

**PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH  
BOLA VOLI MENGGUNAKAN PERMAINAN 4 ON 4  
UNTUK KELAS XI SMA NEGERI 45  
JAKARTA UTARA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**SURATIJO**

**1601621136**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI 2022**

**PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI  
MENGUNAKAN PERMAINAN 4 ON 4 UNTUK KELAS XI SMA SMA  
NEGERI 45 JAKARTA UTARA**

**Suratjio<sup>1</sup>, Samsudin<sup>2</sup>, Jwan Setiawan<sup>3</sup>**


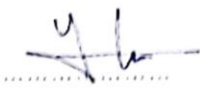
**Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta**

**Email : suratijoreza@gmail.com**

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *passing* bawah dalam permainan bola voli melalui metode bermain permainan 4 on 4 pada siswa sekolah menengah atas. Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 45 Jakarta Utara pada bulan Mei sampai Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa kelas XI SMA Negeri 45 Jakarta dengan menggunakan Teknik total sampling maka diperoleh 40 sampel penelitian dengan 21 laki-laki dan 19 perempuan. Penelitian dilakukan dengan melakukan dua siklus. Teknik pengumpulan data menggunakan norma penilaian *passing bawah*. Hasil data penelitian diperoleh bahwa: (1) Penerapan metode bermain dalam proses hasil belajar *passing bawah* bola voli pada siswa sekolah menengah atas. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil belajar *passing bawah* bola voli siswa dari siklus I dan siklus II sebesar 25,0%; (2) Respon positif mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini tergambar dari kenaikan nilai tes *passing bawah* siswa sebesar 12,5% dari siklus I ke siklus II; (3) Terdapat peningkatan hasil belajar *passing bawah* dengan menggunakan metode bermain pada siswa sekolah menengah atas.

**Kata Kunci:** *passing* bawah, metode bermain 4 on 4, bola voli

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI  
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

<b>Nama Pembimbing I</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
Dr. Samsudin, M.Pd NIP. 196610111992031001		8 Juli 2022
<b>Pembimbing II</b>		
Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001		8 Juli 2022

**PERSETUJUAN PANITIA SKRIPSI**

<b>Nama Ketua</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
Dr. Sujarwo, M.Pd NIP. 197604252003121001		9 Juli 2022
<b>Sekretaris</b> Rizky Nurulfa, M.Pd NIP. 198808312019032010		8 Juli 2022
<b>Anggota</b>		
Dr. Samsudin, M.Pd NIP. 196610111992031001		8 Juli 2022
Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001		8 Juli 2022
Mastri Juniarto, M.Pd NIDN 0020069009		8 Juli 2022

Tanggal Lulus: 05 Juli 2022

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni *gagasan*, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 14 Juli 2022  
Yang membuat pernyataan.



Seratijo  
No Reg 1601621136



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Suratijo.....  
NIM : 1601621136.....  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani.....  
Alamat email : [suratijoreza@gmail.com](mailto:suratijoreza@gmail.com).....

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Permainan 4 on 4 Untuk Kelas XI SMA Negeri 45 Jakarta Utara

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Agustus 2022

Penulis

Suratijo

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subbhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat dan salam mudah-mudahan senantiasa Allah ta'ala karuniakan atas nabi paling mulia, Muhammad Shallallahu'alaihiwasallam, juga atas segenap keluarga, dan para sahabat, serta para pengikut beliau sampai akhir zaman.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Dr. Iwan Setiawan, M.Pd, Pembimbing I Skripsi Dr. Samsudin, M.Pd dan Pembimbing II Dr. Iwan Setiawan, M.Pd, Pembimbing Akademik Rizky Nurulfa, M.Pd serta kepada Kedua Orang Tua yang telah mendidik dan selalu mendukung saya. Dan terutama kepada sekolah terkait yang sudah mengizinkan untuk saya melakukan penelitian. Serta teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 14 Juli 2022

SURATIJO

NIM. 1601621136

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN DAN MOTTO</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	8
A. Konsep Penelitian Tindakan .....	8
B. Konsep Model Tindakan.....	19
C. Kerangka Teoretik.....	21
1. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	21
2. Hakikat Keterampilan .....	23
3. Hakikat Metode Bermain .....	25
4. Hakikat Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas .....	29
5. Hakikat Bola Voli.....	31
6. Hakikat <i>Passing Bawah</i> Bola Voli .....	33
7. Pengertian Permainan <i>4 on 4</i> .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	40
A. Tujuan Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
C. Prosedur Penelitian Tindakan .....	40

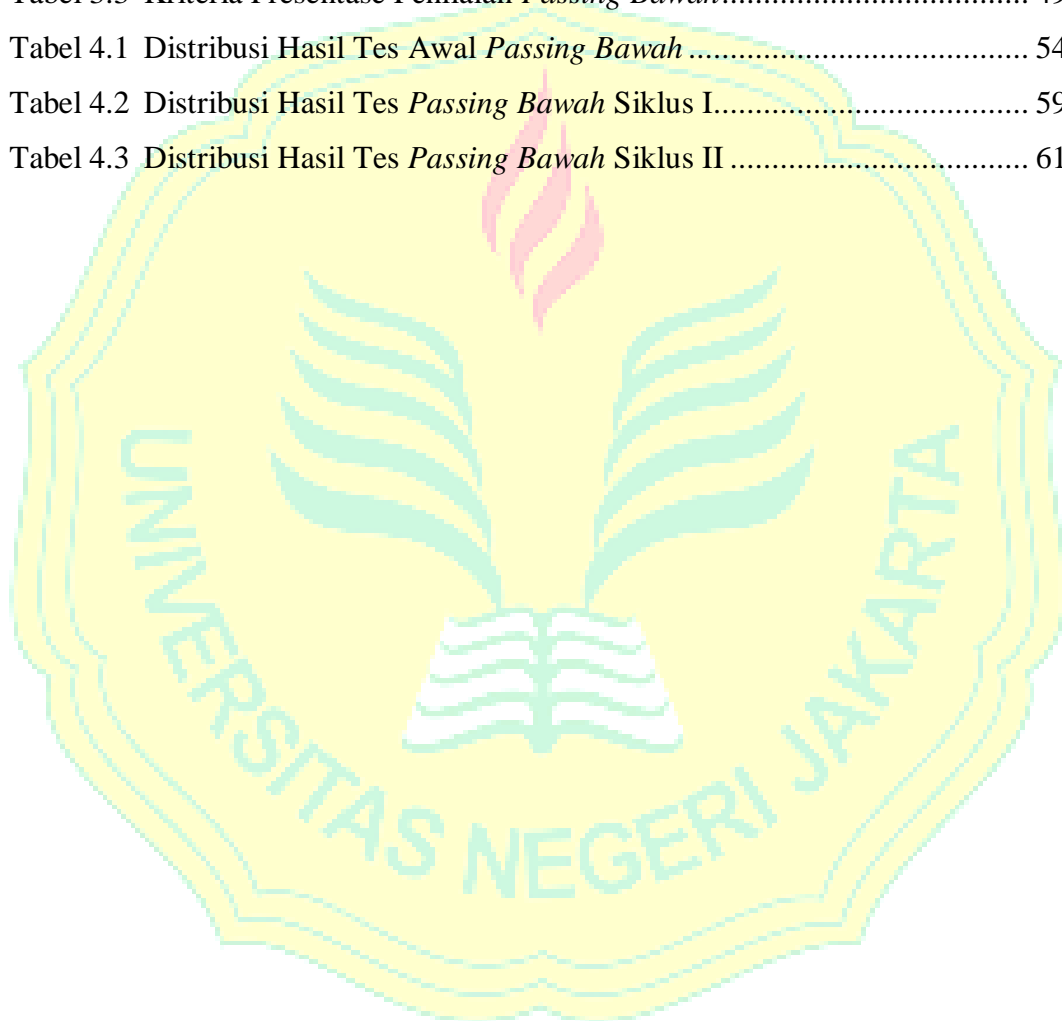
D. Teknik Pengumpulan Data.....	44
E. Validasi Data.....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	52
1. Deskripsi Kondisi Awal.....	52
2. Pelaksanaan Siklus I.....	55
3. Pelaksanaan Siklus II.....	57
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	59
1. Hasil Penelitian Siklus I.....	59
2. Hasil Penelitian Siklus II.....	60
3. Pengamatan kolaborator.....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan.....	63
B. Implikasi.....	63
C. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>





## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Tingkat Umur .....	36
Tabel 3.1	Penilaian <i>Passing Bawah</i> Bola Voli.....	45
Tabel 3.2	Norma Penilaian <i>Passing Bawah</i> Bola Voli .....	46
Tabel 3.3	Kriteria Presentase Penilaian <i>Passing Bawah</i> .....	49
Tabel 4.1	Distribusi Hasil Tes Awal <i>Passing Bawah</i> .....	54
Tabel 4.2	Distribusi Hasil Tes <i>Passing Bawah</i> Siklus I.....	59
Tabel 4.3	Distribusi Hasil Tes <i>Passing Bawah</i> Siklus II .....	61



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	System Model of Action-Research Process .....	15
Gambar 2.2	Kemajuan Pemecahan Masalah dengan Penelitian Tindakan, Reil.....	16
Gambar 2.3	PTK Model Kemmis dan Taggart .....	18
Gambar 2.4	Desain PTK model DDAER .....	19
Gambar 2.5	Gerak dasar passing bawah .....	34
Gambar 3.1	PTK Model Kemmis dan Taggart .....	41
Gambar 4.1	Diagram Histogram Hasil Tes Awal <i>Passing</i> Bawah.....	55
Gambar 4.2	Diagram Histogram Hasil Siklus I <i>Passing</i> Bawah.....	60
Gambar 4.3	Diagram Histogram Hasil Siklus II <i>Passing</i> Bawah.....	61



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Model Tindakan.....	68
Lampiran 2. Instrumen Pengumpulan Data .....	70
Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	75
Lampiran 4. Validasi Ahli .....	118
Lampiran 5. Hasil Tindakan.....	130
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian .....	139
Lampiran 7. Surat Keterangan Melakukan Penelitian .....	140
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian .....	141
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup .....	145



