

**EFEKTIVITAS MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED
LEARNING* DALAM MENINGKATKAN HASIL *PASSING*
BOLA VOLI SISWA KELAS 5 SD NEGERI GUNUNG SAHARI
01 UTARA JAKARTA PUSAT**



**FATTAH DZUHRIFAN NURSANDI
1601621094**

**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 PENGESAHAN

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

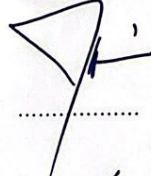
Nama : Fattah Dzuhrifan Nursandi
NIM : 1602621094
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul : "Efektivitas model pembelajaran Problem Based Learning
dalam meningkatkan hasil Passing bola Voli siswa kelas 5 SD
Negeri Gunung Sahari 01 utara Jakarta Pusat"

Nama:
Pembimbing 1,

Tanda Tangan:

Tanggal:

Prof. Dr. Samsudin, M.Pd
NIP. 196610111992031004



2 Juli 2026

Pembimbing 2,

Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd
NIP. 198601252020121003



3 Juli 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Universitas Negeri Jakarta

Dr Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO.
NIP. 197205222006042001



6 Juli 2026

SURAT 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 : Fattah Dzuhrifan Nursandi
NIM : 1601621094
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : airinfattah@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 :

**EFEKTIVITAS MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING DALAM
MENINGKATKAN HASIL PASSING BOLA VOLI SISWA KELAS V SD NEGERI
GUNUNG SAHARI 01 UTARA JAKARTA PUSAT**

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, 20 July 2026
Penulis

(Fattah Dzuhrifan Nursandi)

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas 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, 25 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Fattah Dzuhrihan Nursandi

No. Reg 1601621094

EFEKTIVITAS MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING* DALAM MENINGKATKAN HASIL *PASSING BOLA VOLI* SISWA KELAS 5 SD NEGERI GUNUNG SAHARI 01 UTARA JAKARTA PUSAT

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum optimalnya keterampilan *passing atas* dan *passing bawah* dalam permainan bola voli pada siswa kelas V SD Negeri Gunung Sahari 01 Utara. Kendala motorik siswa, seperti posisi kaki yang kurang tepat, lengan kaku, dan lemahnya koordinasi mata-tangan dipicu oleh pendekatan pengajaran guru yang cenderung konvensional dan monoton. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan *passing atas* dan *passing bawah* bola voli pada siswa kelas V SD Negeri Gunung Sahari 01 Utara Tahun Ajaran 2025/2026.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (*quasi-experimental research*). Desain penelitian menerapkan *Pretest-Posttest Control Group Design* yang membagi subjek ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi model PBL dan kelompok kontrol yang menggunakan metode pembelajaran konvensional. Instrumen penilaian mencakup aspek kognitif dan aspek psikomotorik yang diukur melalui tes performa *passing atas* dan *passing bawah* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan dilakukan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* secara signifikan efektif meningkatkan hasil belajar keterampilan *passing atas* dan *passing bawah* bola voli siswa. Siswa dalam kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan kemampuan motorik dan penguasaan teknik dasar yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan karakteristik model PBL yang menghadapkan siswa pada pemecahan masalah nyata terbukti mampu melatih kekuatan otot tangan, fokus ketepatan, keberanian, hingga pengambilan keputusan yang taktis di lapangan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah model PBL memiliki efektivitas yang lebih baik dalam meningkatkan keterampilan olahraga bola voli dibandingkan metode pengajaran konvensional di Sekolah Dasar.

Kata Kunci: *Problem Based Learning* (PBL), *Passing Atas*, *Passing Bawah*, Bola Voli, Pendidikan Jasmani.

**THE EFFECTIVENESS OF THE PROBLEM-BASED LEARNING MODEL
IN IMPROVING VOLLEYBALL PASSING SKILLS AMONG 5TH-GRADE
STUDENTS AT SD NEGERI GUNUNG SAHARI 01 UTARA, CENTRAL
JAKARTA**

ABSTRACT

This research was initiated by the fact that the upper and lower passing skills in volleyball among fifth-grade students of SD Negeri Gunung Sahari 01 Utara were still not optimal. Students' motor difficulties, such as improper foot placement, stiff arms, and weak hand-eye coordination, were mainly triggered by the teacher's conventional and monotonous teaching approaches. This study aimed to examine the effectiveness of the Problem-Based Learning (PBL) model on improving the learning outcomes of upper and lower volleyball passing skills in fifth-grade students of SD Negeri Gunung Sahari 01 Utara for the 2025/2026 Academic Year. The methodology employed in this study was quantitative with a quasi-experimental research approach. The research design implemented the Pretest-Posttest Control Group Design, dividing the subjects into two groups: an experimental group that received the PBL model intervention and a control group taught through conventional methods. The assessment instruments encompassed both cognitive and psychomotor aspects, measured via upper and lower passing performance tests before (pretest) and after (posttest) the treatment.

The results of the study indicated that the implementation of the Problem-Based Learning model was significantly effective in enhancing students' learning outcomes in upper and lower volleyball passing skills. Students in the experimental group displayed higher motor skills enhancement and basic technique mastery compared to the control group. This success is attributed to the inherent characteristics of the PBL model, which exposes students to real-world problem-solving, thereby successfully training hand muscle strength, accuracy focus, courage, and tactical decision-making on the court. In conclusion, the PBL model holds higher effectiveness in fostering volleyball skills compared to conventional teaching methods in elementary school physical education.

Keywords: Problem-Based Learning (PBL), Upper Passing, Lower Passing, Volleyball, Physical Education.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat, karunia, dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Dalam Meningkatkan Hasil *Passing* Bola Voli Siswa Kelas 5 SD Negeri Gunung Sahari 01 Utara Jakarta Pusat” dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini terdapat banyak kendala dan tantangan. Namun, berkat bantuan, dukungan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes, AIFO selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta
3. Bapak Prof. Dr. Samsudin, M.Pd dan Dr. Andi Hasriadi Hasyim, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I & II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan

pikiran untuk memberikan arahan serta bimbingan selama penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak arahan, saran serta masukan terkait perkuliahan.
5. Bapak Muhamad Ilham, M.Pd dan Bapak Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. selaku ahli materi dan ahli pembelajaran yang telah memberikan validasi serta masukan berharga demi kesempurnaan produk model pembelajaran ini.
6. Kepala Sekolah, Guru, dan Staf SD Negeri Gunung Sahari 01 Jakarta Pusat, khususnya Dr. Arifka Fadil Muhammad, S.Pd selaku guru mata pelajaran Penjas, yang telah memberikan izin dan membantu memfasilitasi pelaksanaan penelitian dan uji coba lapangan.
7. Kedua orang tua tercinta dan keluarga besar yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, serta material yang tak terhingga
8. Teman-teman seperjuangan di Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2021 yang telah memberikan semangat dan motivasi.
9. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna dalam penyusunan skripsi ini, maka dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga apa yang Peneliti lakukan bisa bermanfaat bagi semua kalangan yang terlibat dalam membantu terselesaikannya penelitian ini.

Jakarta, 25 Juni 2026

R R D

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Kegunaan dan Hasil Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Keterampilan Teknik Permainan Bola Voli	7
B. Passing dan Umpan.....	8
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Passing	11
D. Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL)	13
1. Hakikat Model <i>Project Based Learning</i> (PjBL)	14
2. Pengertian <i>Problem Based Learning</i>	15
3. Karakteristik <i>Problem Based Learning</i>	16
4. Tujuan <i>Problem Based Learning</i>	17
5. Sintaks <i>Problem Based Learning</i>	18
6. Kelebihan dan Kekurangan <i>Problem Based Learning</i>	19
7. Passing Atas Bola Voli.....	21
E. Kerangka Berfikir	27

F. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	30
B. Desain Penelitian	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
E. Variabel Penelitian.....	35
F. Definisi Operasional Variabel	35
G. Instrumen Penelitian	36
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	38
I. Teknik Pengumpulan Data	39
J. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	43
B. Uji Persyaratan Analisis Data	46
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	47
D. Pembahasan	49
E. Analisis dan Pembahasan Temuan Keterampilan <i>Passing</i> Atas.....	51
F. Analisis dan Pembahasan Temuan Keterampilan <i>Passing</i> Bawah.....	53
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Implikasi Penelitian	58
C. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	66
RIWAYAT HIDUP	120

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Ringkasan Nilai Deskriptif <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Hasil Belajar <i>Passing</i> Atas Catatan: Batas ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran PJOK di sekolah adalah 75.....	45
Tabel 4. 2 Ringkasan Nilai Deskriptif <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Hasil Belajar <i>Passing</i> Bawah Catatan: Batas ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran PJOK di sekolah adalah 75.	45
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Komparatif Nilai <i>Posttest</i> Psikomotorik (<i>Independent Samples T-Test</i>)	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Passing</i> bawah permainan bola voli.....	10
Gambar 2. 2 <i>Passing</i> atas permainan bola voli	10
Gambar 2. 3 Posisi Jari Tangan <i>Passing</i> Bawah.....	23
Gambar 2. 4 Tahapan <i>Passing</i> Bawah	23
Gambar 2. 5 Sikap Tangan dan Jari <i>Passing</i> Atas.....	25
Gambar 2. 6 Tahapan <i>Passing</i> Atas	25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Output Spss - Statistik Deskriptif	66
Lampiran 2 : Output Spss - Uji Prasyarat Analisis	67
Lampiran 3 : Output Spss - Uji Hipotesis (<i>Independent Samples T-Test</i>)	69
Lampiran 4 : Bukti Perhitungan <i>N-Gain Score</i>	71
Lampiran 5 : Modul Ajar Bab 2	72
Lampiran 6 : Surat Pernyataan	108
Lampiran 7 : Surat Pernyataan	109
Lampiran 8 : Surat Keterangan Validasi	110
Lampiran 9 : Surat Permohonan Izin Observasi	111
Lampiran 10 : Surat Balasan Permohonan Izin	112
Lampiran 11 : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian Untuk Penulisan Skripsi... ..	113
Lampiran 12 : Foto-Foto Kegiatan Penelitian	114

