

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING BOLA*
VOLI MELALUI GAYA MENGAJAR RESIPROKAL UNTUK
SISWA KELAS X SMA NEGERI 71 JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

LINTANG EKA SAPUTRA

1601620021

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Prof. Dr. Samsudin, M.Pd NIP. 196610111992031004		22/07-2026
Pembimbing II		
Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001		21/07-2026

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes NIP. 197205222006042001	Ketua		24/07-2026
2. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd NIP.196311061989031001	Sekretaris		23/07-2026
3. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd NIP. 196610111992031004	Anggota		22/07-2026
4. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001	Anggota		21/07-2026
5. Susilo, M.Pd., D.Ed NIP. 197303222003121001	Anggota		21/07-2026

Tanggal Lulus: 09-07-2026



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: 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 : Lintang Eka Saputra

NIM : 1601620021

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Jasmani

Alamat email : lintangeka23@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bola Voli Melalui Gaya Mengajar Resiprokal Untuk Siswa Kelas X Sma Negeri 71 Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 25 Juli 2026

Penulis

(Lintang Eka Saputra)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik 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 dikemudian 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, 26 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Lintang Eka Saputra

No. Reg. 1601620021

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Papa Ruhili dan Mama Susi Indrayati, serta kedua adik saya, Dwi Putri Larasati dan Lingga Tria Saputra, yang selalu memberikan dukungan, doa, motivasi, serta berbagai bantuan lainnya, baik berupa waktu, tenaga, gagasan, maupun dukungan material selama proses penyusunan skripsi ini. Berkat kasih sayang, pengorbanan, dan kepercayaan yang diberikan, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi bentuk rasa syukur dan kebanggaan bagi keluarga tercinta.

Terima kasih kepada **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih kepada **Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes.**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani. Terima kasih kepada **Bapak Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd.**, selaku Pembimbing Akademik. Terima kasih kepada **Bapak Prof. Dr. Samsudin, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing Skripsi I dan **Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta masukan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada **Bapak Muhamad Ilham, M.Pd.**, selaku ahli bola voli yang telah mengevaluasi instrumen penilaian passing bawah dan passing atas bola voli yang digunakan sebagai acuan dalam pengambilan data penelitian skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada **kekasih penulis, Xena Rachel Numansra**, yang telah setia menemani perjalanan penulis sejak pertama kali diterima sebagai mahasiswa Universitas Negeri Jakarta hingga selesainya penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas doa, bantuan, dukungan, motivasi, perhatian, kesabaran, serta bantuan yang selalu diberikan dalam berbagai kondisi. Kehadiran dan dukungan yang diberikan menjadi sumber semangat bagi penulis untuk terus berjuang dan menyelesaikan seluruh proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini dengan baik.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman yang telah memberikan bantuan, dukungan, motivasi, serta berbagai masukan selama proses penyusunan skripsi ini, yaitu **Hekal Faruqi, Barlyant Dwi Candra, Ridhwan Dwi Zuhair** dan **Achmad Izam Muzaqi**. Kehadiran, bantuan, dan semangat yang diberikan sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik.

Serta **Seluruh peserta didik Kelas X-F SMA Negeri 71 Jakarta**, yang telah berpartisipasi dengan penuh semangat, kerja sama, dan antusias selama proses penelitian berlangsung. Kehadiran serta partisipasi kalian menjadi bagian penting dalam keberhasilan penelitian ini.



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING BOLA VOLI* MELALUI GAYA MENGAJAR RESIPROKAL UNTUK SISWA/I KELAS X SMA NEGERI 71 JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dan passing atas bola voli melalui penerapan gaya mengajar resiprokal. Aspek yang diamati meliputi sikap awal, sikap pergerakan, dan sikap akhir dalam melakukan passing bawah dan passing atas bola voli. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subjek penelitian siswa/i kelas X SMA Negeri 71 Jakarta tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 36 peserta didik. Penelitian dilaksanakan menggunakan model tindakan Kurt Lewin yang terdiri atas perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Data diperoleh melalui observasi, dokumentasi, dan lembar penilaian keterampilan passing bawah dan passing atas bola voli, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan passing bawah dan passing atas pada setiap siklus. Pada tahap pra-tindakan, rata-rata nilai passing bawah sebesar 41,15 dan passing atas sebesar 43,40 dengan persentase ketuntasan belajar 0%. Pada Siklus I meningkat menjadi 54,57 untuk passing bawah dan 56,38 untuk passing atas. Pada Siklus II terjadi peningkatan yang signifikan, yaitu rata-rata nilai passing bawah sebesar 86,39 dan passing atas sebesar 84,26 dengan persentase ketuntasan belajar masing-masing mencapai 100%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan keterampilan passing bawah dan passing atas bola voli pada siswa/i kelas X SMA Negeri 71 Jakarta.

Kata Kunci: Gaya Mengajar Resiprokal, Passing Bawah, Passing Atas, Bola Voli.

***EFFORTS TO IMPROVE VOLLEYBALL PASSING LEARNING
OUTCOMES THROUGH A RECIPROCAL TEACHING STYLE
FOR GRADE X STUDENTS OF STATE SENIOR HIGH SCHOOL
71 JAKARTA***

ABSTRACT

This research aims to improve the skills of underhand passing and overhand passing of the ball through the application of a reciprocal teaching style. The aspects observed include the initial stance, movement stance, and final stance in performing underhand passing and overhand passing in volleyball. This study is a Classroom Action Research (CAR) with 36 students of grade X of SMA Negeri 71 Jakarta in the 2025/2026 academic year as the research subjects. The study was conducted using the Kurt Lewin action model consisting of planning, action, observation, and reflection. Data were obtained through observation, documentation, and assessment sheets for underhand passing and overhand passing skills in volleyball, then analyzed descriptively quantitatively. The results showed that there was an increase in underhand passing and overhand passing skills in each cycle. In the pre-action stage, the average score for underhand passing was 41.15 and for overhand passing was 43.40 with a learning completion percentage of 0%. In Cycle I, it increased to 54.57 for underhand passing and 56.38 for overhand passing. In Cycle II, there was a significant increase, namely an average underhand passing score of 86.39 and overhand passing of 84.26 with a learning completion percentage of 100% for each. Thus, it can be concluded that the application of a reciprocal teaching style can improve underhand passing and overhand passing skills in volleyball in class X students of SMA Negeri 71 Jakarta.

Keywords: *Reciprocal Teaching Style, Underhand Pass, Overhand Pass, Volleyball.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta yakni Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO, Dosen Pembimbing Akademik Bapak Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd, yang telah membantu mengarahkan dan memberi masukan-masukan selama masa perkuliahan, Bapak Prof. Dr. Samsudin, M.Pd, selaku Pembimbing 1, serta Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd, selaku Pembimbing 2 yang masing-masing telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Pihak SMA Negeri 71 Jakarta, yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Papah Ruhili, Mamah Susi Indrayati, dan seluruh keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, serta Sahabat yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu, yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan pendidikan keolahragaan.

Jakarta, 26 Juni 2026

Lintang Eka Saputra

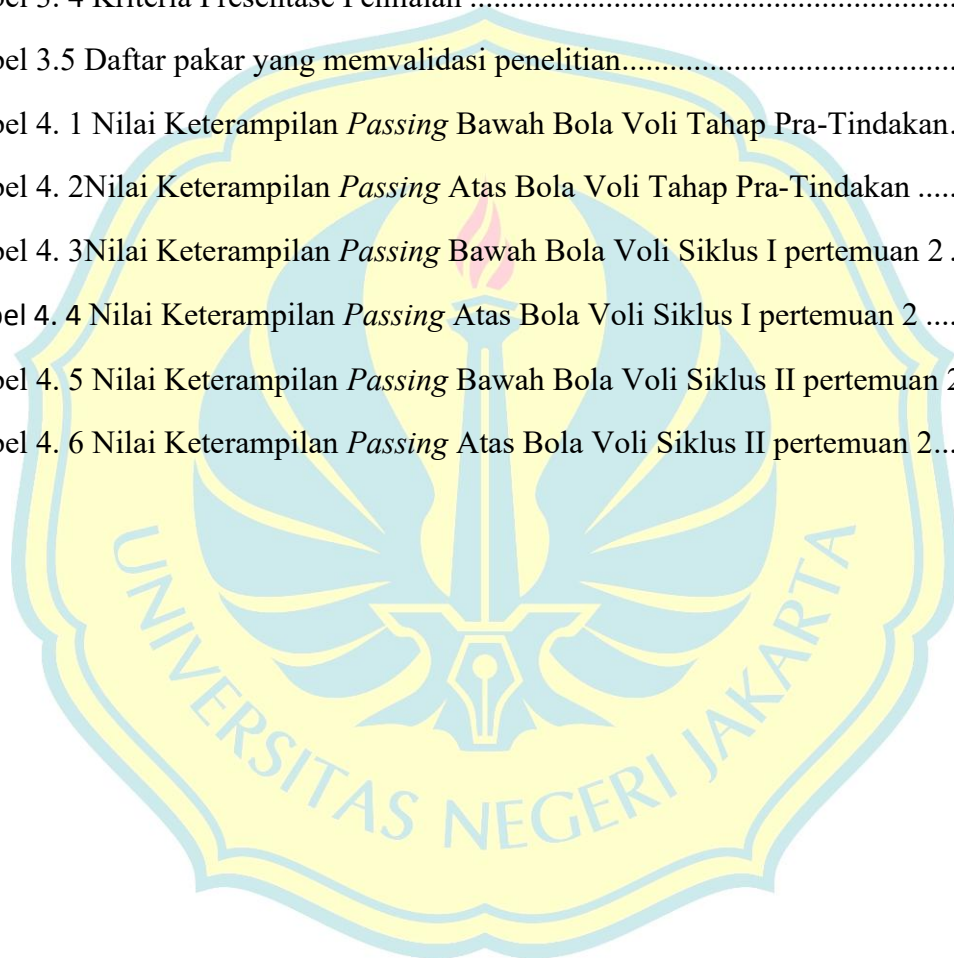
DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus penelitian	8
C. Perumusan masalah.....	8
D. Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II	10
KAJIAN TEORITIK	10
A. Konsep Penelitian Tindakan	10
B. Konsep Model Tindakan	15
C. Kerangka Teoritik	18
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	18
2. Hakikat Permainan	21
3. Hakikat Belajar Gerak.....	23
4. Hakikat <i>Passing</i> Bawah Bola Voli.....	25

5. Hakikat <i>Passing</i> Atas bola Voli	28
6. Hakikat Keterampilan	30
7. Gaya Mengajar Resiprokal.....	33
8. Karakteristik Siswa Menengah Atas	39
D. Kerangka Berpikir.....	42
BAB III.....	44
METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Tujuan Penelitian	44
B. Waktu dan Tempat Penelitian	44
C. Subjek Penelitian.....	45
D. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas	45
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Validasi Data.....	55
BAB IV	56
HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	56
B. Pembahasan.....	75
BAB V.....	78
KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	84

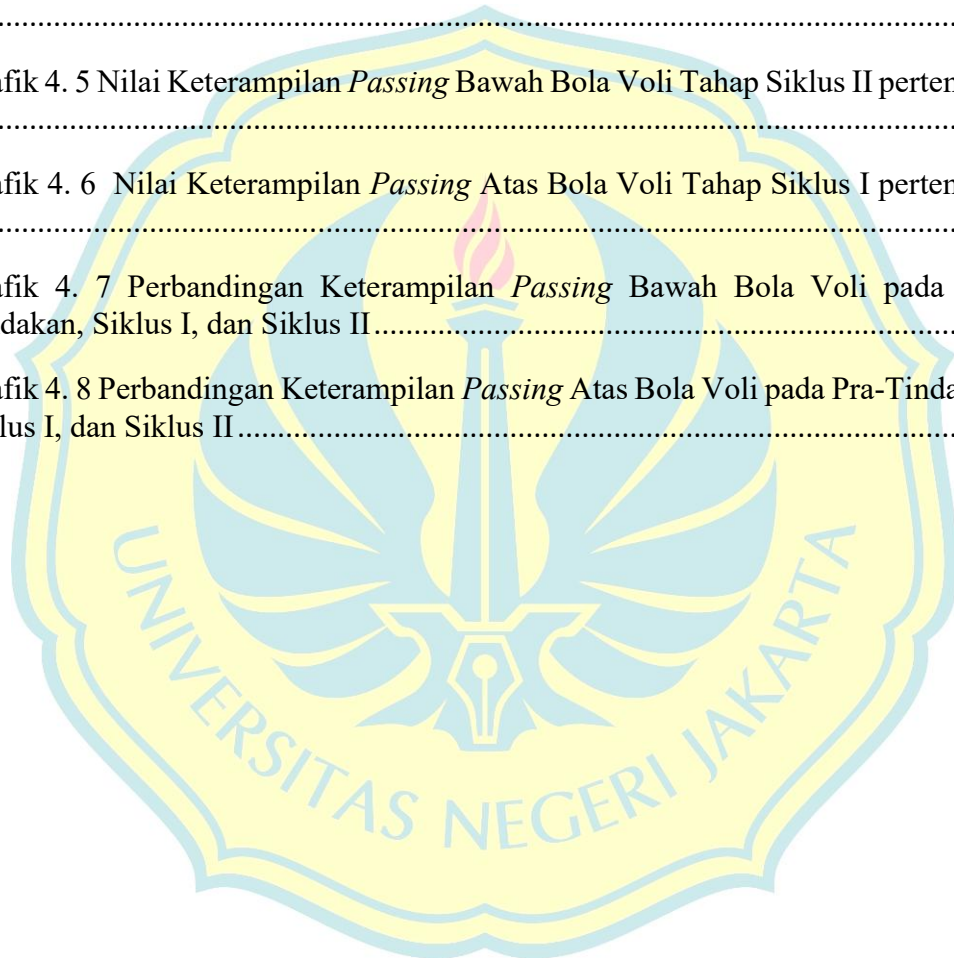
DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keunggulan dan Kelemahan Gaya Mengajar Resiprokal	36
Tabel 3. 1 Format Penilaian Keterampilan <i>Passing</i> Bawah.....	48
Tabel 3. 2 Format Penilaian Keterampilan <i>Passing</i> Atas	52
Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian Tes <i>Passing</i> Bawah dan <i>Passing</i> Atas	56
Tabel 3. 4 Kriteria Presentase Penilaian	58
Tabel 3.5 Daftar pakar yang memvalidasi penelitian.....	59
Tabel 4. 1 Nilai Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Tahap Pra-Tindakan...	61
Tabel 4. 2Nilai Keterampilan <i>Passing</i> Atas Bola Voli Tahap Pra-Tindakan	61
Tabel 4. 3Nilai Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Siklus I pertemuan 2 ...	68
Tabel 4. 4 Nilai Keterampilan <i>Passing</i> Atas Bola Voli Siklus I pertemuan 2	69
Tabel 4. 5 Nilai Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Siklus II pertemuan 2.	77
Tabel 4. 6 Nilai Keterampilan <i>Passing</i> Atas Bola Voli Siklus II pertemuan 2.....	78



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Nilai Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Tahap Pra-Tindakan .	58
Grafik 4. 2 Nilai Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Tahap Pra-Tindakan ..	59
Grafik 4. 3 Nilai Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Tahap Siklus I pertemuan 2.....	66
Grafik 4. 4Nilai Keterampilan <i>Passing</i> Atas Bola Voli Tahap Siklus I pertemuan 2.....	66
Grafik 4. 5 Nilai Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Tahap Siklus II pertemuan 2.....	75
Grafik 4. 6 Nilai Keterampilan <i>Passing</i> Atas Bola Voli Tahap Siklus I pertemuan 2.....	75
Grafik 4. 7 Perbandingan Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli pada Pra-Tindakan, Siklus I, dan Siklus II.....	77
Grafik 4. 8 Perbandingan Keterampilan <i>Passing</i> Atas Bola Voli pada Pra-Tindakan, Siklus I, dan Siklus II.....	77



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Siklus Kurt Lewin.....	17
Gambar 2. 2 Posisi tangan <i>passing</i> bawah.....	25
Gambar 2. 3 <i>Passing</i> bawah secara individu	27
Gambar 2. 4 Posisi tangan <i>passing</i> atas	28
Gambar 2. 5 <i>Passing</i> atas secara individu.....	29
Gambar 2. 6 Gaya Mengajar Resiprokal.....	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Modul Ajar	84
Lampiran 2 Nilai Passing Bawah Pra-Tindakan	127
Lampiran 3 Nilai Passing Atas Pra-Tindakan	128
Lampiran 4 Lapangan No 1 (Pra-Tindakan)	129
Lampiran 5 Nilai Passing Bawah Siklus I Pertemuan 1	131
Lampiran 6 Nilai Passing Atas Siklus I Pertemuan 1	132
Lampiran 7 Catatanapangan No 2 (Siklus I Pertemuan 1).....	133
Lampiran 8 Nilai Passing Bawah Siklus I Pertemuan 2	135
Lampiran 9 Nilai Passing Atas Siklus I Pertemuan 2	136
Lampiran 10 Catatan Lapangan No 3 (Siklus I Pertemuan 2)	137
Lampiran 11Nilai Passing Bawah Siklus II Pertemuan 1	139
Lampiran 12 Nilai Passing Atas Siklus II Pertemuan 1	140
Lampiran 13 Catatan Lapangan No 4 (Siklus II pertemuan 1)	141
Lampiran 14 Nilai Passing Bawah Siklus II Pertemuan 2	144
Lampiran 15 Nilai Passing Atas Siklus II Pertemuan 2	145
Lampiran 16 Catatan Lapangan No 5 (Siklus II Pertemuan 2).....	146
Lampiran 17 Surat Validasi Dosen Ahli Bola Voli	148
Lampiran 18 Surat Validasi Dosen Ahli Pendidikan Jasmani	149
Lampiran 19 Surat Validasi Guru Pengampu	150
Lampiran 20 Surat Tugas Membimbing	151
Lampiran 21 Surat Permohonan Izin Penelitian	152
Lampiran 22 Surat Keterangan Melakukan Penelitian	153
Lampiran 23 Dokumentasi Penelitian.....	154