

**PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING BAWAH*
BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 149 JAKARTA**



**SHAFI PURI SHABIRAH
1601622094**

**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**

LEMBAR PENGESAHAN SKIRPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Prof. Samsudin M.Pd</u> NIP. 196610111992031004		22/7 ²⁶
Pembimbing II		
<u>Susilo, S.Pd., M.Pd., D.Ed</u> NIP. 197303222003121001		03/8 ²⁶

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO</u> NIP. 197205222006042001	Ketua		05/8 ²⁶
2. <u>Dr. Slamet Sukriadi M.Pd</u> NIP. 198210282015041002	Sekretaris		22/7 ²⁶
3. <u>Prof. Samsudin, M.Pd</u> NIP. 196610111992031004	Anggota		22/7 ²⁶
4. <u>Susilo, S.Pd., M.Pd., D.Ed</u> NIP. 197303222003121001	Anggota		03/8 ²⁶
5. <u>Mastri Juniarto, M.Pd</u> NIP. 199006202024211001	Anggota		22/7 ²⁶

Tanggal Lulus: 17 Juli 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 : Shafa Puri Shabirah

NIM : 1601622094

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

Alamat email : shafapurishabirah278@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 GAYA MENGAJAR LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING*
BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VIII 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, 5 Agustus 2026

Penulis

Shafa Puri Shabirah

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar 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 dipublikasi 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 menerima sanksi akademik, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 17 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Shafa Puri Shabirah

1601622094

**PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA KELAS
VIII SMP NEGERI 149 JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengoptimalkan hasil belajar teknik *passing* bawah bola voli melalui penerapan gaya mengajar latihan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 149 Jakarta yang berjumlah 32 orang. Desain yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, hingga refleksi. Sebelum tindakan diberikan, mayoritas siswa masih kesulitan menguasai teknik dasar tersebut. Pada Siklus I, sebagian siswa mulai memahami gerakan dasar *passing* bawah, namun masih ditemukan kekeliruan pada posisi tangan, sikap tubuh, serta koordinasi gerak. Setelah dilakukan penyempurnaan pembelajaran pada Siklus II, seluruh siswa mengalami kemajuan yang berarti dan berhasil mempraktikkan teknik *passing* bawah secara tepat, sehingga tingkat ketuntasan belajar mencapai 100%. Temuan ini menegaskan bahwa gaya mengajar latihan terbukti efektif untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 149 Jakarta.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Passing Bawah, Bola Voli, Gaya Mengajar Latihan

Intelligentia - Dignitas

***THE APPLICATION OF THE PRACTICE TEACHING STYLE TO IMPROVE
VOLLEYBALL UNDERHAND PASSING LEARNING OUTCOMES AMONG
8TH-GRADE STUDENTS AT SMP NEGERI 149 JAKARTA***

ABSTRACT

This study was conducted to enhance students' learning outcomes in volleyball underhand passing through the application of the practice teaching style among 8th-grade students at SMP Negeri 149 Jakarta, involving a total of 32 participants. A Classroom Action Research (CAR) design was employed, carried out across two cycles consisting of planning, action implementation, observation, and reflection stages. Prior to the intervention, most students struggled to master the basic technique. During Cycle I, several students began to understand the fundamental movement, although difficulties persisted in hand positioning, body posture, and movement coordination. Following instructional refinements applied in Cycle II, all students showed marked improvement and were able to perform the underhand passing technique correctly, achieving a 100% learning mastery rate. These findings confirm that the practice teaching style is an effective approach for improving volleyball underhand passing outcomes among 8th-grade students at SMP Negeri 149 Jakarta.

Keywords: *Learning Outcomes, Underhand Passing, Volleyball, Practice Teaching Style*

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kami begitu banyak nikmat sehat serta kemudahan sehingga kami dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan tepat waktu. Tanpa pertolongan-Nya kami tidak akan mampu untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi nilai tugas kelulusan skripsi dengan judul **“PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 149 JAKARTA”**.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
2. **Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes, AIFO.**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani.
3. **Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd.**, sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama masa perkuliahan.

4. **Prof. Samsudin, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan kesempatan, ilmu, pikiran serta bimbingan dan juga pengalamannya kepada penulis hingga penulis skripsi ini selesai dengan baik.
5. **Susilo, S.Pd., M.Pd., D.Ed.**, selaku Dosen Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, pikiran serta bimbingan hingga penulisan skripsi ini selesai dengan baik.
6. **Dewi Sulastri, S.Pd.**, sebagai Guru PJOK kelas VIII SMP Negeri 149 Jakarta yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
7. Seluruh Siswa SMP Negeri 149 Jakarta khususnya kelas VIII tahun ajaran 2025/2026 yang telah meluangkan waktu dan partisipasinya dalam penelitian ini.
8. Kedua orang tua ayah, mama serta kedua adik saya dan keluarga yang selalu membantu dalam jerih payahnya, keringatnya, doa serta harapannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
9. Terakhir penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri karena tetap bertahan sampai pada tahap ini. Terimakasih karena tidak menyerah dan berani melawan rasa takut, serta keraguan terbesar dalam berjuang walau kadang tak tau arah dan sering masih terlambat dari yang lain. Sampai di tahap ini bukanlah hal yang mudah bagi anak kecil yang perjuangannya dipenuhi dengan benturan besar, perjalanan yang sangat tidak mudah tapi sanggup untuk melewati badai itu. Saya bangga pada diri saya sendiri, saya tau perjalanan ini belum selesai, masih banyak ketidakpastian dan luka yang mungkin datang tetapi semoga saya mampu

melewatinya dan ingat pantas untuk bahagia, saya berhak bermimpi, dan saya layak untuk sampai ditujuan itu. Teruslah hidup dengan hati yang jujur, dan berjalan dengan niat yang baik. Terimakasih **Shafa Puri Shabirah**, kamu hebat sudah sejauh ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian dan penulisan ini masih jauh dari kata sempurna, masih banyak kesalahan serta kekurangan di dalamnya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi penyempurnaan proposal penelitian dikemudian hari. Akhir kata semoga Proposal Penelitian ini bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. Terima kasih.

Jakarta, 17 Juli 2026

SPS

1601622094

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Rumusan Masalah	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	10
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	10
B. Konsep Model Penelitian Tindakan Kelas	13
C. Kerangka Teoretik	21
1. Hakikat Belajar.....	21
2. Hakikat Permainan Bola Voli.....	31
3. Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	35
4. Hakikat <i>Passing</i> Bawah.....	39
5. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	40
6. Hakikat Gaya Mengajar Latihan	43

D. Kerangka Berpikir	50
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	52
A. Tujuan Penelitian.....	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	52
C. Prosedur Penelitian Tindakan.....	53
• Populasi dan Sampel.....	53
• Langkah-Langkah Pelaksanaan Penelitian	54
D. Teknik Pengumpulan Data	58
E. Validasi Data	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	75
A. Deskripsi Hasil Penelitian	75
B. Pembahasan	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	105
A. Kesimpulan.....	105
B. Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN.....	111
LEMBAR PERSEMBAHAN	153
RIWAYAT HIDUP	156

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tahapan Penelitian Tindakan Kelas	17
Gambar 2. 2 Lapangan Permainan Bola Voli	33
Gambar 2. 3 Servis Atas Permainan Bola Voli.....	35
Gambar 2. 4 Servis Atas Permainan Bola Voli.....	36
Gambar 2. 5 Passing Bawah Permainan Bola Voli.....	37
Gambar 2. 6 Block Permainan Bola Voli.....	37
Gambar 2. 7 Smash Permainan Bola Voli	38
Gambar 2. 8 Tahapan Gerak Passing Bawah Permainan Bola Voli	39
Gambar 3. 1 Siklus Penelitian Kurt Lewin	55
Gambar 4. 1 Hasil Pengerjaan Soal Pengetahuan Siswa.....	99
Gambar 4. 2 Hasil Lembar Tugas Gerak Siswa	102

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keunggulan dan Kelemahan Gaya Mengajar Latihan	49
Tabel 3. 1 Format Penilaian Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli	59
Tabel 3. 2 Format Penilaian Pengetahuan.....	66
Tabel 3. 3 Format Penilaian Soal Pengetahuan.....	67
Tabel 3. 4 Kriteria Presentase Penilaian Soal Pengetahuan	68
Tabel 3. 5 Lembar Tugas Gerak.....	69
Tabel 3. 6 Aktivitas Siswa	72
Tabel 3. 7 Kriteria Presentase Penilaian	73
Tabel 3. 8 Daftar pakar yang memvalidasi penelitian.....	74
Tabel 4. 1 Kondisi Awal Hasil Passing Bawah Bola Voli.....	75
Tabel 4. 2 Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah dari Kondisi Awal ke Siklus.I	90
Tabel 4. 3 Peningkatan Hasil Belajar Passing BawahvKondisi Awal ke Siklus II....	96

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pra Tindakan	78
Grafik 4. 2 Peningkatan Nilai Passing Bawah Siklus I.....	91
Grafik 4. 3 Hasil Belajar Passing Bawah Kondisi Awal ke Siklus II	97
Grafik 4. 4 Hasil Penilaian Soal Pengetahuan	100



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rancangan Perencanaan Pembelajaran	111
Lampiran 2 Data Kondisi Awal, Siklus 1 dan siklus 2	131
Lampiran 3 Lembar Penilaian Siklus I	136
Lampiran 4 Lembar Penilaian Siklus II	136
Lampiran 5 Surat Perizinan Penelitian di SMP Negeri 149 Jakarta	137
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian dari SMP Negeri 149 Jakarta	138
Lampiran 7 Permohonan Izin Validitas Dosen Ahli Pembelajaran	139
Lampiran 8 Surat Validitas Dosen Ahli Pembelajaran	140
Lampiran 9 Permohonan Izin Validitas Dosen Ahli Bola Voli	141
Lampiran 10 Surat Validitas Dosen Ahli Bola Voli	142
Lampiran 11 Surat Validitas Guru PJOK Surat Validitas Guru PJOK	143
Lampiran 12 Instrumen Keterampilan	144
Lampiran 13 Dokumentasi	148

Intelligentia - Dignitas