

**PENERAPAN MODIFIKASI BOLA KARET UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS
BOLA VOLI
(Penelitian Tindakan Kelas pada Siswa VIII B
SMP Negeri 149 Jakarta)**



**FITHA VIANESTI
1601622057**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2026**

PENERAPAN MODIFIKASI BOLA KARET UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING ATAS BOLA VOLI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya hasil belajar keterampilan passing atas bola voli pada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 149 Jakarta. Sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik passing atas karena merasa takut terhadap bola voli standar yang relatif keras sehingga memengaruhi kepercayaan diri dan hasil belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar passing atas bola voli melalui penerapan modifikasi media pembelajaran menggunakan bola karet serta mendeskripsikan proses pelaksanaannya. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 35 siswa kelas VIII-B SMP Negeri 149 Jakarta. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pretest, tes keterampilan, dokumentasi, dan catatan lapangan. Instrumen penilaian menggunakan rubrik keterampilan passing atas yang mencakup aspek sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir. Penerapan modifikasi bola karet dalam pembelajaran memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih dengan lebih percaya diri karena bola lebih ringan, lunak, dan aman sehingga proses pembelajaran menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan efektif. Melalui pelaksanaan tindakan pada setiap siklus, hasil belajar siswa mengalami peningkatan baik dari aspek keterampilan maupun keaktifan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada siswa yang semula kategori sangat baik 0% menjadi 40%, kategori baik 6% menjadi 52%, kategori cukup dari 25% menjadi 8%, dan kategori kurang 69% menjadi 0%.

Kata Kunci: modifikasi bola karet, passing atas, bola voli, hasil belajar, penelitian tindakan kelas.

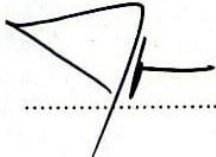
THE APPLICATION OF MODIFIED RUBBER BALLS TO IMPROVE VOLLEYBALL OVERHEAD PASSING LEARNING OUTCOMES

ABSTRACT

This study was motivated by the low learning outcomes regarding volleyball overhead passing skills among Grade VIII-B students at SMP Negeri 149 Jakarta. Most students struggled to execute the overhead passing technique due to a fear of the standard volleyball—which is relatively hard—thereby affecting their self-confidence and learning results. This study aimed to determine the improvement in volleyball overhead passing learning outcomes through the use of modified rubber balls as learning aids and to describe the implementation process. The study employed the Classroom Action Research (CAR) method using the Kemmis and McTaggart model, comprising the stages of planning, action implementation, observation, and reflection. The subjects were 35 students from Class VIII-B at SMP Negeri 149 Jakarta, consisting of 18 boys and 17 girls. Data collection techniques included pre-tests, skill tests, documentation, and field notes. The assessment instrument utilized an overhead passing skill rubric covering the initial stance, execution, and final stance. Implementing modified rubber balls allowed students to practice with greater confidence because the balls were lighter, softer, and safer, resulting in a more active, enjoyable, and effective learning process. Through the implementation of actions across each cycle, student learning outcomes improved in terms of both skill proficiency and active participation. The results showed an increase in the percentage of students in the "Very Good" category (from 0% to 40%) and the "Good" category (from 6% to 52%), while the "Fair" category decreased (from 25% to 8%) and the "Poor" category dropped (from 69% to 0%).

Keywords: modified rubber ball, overhead passing, volleyball, learning outcomes, classroom action research.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Prof. Dr. Samsudin, M.Pd</u> NIP. 196610111992031004		22/07 26
Pembimbing II		
<u>Dr. Eva Julianti P, SE, M.Ec</u> NIP.197303052009121001		22/07 26
Nama	Jabatan Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO</u> NIP. 197205222006042001	Ketua 	24/07 26
2. <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 197303052009121001	Sekretaris 	21/07 26
3. <u>Prof. Dr. Samsudin, M.Pd</u> NIP. 196610111992031004	Anggota 	22/07 26
4. <u>Dr. Eva Julianti P, SE, M.Ec</u> NIP.197303052009121001	Anggota 	22/07 26
5. <u>Ettania Agustina, M. Pd</u> NIP. 199808092025062012	Anggota 	21/07 26

Tanggal Lulus : 13 Juli 2026

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 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, 26 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Fitha Vianesti

No. Reg 1601622057

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Fitha Vianesti
NIM : 1601622057
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Alamat email : fithavianesti20@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 : **PENERAPAN MODIFIKASI ALAT UNTUK MENINGKATKAN HASIL
BELAJAR PASSING ATAS BOLA VOLI**

(Penelitian Tindakan Kelas pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 149 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, 24 Juli 2026

Penulis

(Fitha Vianesti)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Modifikasi Bola Karet Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli (Penelitian Tindakan Kelas pada Siswa VIII B SMP Negeri 149 Jakarta). Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Ibu **Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Pd, AIFO** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Bapak **Prof. Dr. Samsudin, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I, Ibu **Dr. Eva Julianti P, S.E, M.Ec** selaku Dosen Pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **pihak SMP Negeri 149 Jakarta** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Bapak **Suwarno**, Ibu **Sri Lestari**, dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, dan sahabat saya yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Jakarta, 26 Juni 2026

Fitha Vianesti

DAFTAR ISI

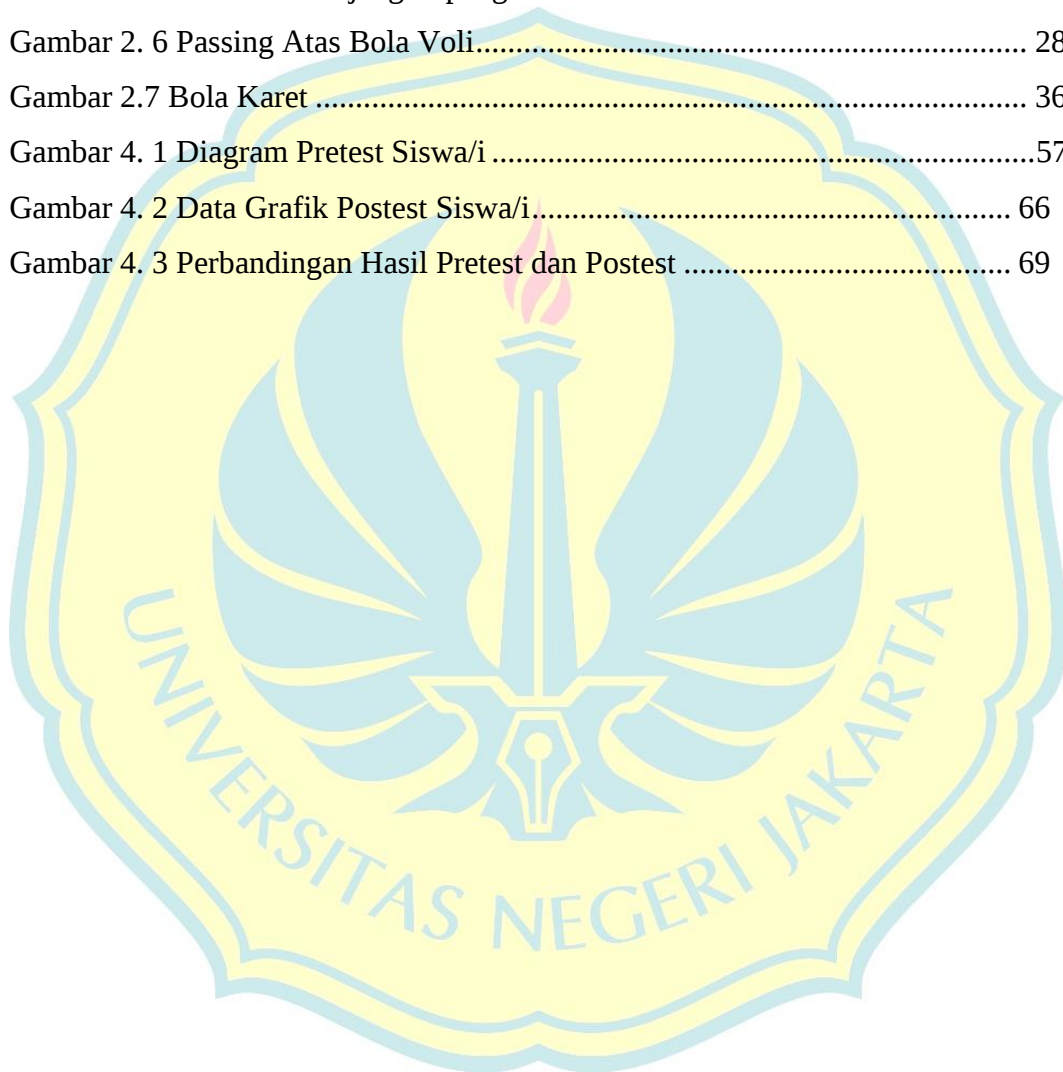
ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	6
A. Konsep Penelitian Tindakan	6
B. Konsep Model Penelitian Tindakan Kelas	9
C. Kerangka Teoretik	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian	42
B. Waktu, Tempat dan Subjek Penelitian	42
C. Prosedur Penelitian Tindakan	43

D. Validasi Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Deskripsi Hasil Peneleitian	54
B. Pembahasan.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	75
RIWAYAT HIDUP.....	101



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Kurt Lewin.....	10
Gambar 2. 2 Model Kemmis & McTaggart.....	11
Gambar 2. 3 Model John Elliot.....	13
Gambar 2. 4 Model Hopkins.....	15
Gambar 2. 5 Luas dan Panjang Lapangan Bola Voli.....	23
Gambar 2. 6 Passing Atas Bola Voli.....	28
Gambar 2.7 Bola Karet	36
Gambar 4. 1 Diagram Pretest Siswa/i	57
Gambar 4. 2 Data Grafik Posttest Siswa/i.....	66
Gambar 4. 3 Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest	69



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Data Pretest Siswa/i.....	55
Tabel 4. 2 Hasil Data Posttest Siswa/i.....	66
Tabel 4. 3 Perbandingan Hasil Pretest dan Hasil Posttest.....	68



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	75
Lampiran 2 Surat Perizinan Penelitian di SMP N 149 Jakarta	91
Lampiran 3 Surat Validasi Dosen Ahli Bola Voli	92
Lampiran 4 Surat Validasi Dosen Pembelajaran	93
Lampiran 5 Surat Validasi Guru PJOK SMPN 149 Jakarta	94
Lampiran 6 Lembar Penilaian Pretest	95
Lampiran 7 Lembar Penilaian Postest	96
Lampiran 8 Dokumentasi	97

