

PENGARUH METODE RESIPROKAL DAN LATIHAN DRILL TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLAVOLI

Edi Irwanto

Universitas PGRI Banyuwangi
Jalan Ikan Tongkol 22 Banyuwangi, Jawa Timur
e-mail: irwantoedi88@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh metode resiprokal dan latihan *drill* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli, yaitu teknik dasar servis atas, servis bawah, *passing* atas, dan *passing* bawah. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *two group pre-test and post-test design*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Populasi penelitian berjumlah 120 orang mahasiswa. Sampel berjumlah 50 orang mahasiswa, diperoleh secara *random sampling* kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang sama, kelompok satu menggunakan metode resiprokal dan kelompok 2 menggunakan metode latihan *drill*. Teknik pengumpulan data keterampilan teknik dasar bolavoli menggunakan baterai tes AAHPER Volley Skill Test Manual. Teknik analisis data dilakukan dengan Uji-t pada taraf signifikan 0,05. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat pengaruh signifikan metode resiprokal terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli; (2) terdapat pengaruh signifikan metode latihan *drill* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli; dan (3) peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli menggunakan metode latihan *drill* lebih tinggi dari pada menggunakan metode resiprokal.

Kata Kunci: resiprokal, *drill*, teknik dasar bolavoli.

Abstract

The purpose of this research is to know the influence of reciprocal and drill training method to increase the basic technique skill of volleyball, that are top basic service, bottom service, passing up, and bottom passing technique. The research design used was two groups of pre-test and post-test design. The research method used in this research is experimental. The population in this study is 120 students. The sample was 50 students, obtained by random sampling then divided into two groups of the same, group one using reciprocal method and group 2 using drill training method. Technique of collecting data of basic technique of volleyball using AAHPER Volley Skill Test Manual test battery. Technique of data analysis is done by t-Test at significant level 0.05. Based on the result of the research, it can be concluded that: (1) there is significant influence of reciprocal method to increase the basic technique skill of volleyball; (2) there is a significant influence drill practice method on improving basic volleyball technique skills; and (3) improved basic volleyball technique skills using higher drill practice method than using reciprocal method.

Keywords: reciprocal, drill, basic technique volleyball.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan

psikomotor. Untuk mencapai tujuan pendidikan harus didukung oleh berbagai hal, baik tenaga pendidik yang bermutu serta program-program pembelajaran yang baik. Jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, non formal, dan informal (Ardiansyah, 2013: 4).

Pendidikan Jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Harapan tersebut hanya dapat diperoleh dengan bantuan dan bimbingan dari para pendidik, khususnya guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Sutarno, 2015: 5). Pendidikan Jasmani tidak akan mencapai tujuan tanpa adanya rencana yang matang dalam proses pembelajarannya. Berkaitan dengan proses pembelajaran, maka perlu adanya pendekatan, strategi pembelajaran yang tepat didalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani. Banyak model pembelajaran yang dikem-bangkan oleh para ahli, bahkan beberapa guru telah mengembangkan dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah.

Model pembelajaran yang bervariasi akan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan bagi siswa, serta hasil belajar dapat memberi makna yang berguna bagi siswa tersebut serta dapat memotivasi guru untuk meningkatkan profesionalisme dalam hal pembelajaran. Bahwa tidak ada satu model pembelajaran yang lebih baik dibandingkan model pembelajaran yang lain. Model pembelajaran yang terbaik adalah yang paling sesuai dengan karakteristik peserta didik, tujuan, materi ajar, alat/media, waktu yang tersedia, situasi, dan kondisi (Hidayat, 2011: 4). Begitu juga dengan pembelajaran di tingkat universitas, perlu adanya metode yang sesuai dengan situasi dan kondisi pada perkuliahan dalam pembelajaran teknik dasar bolavoli.

Teknik dasar bolavoli merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam keterampilan bermain bolavoli, dengan teknik yang baik dan benar akan berdampak pada produktivitas dan efektivitas dalam permainan bolavoli (Beutelstahl, 2003: 9). Sama halnya dengan pembelajaran pada mata kuliah bolavoli I tentang teknik dasar bolavoli, perlu didasari dengan teknik dasar servis dan *passing* yang baik dan benar.

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan. *Passing* adalah suatu teknik memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat agar bola tersebut dapat dimainkan atau diumpankan oleh pemain lainnya kepada *smasher* (Supriyoko, 2013: 22). Oleh karenanya, perlu perhatian khusus dalam memberikan pembelajaran agar kemampuan teknik dasar benar-benar dipahami oleh mahasiswa.

Sesuai data hasil ujian praktek seleksi penerimaan mahasiswa baru tahun angkatan tahun 2016 Prodi PJKR Universitas PGRI Banyuwangi sebagian besar calon mahasiswa mendapatkan nilai kurang pada tes keterampilan dasar bolavoli. Dari calon mahasiswa yang mengikuti tes, sebagian besar mahasiswa mendapatkan nilai dibawah ketentuan kelulusan. Sesuai hasil tes wawancara yang dilakukan didapatkan data bahwa calon mahasiswa tersebut memiliki hobi yang bervariasi seperti, sepakbola, *badminton*, bolabasket, pencak silat, karate, yudo, dan sepak takraw. Mengingat pada semester I terdapat mata kuliah bolavoli I tentang teknik dasar yang wajib ditempuh oleh mahasiswa, maka tertuang gagasan penulis untuk melakukan penelitian pembelajaran menggunakan metode resiprokal dan latihan *drill*.

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 tersebut memungkinkan para siswa meningkatkan interaksi sosial antara teman sebayanya (Saptono, 2013: 112). Mosston (1994: 65) menyebutkan bahwa metode mengajar *reciprocal* diartikan sebagai gaya mengajar yang menunjukkan hubungan sosial antarteman sebaya dan kondisi untuk memberi umpan balik yang cepat. Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran resiprokal adalah suatu pembelajaran dengan cara hubungan timbal balik yang dilakukan oleh peserta didik. Keuntungan dari metode resiprokal adalah

selain bisa mempraktikkan secara langsung peserta didik juga bisa memahami teori-teori yang mendasari suatu gerakan tersebut.

Metode *drill* adalah metode latihan atau metode *training* yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan (Syaiful, 2009). Pendekatan *drill* adalah cara belajar yang lebih menekankan komponen-komponen teknik (Ma'mun dan Subroto, 2001: 7). Dalam gaya latihan *drill* mahasiswa diberikan waktu untuk melaksanakan tugas secara perorangan dan dosen memberi umpan balik kepada semua mahasiswa secara perorangan. Peranan dosen adalah: (1) memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk bekerja sendiri; (2) memberikan balikan secara individual; (3) meningkatkan interaksi kepada individu; dan (4) memberikan kesempatan kepada mahasiswa dalam penyesuaian diri.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah eksperimen. Eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2012: 107). Dalam penelitian, yang menjadi variabel bebas adalah latihan resiprokal dan latihan *drill*, kemudian variabel terikatnya adalah teknik dasar bolavoli, meliputi teknik servis atas, servis bawah, passing atas, dan passing bawah. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa putra Universitas PGRI Banyuwangi tahun 2016 yang mengambil mata kuliah bolavoli I berjumlah 120 orang mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 50 orang mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. 50 orang mahasiswa dibagi menjadi dua kelompok, 25 orang mahasiswa untuk kelompok satu menggunakan metode resiprokal, dan 25 orang mahasiswa untuk kelompok dua menggunakan metode latihan *drill*.

Teknik pengumpulan data keterampilan teknik dasar bolavoli menggunakan baterai tes *AAHPER Volley Skill Test Manual* (Strand dan Wilson, 1993: 136-139). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *two group pre-test and post-test*

design (Furchan, 1982: 356). Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan Uji-t pada taraf signifikan 0,05 (Sudjana, 1988: 232).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan diperoleh hasil seperti pada tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi Data Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli

Tes	Metode	N	Rata-rata	Standar deviasi
<i>Pre-test</i>	Resiprokal	25	29,37	1,71
<i>Post-test</i>	Resiprokal	25	31,07	2,25
<i>Pre-test</i>	<i>Drill</i>	25	29,23	1,98
<i>Post-test</i>	<i>Drill</i>	25	31,36	2,12

Berdasarkan Tabel 1, keterampilan teknik dasar bolavoli pada kelompok pembelajaran menggunakan metode resiprokal *pre-test* memiliki rata-rata 29,37 sedangkan nilai rata-rata pada *post-test* sebesar 31,07. Kemudian pada kelompok pembelajaran menggunakan metode *drill*, *pre-test* memiliki rata-rata 29,23 sedangkan nilai rata-rata pada *post-test* sebesar 31,36. Jadi apabila dilihat dari perbandingan nilai rata-rata pada setiap hasil nilai *pre-test* dan *post-test* pada kedua metode tersebut terjadi peningkatan. Pada metode resiprokal selisih nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar 1,7 dan metode *drill* selisih nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar 2,13. Jadi Peningkatan pada metode *drill* memiliki nilai yang lebih besar dibandingkan dengan metode resiprokal. Uji normalitas keterampilan dasar bolavoli menggunakan *kolmogorov smirnov* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Keterampilan Dasar Bolavoli

Kelompok Perlakuan	Jenis Perlakuan	N	M	SD	D hitung	D Tabel	Kesimpulan
Resiprokal	<i>Pre-test</i>	25	29,37	1,71	0,280	0,264	Berdistribusi Normal
	<i>Post-test</i>	25	31,14	2,25	0,460	0,264	Berdistribusi Normal
<i>drill</i>	<i>Pre-test</i>	25	29,23	1,98	0,460	0,264	Berdistribusi Normal
	<i>Post-test</i>	25	31,36	2,12	0,458	0,264	Berdistribusi Normal

Pengambilan keputusan: jika signifikansi lebih besar atau sama dengan 0,05, maka data berdistribusi normal. Sedangkan jika signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji normalitas pada Tabel 2, diperoleh nilai D hitung kelompok *pre-test* metode resiprokal sebesar 0,280. Nilai tersebut lebih besar dari nilai signifikansi 0,05, artinya data *pre-test* dengan metode resiprokal berdistribusi normal. Data nilai D hitung kelompok *post-test* metode resiprokal sebesar 0,460. Nilai tersebut lebih besar dari nilai signifikansi 0,05, artinya data *post-test* dengan metode resiprokal berdistribusi normal. Data nilai D hitung kelompok *pre test* metode *drill* sebesar 0,460. Nilai tersebut lebih besar dari nilai signifikansi 0,05, artinya data *pre-test* dengan metode *drill* berdistribusi normal. Data nilai D hitung kelompok *post-test* metode *drill* sebesar 0,458. Nilai tersebut lebih besar dari nilai signifikansi 0,05, artinya data *post-test* dengan metode *drill* berdistribusi normal.

Pengujian homogenitas menggunakan uji Bartlet. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil uji homogenitas keterampilan teknik dasar bolavoli

Jumlah Kelompok	N.i	SD	F Hitung	F Tabel	Kesimpulan
2	25	94,29	1,25	1.98	Variansi homogen

Pengambilan keputusan: jika signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka data homogen. Sedangkan jika signifikansi lebih besar atau sama dengan 0,05, maka data tidak homogen.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji normalitas pada Tabel 2, diperoleh nilai F hitung sebesar 1,25, sedangkan nilai F tabel sebesar 1,98 yang ternyata bahwa nilai F hitung lebih kecil dari F tabel ($1,25 < 1,98$). Artinya antara kedua antara kelompok dalam penelitian memiliki variansi yang homogen.

Pengaruh Metode Resiprokal terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli

Data hasil uji T metode resiprokal terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji T Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Menggunakan Metode Resiprokal

Metode Resiprokal						
Teknik	N	Tes	Rata-rata	T-Test	Signifikansi	T-Table
Servis atas	25	Pre-test	25,16	3,861	5%	2,064
		Post-test	26,68			
Servis bawah		Pre-test	26,08	4,226		
		Post-test	27,36			
Pasing atas		Pre-test	32,48	3,192		
		Post-test	34,32			
Pasing bawah		Pre-test	33,76	3,757		
		Post-test	35,92			

Berdasarkan hasil pengujian statistik untuk keterampilan dasar servis atas menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 3,861$ sedangkan $t_{tabel 5\%} = 2,064$. Hal tersebut berarti t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($3,861 > 2,064$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode resiprokal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan servis atas bolavoli. Untuk keterampilan servis bawah menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 4,226$ sedangkan $t_{tabel 5\%} = 2,064$. Hal tersebut berarti t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($4,226 > 2,064$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode resiprokal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan servis bawah bolavoli. Untuk keterampilan pasing atas menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 3,757$ sedangkan $t_{tabel 5\%} = 2,064$. Hal tersebut berarti t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} yaitu $3,757 > 2,064$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode resiprokal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan pasing bawah bolavoli. Untuk keterampilan pasing bawah menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 3,757$ sedangkan $t_{tabel 5\%} = 2,064$. Hal tersebut berarti t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} yaitu $3,757 > 2,064$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode resiprokal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan pasing bawah bolavoli.

Pengaruh Metode *Drill* terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli

Data hasil uji T metode *drill* terhadap peningkatan keterampilan dasar bolavoli dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Uji T Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Menggunakan Metode Drill

Teknik	N	Tes	Rata-rata	T-Test	Signifikansi	T-Table
Servis atas	25	Pre-test	24,84	4,568	5%	2,064
		Post-test	26,68			
Servis bawah		Pre-test	25,28	5,830		
		Post-test	27,52			
Pasing atas		Pre-test	32,76	3,192		
		Post-test	35,32			
Pasing bawah		Pre-test	34,04	3,752		
		Post-test	35,92			

Berdasarkan hasil pengujian statistik untuk keterampilan servis atas menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 4,568$ sedangkan $t_{tabel} 5\% = 2,064$. Hal tersebut berarti t_{hitung} lebih besar dari pada t_{table} yaitu $4,568 > 2,064$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan servis atas bolavoli. Untuk keterampilan servis bawah menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 5,830$ sedangkan $t_{tabel} 5\% = 2,064$. Hal tersebut berarti t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} yaitu $5,830 > 2,064$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan servis bawah bolavoli. Untuk keterampilan passing atas menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 4,779$ sedangkan $t_{tabel} 5\% = 2,064$. Hal tersebut berarti t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} yaitu $4,779 > 2,064$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing atas bolavoli. Untuk keterampilan passing bawah menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 3,752$ sedangkan $t_{tabel} 5\% = 2,064$. Hal tersebut berarti t_{hitung} lebih besar dari pada t_{table} yaitu $3,752 > 2,064$. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa metode latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bolavoli.

Metode Drill Lebih Berpengaruh terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Dibanding Metode Resiprokal

Data hasil perbedaan nilai rata-rata antara metode resiprokal dan metode *drill* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Nilai Rata-rata

Metode	Pre-test	Post-test	Peningkatan
Resiprokal	29,37	31,14	1,77
<i>Drill</i>	29,23	31,36	2,13

Berdasarkan hasil nilai rata-rata pada Tabel 6, menunjukkan bahwa, pada metode resiprokal memiliki nilai peningkatan sebesar 1,77. Pada metode latihan *drill* memiliki nilai peningkatan sebesar 2,13. Artinya bahwa peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli menggunakan metode latihan *drill* mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pembelajaran menggunakan metode resiprokal. Hal tersebut dikarenakan latihan *drill* lebih menekankan pada mengulang gerakan-gerakan teknik dasar bolavoli, sehingga secara tidak langsung mahasiswa dapat memahami kekurangan-kekurangan gerakan yang sudah dilakukan.

Hasil penelitian lain yang berkaitan dengan latihan *Drill* pernah dilakukan oleh Santoso (2011: 50). Santoso melakukan penelitian tentang pengaruh metode latihan *drill*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *drill* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli Putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman. Selanjutnya penelitian tentang latihan *drill* juga dilakukan oleh Prabowo (2009: 51). Prabowo melakukan penelitian tentang pengaruh pendekatan pembelajaran *drill* dan bermain terhadap hasil belajar servis bawah dalam permainan bolavoli siswa putra Kelas X SMA Negeri 1 Bojong Pekalongan Tahun Pelajaran 2008/2009. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran servis bawah yang menggunakan pendekatan *drill* memiliki nilai lebih besar dari pada pendekatan bermain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) terdapat pengaruh yang signifikan metode resiprokal terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli; (2) terdapat pengaruh yang signifikan terhadap metode latihan *drill* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli; dan (3) peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli menggunakan metode latihan *drill* lebih tinggi daripada menggunakan metode resiprokal.

Disarankan kepada dosen atau guru Pendidikan Jasmani agar dapat menerapkan metode resiprokal dan metode latihan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Penelitian perlu dilakukan lebih lanjut, agar memperbanyak sampel penelitian agar data dapat dianalisis lebih akurat dan memperhatikan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, sehingga hasil penelitian menjadi lebih sempurna dan memuaskan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah. 2013. *Perbandingan metode keseluruhan dan bagian terhadap keterampilan gerak dasar passing atas bolavoli*. Jurnal skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Beutelstahl, D. 2003. *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Furchan, A. 1982. *Pengantar penelitian dalam pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasioal.
- Hidayat, K. 2011. *Penggunaan Model Pembelajaran Reciprocal Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Mini Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sinom Widodo 02 Kabupaten Pati Tahun Pembelajaran 2010-2011*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK. Universitas Negeri Semarang.
- Ma'mun & Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola Voli*. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Mosston, M. 1994. *Teaching Physical Education Fourth edition*. New York: MacmillanPublishing Company.

- Prabowo, Y. 2009. *Pengaruh Pendekatan Pembejaran Drill dan Bermain Terhadap Hasil Belajar Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Bojong Pekalongan Tahun Pelajaran 2008/2009*. Skripsi. Jurusan PJKR FIK. Universitas Negeri Semarang.
- Santoso. 2011. *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman*. Skripsi. Prodi PJKR. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saptono, T. 2013. Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar Reciprocal Dan Self Check Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9 (2): 111-116.
- Syaiful, S. 2009. Konsep dan Makna Pembelajaran. Bandung: CV. Alfabeta.
- Strand, B. N. & Wilson, R. 1993. *Assesing Sport Skill*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Sudjana, N. 1988. *Metoda Statistika edisi IV*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyoko, A. 2013. Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Mahasiswa Putra Semester I JPOK FKIP UTP Surakarta Tahun 2013 (Eksperimen Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Interval dan Kontinyu). *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 15(2): 1411-8319.
- Sutarno. 2015. *Pengaruh Metode Resiprokal atau Timbal Balik Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli pada Siswa SMPN 6 Kediri Tahun 2015*. Artikel skripsi. Penjaskesrek. FKIP. Universitas Nusantara PGRI Kediri.