

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MEMALUI METODE
RESIPROKAL PADA SISWA SMK**

(Penelitian Ini Diterapkan Pada Siswa Kelas XI Kuliner I SMK Negeri 38 Jakarta)



Hafiel Zanantra Manggala

1601622051

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**

2026

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Pembimbing I

(Prof. Dr. Taufik Rihatno)
NIP. 196410041992031001



4/8 2026

Pembimbing II

(Susilo, M.Pd., D.Ed)
NIP. 197303222003121001



5/8 2026

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

1. (Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes)
NIP. 197205222006042001

Ketua



5/8 2026

2. (Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd.)
NIP. 196212101990031007

Sekretaris



5/8 2026

3. (Prof. Dr. Taufik Rihatno)
NIP. 196410041992031001

Anggota



4/8 2026

4. (Susilo, M.Pd., D.Ed)
NIP. 197303222003121001

Anggota



5/8 2026

5. (Prof. Dr. Yusmawaty, M.Pd.)
NIP. 196003201982032002

Anggota



4/8 2026

Tanggal Lulus : 16 Juni 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun 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 dikeemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 4 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,



Hafiel Zanantra Manggala

1601622051



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 : Hafiel Zanantra Manggala
NIM : 1601622051
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan & Kesehatan/Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Alamat email : hafielmanggala@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 Atas Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Resiprokal Pada Siswa SMK

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, 6 Agustus 2026
Penulis

(Hafiel Zanantra Manggala)

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MEMALUI METODE RESIPROKAL PADA SISWA SMK

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya penguasaan teknik dasar *passing* atas bola voli pada siswa kelas XI Kuliner 1 SMK Negeri 38 Jakarta akibat dominasi pembelajaran konvensional dan kurangnya keterlibatan aktif siswa. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar psikomotor *passing* atas bola voli melalui penerapan metode pembelajaran resiprokal. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam satu siklus, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 33 siswa, dengan instrumen pengumpulan data berupa lembar observasi penilaian psikomotor. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada hasil belajar siswa. Pada kondisi pra-siklus, ketuntasan klasikal hanya mencapai 30% (10 siswa). Setelah penerapan metode resiprokal pada Siklus I dan Siklus II, ketuntasan klasikal meningkat menjadi 100% (33 siswa), yang berarti telah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan (80%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah penerapan metode pembelajaran resiprokal secara efektif dan sistematis dapat meningkatkan hasil belajar psikomotor *passing* atas bola voli pada siswa kelas XI Kuliner 1 SMK Negeri 38 Jakarta.

Kata Kunci: Metode Resiprokal, Hasil Belajar Psikomotor, *Passing* Atas, Bola Voli,

EFFORTS TO IMPROVE OVERHEAD PASSING KEARNING OUTCOMES IN VOLLYBALL AMONG VOCATIONAL HIGH SCHOOL STUDENTS USING THE RECIPROCAL METHOD

ABSTRACT

This study was motivated by the low level of proficiency in the basic volleyball overhead passing technique among students in the Class XI Culinary 1 program at SMK Negeri 38 Jakarta, a result of the dominance of conventional teaching methods and a lack of active student engagement. The study aimed to improve psychomotor learning outcomes regarding volleyball overhead passing through the implementation of the reciprocal teaching method. The research employed the Kemmis and McTaggart Classroom Action Research (CAR) model, conducted over two cycles comprising the stages of planning, implementation, observation, and Reflection. The study involved 33 students, with data collected using a psychomotor assessment observation sheet. The results demonstrated a significant improvement in student learning outcomes. During the pre-cycle stage, the class mastery rate was only 30% (10 students). Following the implementation of the reciprocal method in Cycles I and II, the class mastery rate rose to 100% (33 students), thereby exceeding the established success indicator of 80%. The study concludes that the effective and systematic implementation of the reciprocal teaching method can enhance psychomotor learning outcomes in volleyball overhead passing for Class XI Culinary 1 students at SMK Negeri 38 Jakarta.

Keywords: Reciprocal Method, Psychomotor Learning Outcomes, Overhead Passing, Volleyball.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Resiprokal Pada Siswa SMK" dengan baik.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si, sebagai Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes, sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Jakarta.
4. Prof. Dr. Mochamad Asmawi, M.Pd, sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama masa perkuliahan.

5. Prof. Dr. Taufik Rihatno sebagai Dosen Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta bimbingan hingga penulisan skripsi ini selesai dengan baik.
6. Susilo, S.Pd., M.Pd., D.Ed, sebagai Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta bimbingan hingga penulisan skripsi ini selesai dengan baik.
7. Awalusilman, M.Pd, sebagai PLT Kepala Sekolah SMK Negeri 38 Jakarta yang telah memberikan izin penelitian
8. Muhimin, S.Pd, sebagai Guru PJOK Kelas XI SMK Negeri 38 Jakarta yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
9. Seluruh siswa SMK Negeri 38 Jakarta Khususnya Kelas XI Kuliner I tahun ajaran 2025/2026 yang telah meluangkan waktu dan pasrtisipasinya dalam penelitian ini.
10. Kedua orang tua, Ayah Alm. H. Zairin Anwar, S.H, dan Ibu Barnayah serta keluarga yang selalu membantu dalam jeri payahnya, keringatnya, doa serta harapan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
11. Teman, terima kasih kepada seluruh warga Kosep yang telah menemani 4 tahun hidup saya di perkuliahan. Terima kasih kepada teman seperjuangan saya, sahabat saya Ibra yang telah menyemangati saya dalam penyusunan skripsi.
12. Terakhir penulis ingin mengucapkan terima kasih pada seseorang yang mungkin sering terlupakan, ya penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri karena tetap bertahan sampai pada tahap ini. Terima

kasih karena tidak pernah menyerah dan berani melawan rasa takut, serta keraguan terbesar dalam diri, terima kasih untuk tidak menyerah tetap memilih untuk terus melangkah dan terus berjuang walau kadang tak tau harus melangkah kemana dan sering merasa tertinggal dari yang lain. Sampai ditahap ini bukanlah hal yang mudah bagi seseorang yang telah ditinggalkan oleh panutannya, perjalanan ini memang tidak mudah tapi saya bangga kau bisa melewatinya. Saya bangga padamu, saya tau perjalanan ini belum usai, masih banyak ketidakpastian dan keraguan yang mungkin datang tetapi saya berharap semoga kamu melewatinya dan ingat kamu pantas untuk selalu berbahagia, kamu berhak bermimpi, dan kamu layak untuk sampai di tujuan yang lebih besar. Ingat lagu gemilang yang selalu kamu dengarkan untuk menyemangatimu di saat kau merasa terpinggirkan dan merasa belum bisa memberikan yang terbaik untuk ibumu. "Pelan Pasti Ku Kabulkan Segala Catat Dan Harapmu" kata-kata dalam lagu perunggu yang selalu menyemangatimu ketika kamu merasa lelah, terjatuh, dan sendirian, tapi ingat ibumu selalu mendoakanmu di tiap malamnya, menyemangatimu dan selalu bisa membuatmu bahagia. Ingat terima kasih ibu adalah kata-kata yang tidak akan pernah berhenti terucap dari bibirmu. Teruslah hidup dengan hati yang jujur dan tegar, dan berjalanlah dengan dengan niat baik dan selalu ingat kepadanya. Terima Kasih Hafiel Zanantra Manggala, kamu hebat sudah sejauh ini.

13. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi

perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani.

Jakarta, 2026

Penulis



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	9
B. Konsep Model Penelitian Tindakan Kelas	13
C. Kerangka Teoritik.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	58
A. Tujuan Penelitian.....	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	58
C. Subjek Penelitian.....	59
D. Prosedur Penelitian Tindakan.....	60
E. Teknik Pengumpulan Data	68
F. Validasi Data	76
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	78
A. Deskripsi Kondisi Awal.....	78
B. Pembahasan.....	81

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN.....	101
RIWAYAT HIDUP.....	171
LEMBAR PERSEMBAHAN	172



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Siswa Kelas XI SMK Negeri 38 Jakarta.....	59
Tabel 3. 2 Instrumen Penilaian Psikomorik <i>Passing</i> Atas Bola Voli	68
Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian.....	74
Tabel 4. 1 Kondisi Awal Keterampilan <i>Passing</i> Atas Bola Voli.....	78
Tabel 4. 2 Hasil Belajar <i>Passing</i> Atas Bola Voli Siklus I.....	81
Tabel 4. 3 Hasil Belajar <i>Passing</i> Atas Bola Voli Siklus II	85
Tabel 4. 4 Presentase Ketuntasan Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II	88



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Penelitian Tindakan Kemmis dan McTaggart.....	19
Gambar 2. 2 Gerakan Servis Atas dan Bawah	37
Gambar 2. 3 Gerakan <i>Passing</i> Bawah dan Atas.....	37
Gambar 2. 4 Gerakan <i>Smash</i>	38
Gambar 2. 5 Gerakan <i>Block</i>	39
Gambar 2. 6 Tahapan Gerak <i>Passing</i> Atas Bola Voli.....	42
Gambar 4. 1 Histogram Kondisi Awal Keterampilan <i>Passing</i> Atas.....	79
Gambar 4. 2 Histogram Hasil Tes Keterampilan <i>Passing</i> Atas Siklus I	83
Gambar 4. 3 Histogram Hasil Tes Keterampilan <i>Passing</i> Atas Siklus II.....	87
Gambar 4. 4 Perbandingan Indikator Keberhasilan Penelitian Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II.....	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul Ajar Penelitian Siklus I	101
Lampiran 2. Modul Ajar Penelitian Siklus II	115
Lampiran 3. Instrumen Penilaian Psikomotor.....	129
Lampiran 4. LKPD Pertemuan Pertama Siklus I	135
Lampiran 5. LKPD Pertemuan Kedua Siklus I.....	137
Lampiran 6. LKPD Pertemuan Pertama Siklus II.....	139
Lampiran 7. LKPD Pertemuan Kedua Siklus II.....	142
Lampiran 8. Catatan Lapangan Kondisi Awal	145
Lampiran 9. Catatan Lapangan Siklus I Pertemuan Pertama.....	147
Lampiran 10. Catatan Lapangan Siklus I Pertemuan Kedua	149
Lampiran 11. Catatan Lapangan Siklus II Pertemuan Pertama	151
Lampiran 12. Catatan Lapangan Siklus II Pertemuan Kedua	153
Lampiran 13. Kegiatan Penelitian.....	155
Lampiran 14. Pengajuan Dosem Pembimbing.....	156
Lampiran 15. Surat Keterangan Validasi	157
Lampiran 16. Surat Keterangan Balasan Penelitian.....	162
Lampiran 17. Hasil Penilaian Keterampilan <i>Passing</i> Atas Kondisi Awal.....	163
Lampiran 18. Hasil Penilaian Keterampilan <i>Passing</i> Atas Siklus I.....	165
Lampiran 19. . Hasil Penilaian Keterampilan <i>Passing</i> Atas siklus II	167
Lampiran 20. Dokumentasi.....	168