

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING*
BAWAH BOLA VOLI DENGAN MEDIA BOLA KARET PADA
SISWA EKSTAKULIKULER SMP**



Intelligentia - Dignitas

Fadel Wisnu Raharja

1601621002

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

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

2026

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH BOLA
VOLI DENGAN MEDIA BOLA KARET PADA SISWA
EKSTAKULIKULER SMP**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli menggunakan media bola karet pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Pelita Strada 2 dan SMPN 10 Jakarta. Adapun yang menjadi subjek penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Pelita Strada 2 dan SMPN 10 Jakarta yang masing-masing terdiri dari 20 siswa. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *action research*, yaitu dengan memberikan tindakan khusus kepada subjek untuk meningkatkan hasil belajar *Passing* bola voli dengan menggunakan bola karet, adapun tahap *passing* bola voli yaitu tahap awal, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diperoleh kesimpulan yaitu: melalui metode penelitian *action research* dengan menggunakan bola karet dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Pelita Strada 2 dan SMPN 10 Jakarta. Penelitian ini dilakukan dengan dua siklus pada siklus I siswa sudah mulai mengerti tahap-tahap gerakan *passing* bawah bola voli, pada tahap awal sikap badan dan pandangan sudah mulai baik meskipun belum seluruhnya siswa lulus, pada tahap pelaksanaan masih ada siswa yang melakukannya tidak benar dan sikap badan yang kurang seimbang. Kemudian dilanjutkan pada siklus II, setelah dilakukan tahapan siklus II seluruh peserta didik sudah melakukan gerakan *passing* bawah bola voli mulai dari tahap awal, tahap pelaksanaan dan tahap akhir dengan baik dan benar. Sehingga seluruh peserta didik memperoleh hasil yang baik.

Kata kunci : Media Pembelajaran Bola Karet, *Passing* Bawah, Bola Voli.

EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES OF VOLLEYBALL UNDERWEAR PASSING USING RUBBER BALL MEDIA FOR JUNIOR HIGH SCHOOL EXTRACURRICULAR STUDENTS

ABSTRACT

This study aims to improve the learning outcomes of volleyball underhand passing using rubber balls for volleyball extracurricular students at Pelita Strada 2 Middle School and SMPN 10 Jakarta. The subjects of this study were volleyball extracurricular participants at Pelita Strada 2 Middle School and SMPN 10 Jakarta, each consisting of 20 students. The method used in this study is the action research method, which is by providing specific actions to the subjects to improve the learning outcomes of volleyball passing using rubber balls, while the stages of volleyball passing are the initial stage, the implementation stage, and the final stage. Based on the results of the study, it can be concluded that: through the action research method using rubber balls, the learning outcomes of volleyball underhand passing can be improved for volleyball extracurricular students at Pelita Strada 2 Middle School and SMPN 10 Jakarta. This research was conducted with two cycles in cycle I students have begun to understand the stages of volleyball underhand passing movements, in the initial stage the posture and view have begun to be good although not all students have passed, in the implementation stage there are still students who do it incorrectly and the posture is less balanced. Then continued in cycle II, after carrying out the stages of cycle II all students have done the volleyball underhand passing movements starting from the initial stage, implementation stage and final stage well and correctly. So that all students get good results.

Keywords : Learning Media: Rubber Ball, Underhand Pass, Volleyball.

LEMBAR PENGESAHAN

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		20 / 7 2026
Dr. Dena Widyawan, M.Pd NIP. 199002102022031004		
Pembimbing II		21 / 7 2026
Saipulloh Ibrahim, M.Pd NIP. 199712292024061001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes. AIFO NIP. 197205222006042001	Ketua		21 / 7 2026
2. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002	Sekretaris		21 / 7 2026
3. Dr. Dena Widyawan M.Pd NIP. 199002102022031004	Anggota		20 / 7 2026
4. Saipulloh Ibrahim M.Pd NIP. 197205222006042001	Anggota		21 / 7 2026
5. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd NIP. 196606051997021003	Anggota		21 / 7 2026

Tanggal Lulus: 15 Juli 2026

PERNYATAAN ORISINILITAS

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 dari 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 dibuat 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, 07 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan

A red rectangular official stamp from Universitas Negeri Jakarta is visible. It contains the text 'UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA' and 'KETERANGAN TEMPEL' along with a unique identification number '93F3DA0X004173035'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Fadel Wisnu Raharja
1601621002

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 : Fadel Wisnu Raharja
NIM : 1601621002
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : fwisnur@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* BAWAH BOLA VOLI DENGAN MEDIA BOLA KARET PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SMP

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 21 Juli 2026

Penulis

()
Fadel Wisnu Raharja

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH BOLA
VOLI DENGAN MEDIA BOLA KARET PADA SISWA
EKSTAKULIKULER SMP**

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.. Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Kesehatan 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.

Secara khusus penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada

1. **Prof. Dr. Komarudin, M.Si.** selaku rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti kuliah di Universitas Negeri Jakarta.
2. **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd,** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
3. **Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO.** Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Jakarta.
4. **Dr. Dena Widyawan, M.Pd.** sebagai Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta arahnya sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan baik, terarah, dan tersusun dengan rapih dan jelas.
5. **Saipulloh Ibrahim, M.Pd.** sebagai Dosen Pembimbing 2 yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta arahnya sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan baik, terarah, dan tersusun dengan rapih jelas.

6. **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.** sebagai Dosen Pembimbing Akademik saya dari semester 1 hingga semester akhir yang telah mengarahkan penulis selama proses perkuliahan.
7. **Prof. Dr. Samsudin, M.Pd, Dr Iwan Setiawan, M.Pd** Terima kasih atas dukungan motivasinya, yang telah banyak membantu dalam penulisan ini hingga dapat terselesaikan.
8. **Dr. Tirto Apriyanto S.Pd, M.Si, Muhamad Ilham M.Pd**, serta keluarga bola voli Fortius UNJ.
9. Teman-teman Fakultas Ilmu Keolahragaan Angkatan 2021 yang selalu memberikan dukungan hingga terselesaikan.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu diharapkan bagi pembaca untuk memberi kritik dan saran pembangun untuk penulisan karya ilmiah penulis selanjutnya. Semoga skripsi yang penulis susun ini bermanfaat bagi orang lain dan pembaca

Jakarta, 07 Juli 2026



FWR

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	v
PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian.....	8
C. Perumusan Masalah.....	9
D. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORETIK	10
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	10
B. Konsep Model Tindakan.....	11
C. Kerangka Teoritik.....	15
1. Hakikat Hasil Belajar	15
2. Hakikat Bola Voli.....	16
3. Hakikat Teknik Dasar Bola Voli	19
4. Hakikat Media	23

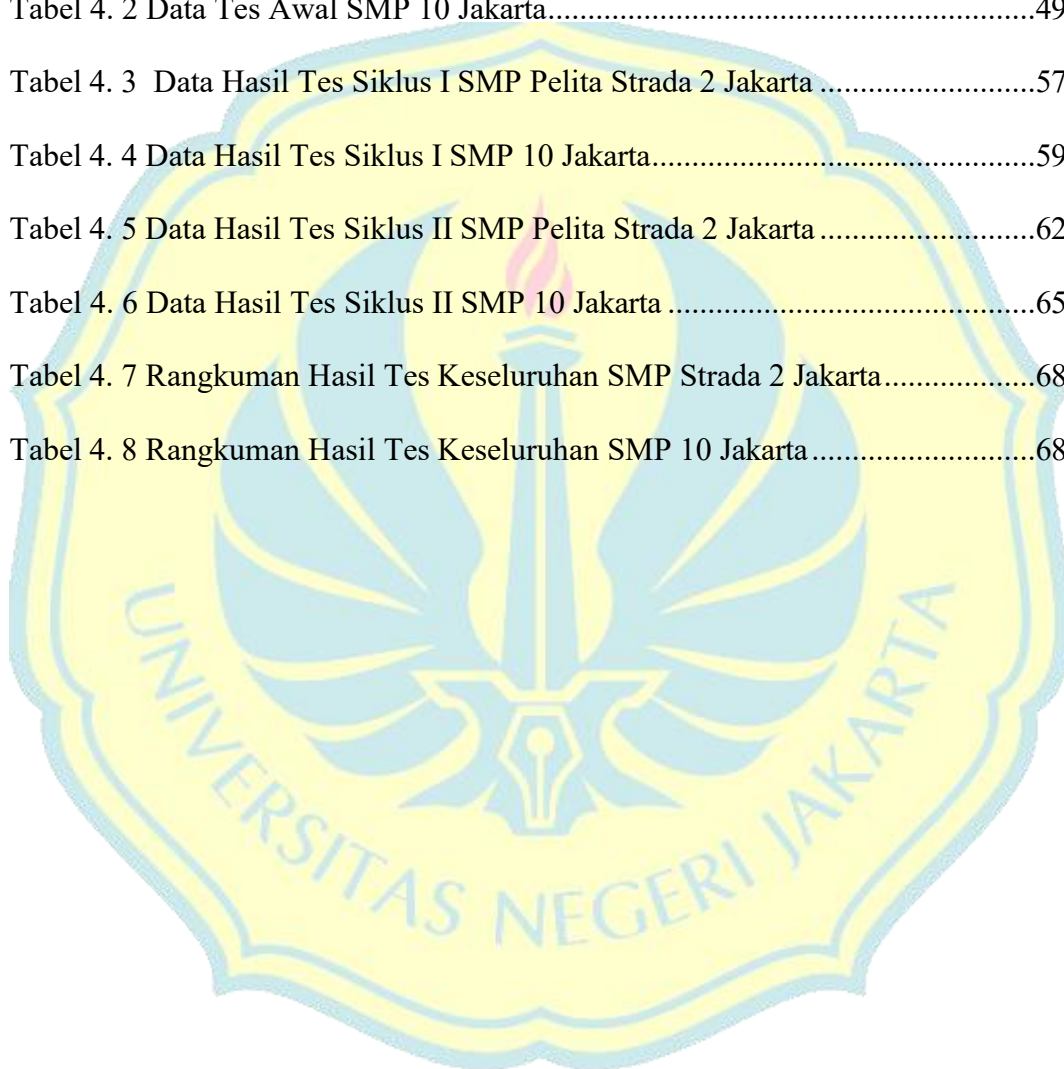
5. Hakikat Karakteristik Siswa SMP	30
6. Hakikat Ekstrakurikuler	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Prosedur Penelitian	34
D. Instrumen Penelitian	40
E. Indikator Keberhasilan.....	41
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Validasi Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Hasil Penelitian	47
1. Deskripsi Kondisi Awal.....	47
2. Pelaksanaan Siklus I.....	51
3. Pelaksanaan Siklus II.....	54
B. Pembahasan	56
1. Hasil Siklus I.....	57
2. Hasil Siklus II.....	61
C. Pengamatan Kolaborator.....	67
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan	70

B. Implikasi.....	70
C. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	75
RIWAYAT HIDUP	113



DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Kisi-kisi Instrumen Tes Passing bawah.....	43
Tabel 3 2 Kisi-kisi Penilaian Passing Bawah	44
Tabel 4. 1 Data Tes Awal SMP Pelita Strada 2 Jakarta	47
Tabel 4. 2 Data Tes Awal SMP 10 Jakarta.....	49
Tabel 4. 3 Data Hasil Tes Siklus I SMP Pelita Strada 2 Jakarta	57
Tabel 4. 4 Data Hasil Tes Siklus I SMP 10 Jakarta.....	59
Tabel 4. 5 Data Hasil Tes Siklus II SMP Pelita Strada 2 Jakarta	62
Tabel 4. 6 Data Hasil Tes Siklus II SMP 10 Jakarta	65
Tabel 4. 7 Rangkuman Hasil Tes Keseluruhan SMP Strada 2 Jakarta.....	68
Tabel 4. 8 Rangkuman Hasil Tes Keseluruhan SMP 10 Jakarta.....	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Penelitian Tindakan Model.....	15
Gambar 2.2 Lapangan Bola Voli.....	19
Gambar 2.3 Servis	20
Gambar 2.4 Passing Bawah.....	21
Gambar 2.5 Smash	22
Gambar 2.6 Block.....	22
Gambar 2.7 Awalan.....	27
Gambar 2.8 Sikap Pelaksanaan	27
Gambar 2.9 Sikap Lanjutan.....	28
Gambar 2.10 Drill Passing menggunakan bola karet & resistance band.....	29
Gambar 2.11 Drill Passing menggunakan bola karet	30
Gambar 3.1 Bagan Rancangan Pelaksanaan PTK Model Spiral.....	37
Gambar 3.2 Kisi-kisi Passing Bawah Bola Voli	41
Gambar 4.1 Histogram Data Tes Awal SMP Pelita Strada 2 Jakarta.....	48
Gambar 4.2 Histogram Data Tes Awal SMP 10 Jakarta.....	50
Gambar 4.3 Histogram Data Siklus I SMP Pelita Strada 2 Jakarta.....	58
Gambar 4.4 Histogram Data Siklus I SMP 10 Jakarta	60
Gambar 4.5 Histogram Data Siklus II SMP Pelita Strada 2 Jakarta.....	63
Gambar 4.6 Histogram Data Siklus II SMP 10 Jakarta.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian SMPN 10 Jakarta.....	75
Lampiran 2 Surat Balasan SMP Negeri 10 Jakarta	76
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian SMP Pelita Strada 2 Jakarta	77
Lampiran 4 Surat Balasan SMP Pelita Strada 2 Jakarta.....	78
Lampiran 5 Surat Persetujuan Siswa SMP 10.....	79
Lampiran 6 Surat Persetujuan Siswa SMP Pelita Strada 2.....	81
Lampiran 7 Surat Validasi Dosen Ahli Pembelajaran.....	83
Lampiran 8 Surat Validasi Dosen Ahli Bola Voli.....	84
Lampiran 9 Surat Validasi Guru Ahli Bola Voli SMPN 10 Jakarta.....	85
Lampiran 10 Surat Validasi Guru Ahli Bola Voli SMP Pelita Strada 2 Jakarta	86
Lampiran 11 Model Tindakan	87
Lampiran 12 Instrumen Pengumpulan Data.....	89
Lampiran 13 Catatan Lapangan Tes Awal	90
Lampiran 14 Catatan Lapangan Siklus 1.....	94
Lampiran 15 Catatan Laporan Siklus 2.....	98
Lampiran 16 Hasil Tindakan.....	102
Lampiran 17 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	108