

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Pendidikan sangat berpengaruh besar terhadap anak-anak maupun orang dewasa karena Pendidikan bisa merubah sikap semua orang dan memberi wawasan yang luas terhadap anak-anak yang mau belajar dalam bidang apapun. Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional.

Saat ini, masalah kesehatan pada individu sedang meningkat karena kurang olahraga dan aktivitas fisik, seperti mesin melakukan sebagian besar pekerjaan, yang membuat aktivitas tubuh penting secara individual. Di sisi lain, lewat acara olahraga, banyak orang terlibat dengan olahraga secara langsung atau tidak langsung, baik dengan aktif tampil atau dengan menonton olahraga. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildiz, 2012:689).

Olahraga menurut Jane Ruseski (2014:396) adalah mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi

resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan Jane Ruseski (2014: 396) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan 15 diri dan kepuasan dengan aktivitas social.

Sekolah merupakan jalur pendidikan formal yang mempunyai program memajukan dan mencerdaskan anak didiknya. Lingkungan sekolah menentukan terbentuknya siswa yang berprestasi. Sekolah diharapkan mempunyai program-program yang dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah yang dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif, afektif, psikomotorik, dan mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya membentuk pribadi menjadi manusia yang baik.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sistem pendidikan yang mengutamakan aktifitas jasmani, fisik, permainan dan olahraga yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan yang menyeluruh terhadap individu (Darminto,2017: 2). Istilah serupa juga dikemukakan oleh Andriyanto (2016: 4) bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengandung makna pembelajaran yang mengedepankan aktifitas jasmani sebagai media dalam mencapai suatu tujuan pembelajaran.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam arti serupa juga diartikan sebagai sebuah media untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, motorik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat yang seimbang Darminto (2017: 1). Istilah lain juga dikemukakan oleh Rizky, dkk (2013: 460) bahwa penjasorkes sebagai media pembinaan anak dalam menjalani hidup sehat serta upaya pembuatan keputusan terbaik khususnya pada bidang jasmaninya. Pernyataan ini lebih menekankan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai media yang efektif dalam pembelajaran supaya tercapai tujuan pembelajaran itu sendiri. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga mendukung tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar. Pendidikan melalui pembelajaran gerak disajikan sejak kelas rendah sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan amat berbeda dengan pembelajaran pada mata pelajaran lain. Penekanan aspek fisik membuat siswa menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan penjasorkes.

Saat ini, masalah kesehatan pada individu sedang meningkat karena kurang olahraga dan aktivitas fisik, seperti mesin melakukan sebagian besar pekerjaan, yang membuat aktivitas tubuh penting secara individual. Di sisi lain, lewat acara olahraga, banyak orang terlibat dengan olahraga secara langsung atau tidak langsung, baik dengan aktif tampil atau dengan menonton olahraga. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildiz, 2012: 689). Olahraga saat ini menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang

Olahraga adalah proses sistemik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas

berdasarkan Pancasila. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial (Yuliatin, 2012).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksananya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus sentuhan. didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran

Tugas pokok bahasan terdiri dari, memberikan kesempatan kepada siswa untuk latihan berulang-ulang dengan didampingi oleh seorang pengamat teman pasangannya, siswa menerima umpan balik, dan sebagai pengamat, siswa memperoleh pengetahuan mengenai penampilan tugas dari pasangannya. Peranan siswa adalah memberi dan menerima umpan balik, mengamati penampilan teman, membandingkan dan mempertentangkan dengan kriteria yang ada, dan menyampaikan hasilnya kepada pelaku, 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.

Hasil *passing* bawah bolavoli antara tes awal dan tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan. Kesimpulannya adalah ada pengaruh metode resiprokal terhadap hasil belajar *passing* bawah bolavoli. Pembelajaran dilaksanakan selama 4 kali pertemuan dan berlangsung dalam kurun waktu 4 minggu. Perlakuan yang diberikan berupa pembelajaran metode resiprokal memberikan pengaruh yang positif dalam rangka peningkatan hasil *passing* bawah bolavoli. Pembelajaran tersebut merupakan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemahaman dalam rangka penguasaan teknik *passing* bawah bolavoli.

Strategi pembelajaran merujuk pada suatu proses pengaturan lingkungan belajar. Strategi pembelajaran merupakan kegiatan perencanaan yang dilakukan guru sebelum melaksanakan proses pembelajaran untuk menentukan kegiatan apa yang akan dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung. Tujuan utama dari pembelajaran adalah untuk membantu siswa mengetahui hasil belajar *passing* bawah dalam bolavoli semaksimal mungkin. Penelitian ini peneliti hanya ingin meneliti tentang hasil belajar teknik dasar *passing* bawah bolavoli saja.

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.

Metode resiprokal menurut Junaidi dan Yunyun Yudiana (2016:19) gaya mengajar seriprokal adalah suatu gaya mengajar yang menekankan siswa lebih banyak aktif untuk belajar dan guru hanya berperan sebagai fasilitator yang memantau setiap kegiatan yang dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran

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 serta guru belum bisa menggunakan metode resiprokal dalam mengajar.

Metode resiprokal 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. 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.

Guru pendidikan jasmani masih sangat terbatas dalam menggunakan metode resiprokal sebagai inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Sehingga menjadi malas dalam menuangkan kekreatifan dalam mengajar, padahal dengan gaya mengajar resiprokal sebagai saran pembelajaran yang murah meriah sangatlah membantu guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi dan siswa juga lebih fokus ketika mengikuti proses belajar karena siswa bisa ikut melihat secara langsung. Ketika peneliti melakukan pengamatan dilapangan ada sekolah yang mempunyai lapangan bola voli dan ada juga yang tidak mempunyai lapangan bola voli. Pada saat peneliti melihat ke SMA Negeri 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu peneliti mengamati siswa kurang serius dalam mengikuti pembelajaran salah satunya becanda gurau bersama teman-teman didekatnya. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi *passing* bawah baik teori mau pun praktek. Dengan tujuan lebih mempersempit materi yang disampaikan sehingga siswa lebih mudah untuk memahami dan dapat mengerti penjelasan yang diterangkan oleh guru melalui gaya mengajar resiprokal

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan peneliti di SMA Negeri 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu. Kecamatan Batang Lupar keseluruhannya siswa bisa melakukan *passing* bawah tetapi gerakannya masih tidak sempurna apa lagi pada gerakan tangan siswa masih kurang lurus sehingga menyebabkan arah bola tidak sesuai dengan yang diinginkan. Pada saat melakukan pengamatan di sekolah tersebut keterampilan siswa dalam melakukan *passing* bawah masih sangat kurang dan masih sangat terbatas. Maka dari itu saya akan mencoba memperbaiki *passing* bawah siswa dengan memperbaiki bagian tangan siswa yang menekuk pada saat melakukan *passing* bawah, maka dari itu saya akan memberi alat batu seperti kayu yang dimodifikasi dan sebuah tali, supaya tangan siswa bisa lurus saat melakukan *passing* bawah permainan bola voli. Setelah siswa memasang kayu ke tangannya siswa akan mencoba melakukan *passing* bawah tanpa menggunakan bola terlebih dahulu sampai siswa merasan bisa meluruskan tangannya pada saat melakukan *passing* bawah yang baik dan yang benar.

Tujuan penelitian ini saya akan menggunakan Metode Resiprokal dengan tujuannya untuk sebagai inovasi agar adanya perubahan dalam aktivitas belajar

mengajar yang akan saya terapkan kepada siswa kelas X A SMAN 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu, yang mana dalam gaya mengajar resiprokal ini siswa dituntut lebih aktif sehingga guru hanya sebagai fasilitator bagi siswa. Siswa akan diberi kebebasan untuk memberikan masukan secara timbal balik, dalam gaya mengajar resiprokal siswa tidak ada yang pasif dikarenakan mereka harus memperhatikan temannya dalam melakukan gerakan dan memberikan penilaian. Untuk itu gaya mengajar resiprokal ini sangat tepat digunakan untuk mengatasi kejenuhan siswa dan untuk mengatasi siswa yang kurang aktif menjadi siswa yang aktif dalam pembelajaran yang berlangsung.

Metode resiprokal ini memberikan pengaruh yang positif dalam rangka peningkatan hasil *passing* bawah bola voli. Pembelajaran tersebut merupakan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan pemahaman siswa dalam rangka penguasaan teknik *passing* bawah bola voli dengan baik. Dalam penelitian ini saya akan mengembangkan kemampuan siswa kelas X A SMAN 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu, siswa akan di latih lebih giat lagi dalam mengembangkan kemampuan *passing* bawah mereka dengan tahap-pertahap, dengan awalan pengenalan bola voli terlebih dahulu. Kemudian siswa mulai mempelajari teknik dasar *passing* bawah yang benar. Setelah itu mereka akan mengetahui teknik dasar bola voli, barulah mereka akan mencobanya dengan bertaha-tahap tanpa menggunakan bola voli terlebih dahulu atau dengan melakukannya sebanyak 6 kali tanpa menggunakan bola voli. Ketika siswa sudah mulai memahami teknik dasar *passing* bawah maka siswa akan mencoba menggunakan sebuah bola voli, sampai siswa mulai memahami cara *passing* bawah yang benar. Setelah siswa memahami teknik dasar *passing* bawah barulah siswa mulai berpasangan-pasangan dengan temannya untuk melakukan *passing* bawah yang baik dan benar

Setelah beberapa kali mencoba *passing* bawah siswa akan di uji kemampuannya tahap-pertahap, jika ada peningkatannya berarti siswa tersebut benar-benar giat memahami *passing* bawah yang benar. Jika siswa masih ada yang kurang memahami *passing* bawah maka siswa tersebut akan dilatih lagi dari tahap awal sampai tahap akhir. Jika siswa tersebut masih belum

memahami atau belum bisa melakukan gerakan *passing* bawah dengan tangan yang lurus maka siswa tersebut akan dibantu dengan menggunakan alat bantu seperti kayu yang dimodifikasi dan tali. Kemudian guru akan ikut melatih siswa tersebut secara perlahan menggunakan alat yang di modifikasi, sampai siswa tersebut bisa meluruskan tangannya dengan benar pada saat melakukan *passing* bawah yang baik dan benar. Dalam masa uji coba setiap siswa akan diberikan evaluasi pada saat melakukan praktek berlangsung supaya siswa dapat memperbaiki dimana letak kesalahan siswanya, supaya siswa tidak salah berulang-ulang dalam melakukan *passing* bawah yang tidak benar lagi. Maka dari itulah pentingnya melakukan evaluasi pada saat berlangsungnya praktik, supaya tidak melakukan kesalahan berulang-ulang.

Tujuan penelitian ini untuk mengembangkan hasil pembelajaran *passing* bawah permainan bola voli dan untuk meningkatkan minat bakat pada siswa kelas X A SMAN 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu. Karena saya melihat disana siswa sangat kurang memahami teknik dasar *passing* bawah yang baik. Apa lagi pada siswa kelas X A SMAN 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu mereka masih kurang memahami apa itu *passing* bawah, pada saat mereka bermain bola voli di lapangan kebanyakan siswa tidak bisa melakukan *passing* bawah yang benar. Maka dari itu saya akan memperbaiki dan saya akan mengajarkan siswa kelas X MIA SMAN 01 Batang Lupar bagaimana cara melakukan *passing* bawah yang benar melalui metode resiprokal. Dengan metode resiprokal ini siswa akan lebih aktif daripada sebelumnya dan mereka juga tidak akan menonton temanya yang sedang melakukan *passing* bawah. Metode resiprokal ini sangat membantu bagi siswa yang tidak bisa belajar secara individu, didalam pembelajaran ini siswa diberi sebuah kelompok kecil atau disebut dengan berpasang-pasangan dengan teman sebayannya. Maka dari itu siswa diharuskan saling berkomunikasi dengan teman kelompoknya atau pasangannya. Maka dari itu saya akan melati atau mengajatkan kelas X A SMAN 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu bagaimana cara melaukan *passing* bawah yang baik. supaya siswa disana bisa meraih prestasi merek di bidang olahraga bola voli nantinya.

Harapan saya kedepannya semoga guru lebih kreatif untuk memberikan pembelajaran yang lebih menarik tidak hanya belajar seperti biasa tapi guru juga haru mencari gaya mengajar yang lebih menarik dari sebelumnya, supaya siswa tidak bosan pada saat pembelajaran berlangsung dan siswa pastinya kan lebih aktif lagi pada saat proses pembelajaran berlangsung

B. Rumusan Masalah

Dari penjelasan latar belakang masalah yang diatas kita dapat menyimpulkan rumusan masalah umumnya adalah: “Bagaimana upaya meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli dengan menggunakan metode resiprokal permainan bola voli pada siswa kelas X A SMAN 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu?”

1. Bagaimana perencanaan metode resiprokal untuk meningkatkan *passing* bawah permainan bola voli pada siswa kelas X A SMAN 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu?
2. Bagaimana pelaksanaan metode resiprokal untuk meningkatkan *passing* bawah permainan bola voli pada siswa kelas X A SMAN 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu?
3. Apakah terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli dengan menggunakan metode resiprokal bola voli pada siswa kelas X A SMAN 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan diatas, maka tujuan umum dalam penelitian ini adalah mengetahui upaya meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli dengan menggunakan modifikasi bola pada siswa SMAN 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu!

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini mengetahui:

1. Perencanaan pembelajaran metode resiprokal untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas X A SMAN 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu!

2. Pelaksanaan pembelajaran metode resiprokal untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas X A SMAN 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu!
3. Peningkatan pembelajaran metode resiprokal untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas X A SMAN 01 Batang Lupar Kabupaten Kapuas Hulu!

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan inspirasi khususnya dibidang olahraga bola voli.

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan kajian dan pegayaan ilmu pengetahuan dalam program studi pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi di setiap sekolah dan penelitian ini juga dapat menambah wawasan serta pikiran kritis

2. Manfaat Praktis

Untuk penelitian ini manfaat praktis adalah sebagai media referensi dan berguna untuk bertukar pikiran dengan rekan yang ada di sekolah tersebut:

a. Guru

Untuk meningkatkan kualitas belajar mengajar dan mencoba menerapkan metode resiprokal sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

b. Siswa

Dengan banyaknya model pembelajaran mereka mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran dan dapat meningkatkan aktifitas dan kreativitas serta kerjasama dalam pembelajaran.

c. Sekolah

Dapat memberikan sumbangan pemikiran dan sebagai pertimbangan untuk inovasi model pembelajaran dalam upaya meningkatkan mutu dan hasil belajar siswa.

d. Peneliti

Dapat menambah wawasan ilmiah dan sistematis terhadap kemampuan mahasiswa sebagai calon pengajar atau calon tenaga kerja lainnya.

e. Lembaga

Sebagai pedoman mahasiswa jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dibidang olahraga menjadi terobosan baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian dapat diartikan sebagai sebuah konsep dalam suatu penelitian. Konsep ini kemudian menjadi hal yang harus diamati atau diteliti oleh seorang peneliti. Variabel dapat diartikan sebagai suatu konsep yang memiliki nilai ganda atau suatu faktor lain yang akan diukur, menghasilkan skor yang bervariasi dan merupakan gejala yang menjadi objek penelitian. Hamdi Darmandi (2011:20) menyatakan “Variabel adalah suatu atribut, sifat dari manusia, gejala, objek yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya. Setyosari (2010:108), menjelaskan variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan dalam penelitian. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2010:161) menyatakan bahwa variabel adalah “objek peneliti atau apa yang menjadikan titik perhatian dari suatu penelitian

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa variabel merupakan gejala sesuatu yang berada atau ada pada diri seseorang atau objek penelitian yang memiliki perbedaan diantara objek-objek tersebut.

Adapun variabel yang terdapat dalam penelitian ini ada dua macam, yakni variabel masalah dan variabel tindakan.

a. Variabel Tindakan

Tindakan adalah sesuatu yang harus dilakukan secara sadar dan terkendali, yang merupakan variasi praktik yang cermat dan bijaksana. Praktik di sini merupakan gagasan dalam tindakan yang digunakan sebagai pijakan bagi pengembangan tindakan-tindakan berikutnya, yaitu tindakan yang disertai niat untuk memperbaiki keadaan. Tindakan dituntun oleh perencanaan sebelumnya. Tindakan masih bersifat *fleksibel* dan siap diubah sesuai dengan keadaan yang ada. Hendaknya selalu diingat bahwa tindakan itu terkait dengan praktik sebelumnya. Jakni (2017: 51) menjelaskan bahwa variabel tindakan merupakan solusi yang ditawarkan dalam memecahkan masalah peneliti yang dirumuskan menjadi variabel masalah penelitian tindakan kelas (PTK). Sedangkan menurut Kristiyanto (2010: 84) mengungkapkan "tindakan dalam PTK dapat berupa apa saja, mungkin berupa inovasi atau rekayasa (*engineering*) dalam hal penggunaan pendekatan atau metode, media, asesmen penelitian". Dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai variabel tindakan adalah metode resiprokal.

b. Variabel Masalah

Variable masalah adalah sejumlah gejala atau faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya gejala lain. Seperti diungkapkan oleh Jakni (2017: 50) menjelaskan bahwa variabel masalah adalah gejala atau aktivitas menjadi sumber terjadinya masalah pendidikan dan pembelajaran yang diidentifikasi dalam penelitian, yang akan menjadi faktor, kajian serta dicarikan solusi pemecahannya melalui penelitian tindakan kelas (PTK) ". Menurut Sugiyono (2010: 32) mengatakan bahwa baik penelitian murni maupun penelitian terapan, semua berangkat dari masalah, hanya untuk penelitian terapan hasilnya langsung bisa digunakan untuk membuat keputusan. Variabel masalah dalam penelitian ini adalah *passing* bawah dalam permainan bola voli.

F. Definisi Operasional

a. Metode Resiprokal

Metode resiprokal adalah salah satu gaya mengajar yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan umpan balik kepada temannya sendiri. Dengan demikian tanggung jawab memberikan umpan untuk balik bergeser dari guru kepada siswa. Pergeseran ini memungkinkan para siswa meningkatkan interaksi sosial antara teman dan sebayanya, dan cara mengajar yang dilakukan berpasangan siswa berperan sebagai pelaku dan pengamat, dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli ini siswa melihat apa saja gerakan yang dilakukan temannya melalui kertas kerja yang diberikan guru.

b. Passing Bawah

Passing bawah adalah salah satu teknik dasar dalam sebuah permainan bola voli yang merupakan suatu upaya balik seorang pemain dalam mengumpan bola kepada teman satu tim yang menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan, perkenaan bola tepat pada bagian tengah. *Passing* bawah adalah merupakan teknik dasar permainan bola voli serta awal dari sebuah penyerangan yang dilakukan oleh para pemain dalam permainan bola voli, teknik ini digunakan untuk menerima *servis*, *spike*, memukul bola setinggi pinggang kebawah dan bola yang memantul dari net