observasi: 13.198. Untuk t table: 4.11 (t obsevasi: 13.198 > t 4.11). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode resiprokal dan metode self check terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli*

*Kata Kunci: Resiprokal, Periksa Diri, Bolavoli*

## PENDAHULUAN

Keberhasilan dalam proses pembelajaran sangat dipengaruhi banyak factor diantara kemampuan dosen/ guru, mahasiswa, sarana dan prasarana serta metode pembelajaran yang dipergunakan dan lain-lainnya. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani ada beberapa macam metode mengajar yang seharusnya digunakan. Moston (1994:5) 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 periksa diri, dan metode inklusi. Metode

mengajar tidak langsung meliputi: metode penemuan terpimpin, metode penemuan *konvergen*, metode *eksplorasi*, metode *divergen production*.

Setiap mahasiswa mempunyai kemampuan fisik dan kemampuan psikis, dari setiap mahasiswa pasti berbeda-beda dengan kemampuan tersebut dalam pelaksanaan rutinitasnya masing-masing. Terjadi perbedaan kemampuan antara setiap mahasiswa karena kondisi kualitas fisik yang berbeda, baik kondisi secara internal maupun eksternal. Rusli Luthan (1988:322) 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 mahasiswa, (2) kondisi

eksternal, yang mencakup faktor-faktor dari luar yang mempengaruhi diri mahasiswa. Karena banyak faktor yang mempengaruhi dan keadaan mahasiswa yang heterogen selain itu tujuan pembelajaran harus dapat tercapai secara optimal maka diperlukan suatu metode pembelajaran yang cocok dalam kegiatan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, karena metode mengajar sangat mempengaruhi keberhasilan dalam proses pembelajaran di dalam peningkatan penguasaan keterampilan teknik dasar bola voli mahasiswa. Dengan demikian perlu penelitian yang mendalam. Melakukan kajian ilmiah tentang pengaruh metode mengajar dalam meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar bola voli pada mahasiswa UPN "Veteran" Yogyakarta. Dalam hal tersebut, penelitian ini akan memberikan dua metode mengajar (*reciprocal* dan *self check*) yang dihubungkan dengan kemampuan penguasaan keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli. Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Adakah perbedaan pengaruh metode mengajar *reciprocal* dengan *self check* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli pada mahasiswa UPN "Veteran" Yogyakarta?

Metode resiprokal (*reciprocal style*) adalah suatu gaya mengajar yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan umpan balik kepada temannya sendiri. Tanggung jawab untuk memberikan umpan balik bergeser dari guru kepada siswa. Pergeseran ini memungkinkan para siswa meningkatkan interaksi sosial antara teman sebayanya. Sebagaimana disebutkan Mosston (1994:65) "metode mengajar *reciprocal* diartikan sebagai gaya mengajar yang menunjukkan hubungan sosial antar teman sebaya dan kondisi untuk memberi umpan balik yang cepat". Mosston (1994:65), 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 di dalam melakukan tugas; dan (5) Mempraktekkan tugas tanpa guru meminta umpan balik atau penjelasan ketika ada kesalahan yang dikoreksi.

Mekanisme pelaksanaan metode *reciprocal* menurut Mosston (1994: 65) 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 mahasiswa. Tugas (pokok bahasan) terdiri atas: (1) memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk latihan berulang-ulang dengan didampingi oleh seorang pengamat (teman pasangannya); (2) mahasiswa menerima umpan balik, dan (3) sebagai pengamat, mahasiswa memperoleh pengetahuan mengenai penampilan tugas dari pasangannya. Peranan mahasiswa adalah (1) memberi dan menerima umpan balik, (2) mengamati penampilan teman, membandingkan dan mempertentangkan dengan kriteria yang ada dan menyampaikan hasilnya kepada pelaku; dan (3) 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, dosen/ guru sudah membuat kriteria yang akan dilaksanakan oleh pelaku. Sebelum perkuliahan/ pelajaran dimulai pusatkan perhatian mahasiswa. Menurut Mosston (1994:66) "dalam hubungan tiga serangkai ini, masing-masing anggota membuat keputusan tertentu sesuai dengan peran mereka. Secara psikologis metode ini berpengaruh

kepada mahasiswa yaitu dapat menumbuhkan kesabaran dan toleransi terhadap teman serta dapat meningkatkan rasa percaya terhadap kawan, dan merasa bertanggungjawab sesama mahasiswa. Untuk lebih jelasnya diuraikan lagi implementasi proses bagaimana membuat keputusan dalam *pre impact*, *impact*, dan *post impact*. *Pre impact*, dalam hal ini guru menyiapkan dan mendisain kartu kriteria untuk digunakan oleh pengamat. *Impact*, tugas utama guru disini adalah menetapkan peran yang baru dan hubungan baru. Berikut adalah urutan di dalam episode ini (1) memberitahu siswa bahwa tujuan gaya ini yaitu dengan dilakukan secara berpasangan dan belajar memberikan umpan balik pada pasangannya; (2) mengidentifikasi segitiga dan menjelaskan bahwa setiap orang mempunyai peranan tertentu, masing-masing siswa menjadi keduanya, pelaku dan pengamat; (3) menjelaskan bahwa peran pelaku adalah melaksanakan tugas sesuai dengan kriteria yang dibuat oleh guru dan pelaku berkomunikasi hanya dengan pengamat; dan (4) peran pengamat memberikan umpan balik kepada pelaku berdasarkan kriteria yang telah disiapkan oleh guru. Umpan balik ini berdasarkan pada kemampuan dan setelah selesai tugas, kemudian pelaku membuat keputusan dalam *set impact*, pengamat membuat keputusan dalam *post impact*.

*Post impact*, karena pengamat harus memenuhi peran dalam *post impact*, ia harus melengkapi langkah-langkah sebagai berikut: (1) menerima kriteria untuk penampilan yang benar dari guru; (2) mengamati penampilan pelaku; (3) membandingkan dan membedakan penampilan dengan kriteria; (4) menyimpulkan jika penampilan benar; (5) mengkomunikasikan hasil dengan pelaku, umpan balik ini dapat diberikan selama penampilan atau setelah penyelesaian tugas tergantung macam tugas yang ada; (6) berinisiatif, jika mungkin berkomunikasi dengan guru, pengamat mengkomunikasikan hasil kepada pelaku dan memberikan umpan balik yang sesuai; (7) peran guru antara lain menjawab pertanyaan pengamat, berinisiatif untuk mengkomunikasikan hanya dengan pengamat; (8) pelajar menyadari struktur gaya baru, peranan tertentu, dan garis komunikasi, saat ini guru boleh memberikan tugas; (9) menjelaskan pada siswa tujuan

kriteria lembar kerja dan menguraikan items yang spesifik untuk episode ini; (10) menspesifikasikan logistik dan parameter untuk episode itu (contoh: dimana untuk mengambil lembar kriteria, parameter waktu, dan lain-lain); (11) katakan ke kelas anda; "pilih pasangan anda, putuskan siapa yang menjadi pengamat dan pelaku dulu, kemudian mulai"; (12) proses menggunakan pasangan menggunakan waktu satu menit, pasangan akan berpacar dan aktifitas akan mulai; (13) pelaku melaksanakan tugas dan observer akan mengambil bagian yang diperlukan untuk memberi umpan balik, kemudian keputusan dan *post impact*; dan (14) ketika pelaku melengkapi tugas-tugas, pelaku dan pengamat bertukar peran.

Menurut Mosston (1994: 70), lembar kriteria terbagi dalam lima bagian: (1) Gambaran khusus tugas, termasuk menjelaskan tugas ke dalam bagian tertentu; (2) point khusus untuk mencari selama penampilan yang potensial membuat kesalahan di dalam penampilan, yang mana guru mengatur dari pengalaman sebelumnya; (3) gambarlah atau membuat sketsa untuk menggambarkan tugas; (4) contoh perilaku verbal digunakan sebagai umpan balik, ini bermanfaat pada awal pengalaman; dan (5) mengembalikan pada tugas pengamat bermanfaat pada episode awal, suatu ketika mahasiswa mendemonstrasikan perilaku yang menjadi kebiasaan, tidak lebih jauh ketepatannya termasuk menerima dalam lembar kriteria.

Mosston (1994: 103), mengemukakan bahwa Metode mengajar periksa diri diciptakan untuk hubungan mahasiswa dengan guru yang dikembangkan dengan memeriksa sendiri tugas yang diberikan dosen/guru kepada mahasiswa, keputusan selanjutnya dipindah kepada mahasiswa agar lebih bertanggung jawab". Mahasiswa melaksanakan tugas dan menyesuaikan dengan kriteria yang dibuat oleh dosen sebagai umpan balik. Lebih lanjut Mosston (1994:103), bahwa peranan dari metode periksa sendiri (*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; dan (5) melanjutkan proses individualisasi dengan membuat keputusan pada saat pelajaran selama dan sesudah pertemuan. Dalam metode periksa sendiri (*self check*) ini, materi yang diberikan kepada mahasiswa adalah materi yang sudah pernah diberikan kepada atau mahasiswa sudah mempunyai pengalaman terhadap materi tersebut. Lembar kriteria untuk metode periksa sendiri ini dapat menggunakan lembaran kriteria untuk metode resiprokal (Mosston, 1994:108).

Keputusan dilaksanakan oleh mahasiswa pada saat *impact* dengan menyamakan dan membandingkan penampilan dirinya dengan kriteria yang dibuat oleh guru. Hal ini merupakan tanggungjawab baru bagi mahasiswa 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 mahasiswa yaitu masing-masing mahasiswa akan memutuskan kapan penggunaan lembaran kriteria untuk menilai penampilan diri sendiri. Dosen memberikan umpan balik secara umum pada seluruh mahasiswa. Mosston (1994:105) menyatakan bahwa "peranan dosen dalam *post impact* adalah (1) mengamati pelaksanaan tugas mahasiswa; (2) mengamati penggunaan lembar kriteria mahasiswa untuk memeriksa sendiri; (3) mengkomunikasikan dengan mahasiswa tentang kecakapan dan ketepatan dalam proses periksa sendiri; dan (4) memberikan umpan balik kepada seluruh mahasiswa sebagai penutup tentang penampilan mereka".

Implikasi dari metode periksa sendiri menurut Mosston (1994:164) adalah sebagai berikut: (1) dosen menilai kemampuan mahasiswa untuk mengembangkan sistem monitori diri; (2) dosen percaya kepada mahasiswa untuk jujur; (3) dosen dapat mengidentifikasi keterbatasan, keberhasilan dan kegagalan mahasiswa; (4) dosen dapat menggunakan periksa sendiri sebagai umpan balik untuk perbaikan; (5) dosen mempunyai kesabaran untuk menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berfokus pada periksa sendiri (*self check*) dan juga pelaksanaan tugas; (6) dosen menghargai

kemandirian mahasiswa; dan (7) dosen dapat bekerja sendiri dan mengikutsertakan proses periksa sendiri (*self check*).

Perbandingan antara metode resiprokal dan metode *self check* dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Perbandingan antara Metode Resiprokal dan Metode Periksa Sendiri (*self check*)**

No	Metode Resiprokal	Metode Self Check
1.	Mahasiswa dibagi menjadi dua kelompok (pelaku dan pengamat)	Mahasiswa hanya menjadi satu kelompok, karena mahasiswa berlaku sebagai pelaku dan juga pengamat
2.	Terjadi komunikasi antara pelaku dengan pengamat dibawah pengawasan dosen.	Tidak terjadi komunikasi antar mahasiswa karena mahasiswa beraktifitas berdasarkan kriteria saja
3.	Komunikasi dilakukan oleh dosen hanya kepada pengamat pada tahap pertemuan	Komunikasi dilakukan oleh dosen hanya kepada pengamat pada tahap pertemuan
4.	Menggunakan lembar kriteria untuk membandingkan dan menilai teman	Menggunakan lembar kriteria untuk membandingkan dan menilai diri sendiri
5.	Terjadi interaksi sosial dengan teman sehingga muncul rasa kebersamaan	Tidak terjadi interaksi sosial, sehingga mahasiswa dituntut bekerja sendiri sehingga muncul rasa percaya diri
6.	Mahasiswa mempunyai rasa ketergantungan terhadap teman untuk memperbaiki kekurangannya	Mahasiswa tidak tergantung kepada teman dalam memperbaiki kekurangannya

Teknik dasar merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam keterampilan bermain bola voli, dengan teknik yang baik dan benar akan berdampak pada produktifitas dan efektifitas dalam permainan bola voli. Beutelstahl (2003:9), menjelaskan teknik-teknik dasar permainan bola voli meliputi: (1) servis; (2) pass bawah; (3) pass atas; (4) smas; (5) blok; (6) pertahanan. Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode mengajar *resiprokal* dan *self check* terhadap peningkatan penguasaan keterampilan teknik dasar bermain bola voli pada mahasiswa UPN "Veteran" Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan variable bebas adalah metode mengajar *resiprokal* dan *self check* dan variable terikat teknik dasar bola voli. Populasi yang digunakan dalam

penelitian ini adalah mahasiswa putra UPN "Veteran" Yogyakarta yang mengambil mata kuliah bola voli berjumlah 60 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 40 orang siswa, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive random sampling*. Selanjutnya sampel dibagi 2 kelompok. Kelompok I dalam kegiatan pembelajaran dengan metode *resiprokal* dan kelompok II dalam kegiatan pembelajaran dengan metode *self check*. Teknik pengumpulan data keterampilan teknik dasar bolavoli digunakan dengan baterai tes *AAHPER Volley Skill Test Manual* (Strand & Wilson, 1993:136-139). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *two group pre-test and post test design* (Furchan Arief, 1982 : 356). Pengujian hipotesis digunakan teknik analisis dengan Uji-t dengan taraf signifikan 0,005 (Sudjana, 1988:232)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

### **Pengaruh Metode Mengajar Resiprokal terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli**

Dari hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa  $t_0 = 8.730$ , sedangkan  $t_{tabel} = 4.11$ . Dalam penelitian ini ternyata  $t_0$  lebih besar  $t_{tabel}$  yakni nilai  $t_0 = 8.730 > t_{tabel} = 4.11$ . Dengan demikian hipotesa diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan metode resiprokal yang dilakukan selama 8 minggu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan keterampilan teknik dasar permainan bola voli. Yang berarti bahwa metode mengajar resiprokal memiliki peningkatan penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bola voli dari data pre test yang rata-ratanya 40.80 dan pada post test memiliki rata-rata 49.95.

### **Pengaruh Metode Mengajar Self Check terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli**

Dari hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa  $t_0 = 6.426$ , sedangkan  $t_{tabel} = 4.11$ . Dalam penelitian ini ternyata  $t_0$  lebih besar  $t_{tabel}$  yakni nilai  $t_0 = 6.426 > t_{tabel} = 4.11$ . Dengan demikian hipotesa diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan metode self check yang dilakukan selama

8 minggu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan keterampilan teknik dasar permainan bola voli. Yang berarti bahwa metode pembelajaran *self check* memiliki peningkatan penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bola voli dari data pre test yang rata-ratanya 41.45 dan pada post test memiliki rata-rata 49.30.

### **Pengaruh Metode Mengajar Resiprokal dan Self Check terhadap Keterampilan Peningkatan Teknik Dasar Permainan Bola Voli**

Dari hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa  $t_0 = 13.198$ , sedangkan  $t_{tabel} = 4.11$ . Dalam penelitian ini ternyata  $t_0$  lebih besar  $t_{tabel}$  yakni nilai  $t_0 = 13.198 > t_{tabel} = 4.11$ . Dengan demikian hipotesa diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata peningkatan penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bolavoli kelompok I yang pembelajarannya dengan metode resiprokal lebih tinggi peningkatannya dari pada rata-rata peningkatan penguasaan keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli yang pembelajarannya dengan metode pembelajaran self check.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) terdapat pengaruh yang signifikan metode mengajar resiprokal terhadap peningkatan penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bola voli; (2) terdapat pengaruh yang signifikan metode mengajar self check terhadap peningkatan penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bola voli; (3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode mengajar resiprokal dan self check terhadap peningkatan penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bola voli.

Disarankan kepada dosen atau guru pendidikan jasmani agar dapat menerapkan metode mengajar resiprokal dan metode mengajar self check untuk pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Penelitian ini perlu diteliti lebih lanjut, disarankan agar memperbanyak sampel penelitian agar data



dapat dianalisis lebih akurat dan memperhatikan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, sehingga hasil penelitian menjadi lebih sempurna dan memuaskan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arief Furchan. (1982). *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional
- Beutelstahl, D. (2003). *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung: CV. Pioner Jaya.

Mosston, M & Asworth, S. (1994). *Teaching Physical Education Fourth edition*. New York: Macmillan Publishing Company.

Nana Sudjana. (1988). *Metode Statistika Edisi IV*. Bandung: Tarsito.

Rusli Lutan. (1998). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Strand, B.N & Wilson, R. (1993). *Assesing Sport Skill*. Champaign: Human Kinetics Publishers.