

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING BAWAH*  
MENGUNAKAN PERMAINAN 4 ON 4 PADA SISWA KELAS XI  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 3  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**Oleh:  
ADI PUJO WASISO  
NIM 17133007P**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN, ILMU PENDIDIKAN DAN BAHASA  
UNIVERSITAS BINA DARMA  
PALEMBANG  
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

**Judul Skripsi** : Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Menggunakan Permainan 4 on 4 Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Palembang  
**Nama Mahasiswa** : Adi Pujo Wasiso  
**NIM** : 17133007P  
**Program Studi** : Pendidikan Olahraga

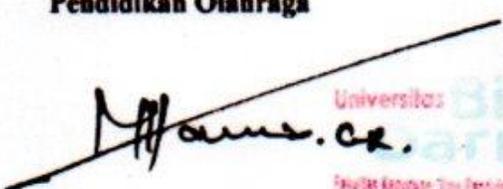
Menyetujui,

Pembimbing,

  
Drs. Winoto Chandana, M.Kes.M.Kom.M.Pd.M.H.M.T  
NIP/NIDN: 110110352/0209125801

**Ketua  
Program Studi,  
Pendidikan Olahraga**

**Dekan,  
Fakultas Keguruan Ilmu  
Pendidikan, dan Bahasa,  
Universitas Bina Darma**

  
Dr. M. Haris Satria, M.Pd.  
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

  
Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.  
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal Lulus 24 Januari 2020

**HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI**

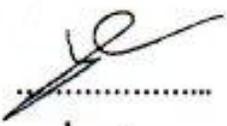
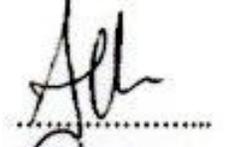
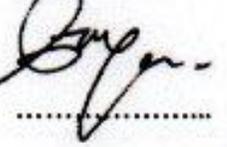
**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH  
MENGUNAKAN PERMAINAN 4 ON 4 PADA SISWA KELAS XI  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 3  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

oleh:  
Adi Pujo Wasiso  
NIM: 17133007P

Skripsi ini telah diujikan tanggal 24 Januari 2020 dan telah  
disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.

Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. Drs. Winoto Chandra, M.Kes,M.Kom, M.Pd,M.H,M.T	 .....	26/3/20 .....
2. Dr. Selvi Atesya kusumawati, M.Pd	 .....	20-3-2020 .....
3. Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd	 .....	20/3/2020 .....

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Adi Pujo Wasiso

NIM : 17133007P

dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 24 Januari 2020

Yang Membuat Pernyataan,



Adi Pujo Wasiso  
17133007P

## **MOTTO**

Jika kamu ingin hidup bahagia, terikatlah pada tujuan, bukan orang atau benda

Albert Einstein

Jangan biarkan hari kemarin merenggut banyak hal hari ini

Will rogers

Jangan sia sia kan waktu dan kesempatan, karena waktu dan kesempatan yang baik tidak datang dua kali dalam hidup

Adi Pujo Wasiso

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah saya ucapkan rasa syukur kepada Allah SWT. Yang telah memberikan kesabara dan kekuatan lahir dan batin, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan tepat waktu. Karya ilmiah ini saya persembahkan kepada seseorang yang sangat berharga dan saya cintai diantaranya:

1. Ibu saya Ponikem yang telah melahirkan, merawat, mendidik, melindungi dan selalu berjuang keras untuk menjadikan saya anak yang bisa menjadi panutan dikeluarga dan contoh dalam bermasyarakat. Semoga ibu selalu diberikan kesehatan lahir dan batin oleh Allah SWT. Serta, untuk ayah saya yaitu Almarhum M. Soleh semoga ditempatkan yang indah dan mendapatkan surga dari Allah SWT. Amin.
2. Untuk kakak tertua saya yaitu Suratman yang merelakan dan mengabdikan hidupnya untuk membuat adik – adiknya sukses, semoga kakak diberikan kesehatan dan kekuatan supaya saya bisa merawat dan mendampingi. Selanjutnya untuk kakak perempuan saya yaitu Ruwiyati dan Suryani yang telah memberikan suport baik moril ataupun materil.
3. Untuk istri tercinta yaitu shinta Pringgandani, yang selalu mendampingi dan selalu membantu demi kesuksesan saya. Semoga perhatian dan rasa cintanya tidak akan pernah memudar sampai akhir hayat nanti. Dan tidak lupa untuk calon anak saya semoga selalu diberikan kesehatan dan kelancaran sampai lahir.

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dengan kurangnya kemampuan pembelajaran *passing* bawah bola voli di SMK Negeri 3 Palembang. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas, dengan metode yang digunakan adalah tes dan observasi. Dimana sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI AKL 1 di SMK Negeri 3 Palembang sebanyak 35 siswa. Penelitian ini menggunakan skema penelitian tindakan kelas dari Arikunto dan Kurt Lewin, yang dilakukan dengan 3 siklus. Setiap siklusnya terdiri dari perencanaan, pelaksanaan/tindakan, observasi dan refleksi. Hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMK Negeri 3 Palembang pada siswa kelas XI AKL 1 terjadi peningkatan sehingga penelitian ini dinyatakan berhasil. Hasil tes yang diperoleh pada siklus I, yaitu terdapat 6 kriteria nilai yang dijadikan peneliti membedakan nilai rendah dan nilai tertinggi. Dapat diperjelas pada nilai 50 – 57 terdapat 3 siswa dan nilai 90 – 98 adalah 13 siswa. Selanjutnya, pada siklus II diperoleh peningkatan hasil tes yaitu pada nilai 50 – 57 tidak terdapat siswa yang mendapat nilai tersebut dan pada nilai 90 – 98 menjadi 15 siswa.. Oleh karena itu, dilakukan tes pada siklus III dengan perolehan hasil yang baik yaitu pada nilai 50 – 57 dan 58 – 65 tidak ada yang mendapatkan nilai tersebut. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwasannya dengan menggunakan permainan 4 on 4 penelitian ini dinyatakan berhasil dan tuntas semua dalam melakukan kemampuan *passing* bawah bola voli khususnya untuk siswa kelas XI AKL 1 SMK Negeri 3 Palembang.

Kata kunci : *Passing* Bawah dan Permainan 4 On 4

## **ABSTRACT**

*This research is motivated by the lack of ability to learn to pass under volleyball in SMK Negeri 3 Palembang. So from that, this study aims to find out the improvement of under passing skills in volleyball games. The research approach used is classroom action research, with the method used is tests and observations. Where the sample of this study was 35 students of class XI AKL 1 in SMK Negeri 3 Palembang. The study used a class action research scheme from Arikunto and Kurt Lewin, which was conducted in 3 cycles. Each cycle consists of planning, implementing / acting, observing and reflecting. The results of research that have been carried out at SMK Negeri 3 Palembang in class XI AKL 1 students have increased so that this study was declared successful. The test results obtained in the first cycle, namely there are 6 criteria value used by researchers to distinguish low grades and the highest value. Can be clarified at a value of 50-57 there are 3 students and grades 90-98 are 13 students. Furthermore, in the second cycle an increase in test results is obtained at a value of 50-57 there are no students who get these scores and in grades 90-98 to 15 students. 50 - 57 and 58 - 65 no one gets the score. Thus, it can be said that by using the game 4 on 4 this study was declared successful and complete all in doing the ability to pass under volleyball especially for students of class XI AKL 1 SMK Negeri 3 Palembang.*

*Keywords: Under Passing, game 4 On 4*

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji dan syukur saya ucapkan kepada Allah SWT. Atas limpahan rahmat-Nya. Sehingga saya bisa menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Permainan 4 on 4 pada siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Palembang.”

Skripsi ini diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., MM., Selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang atas kesempatan yang diberikan untuk menempuh studi sehingga bisa menyelesaikan studi.
2. Prof. Waspodo, M. Ed., Ph.D., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Darma Palembang. Telah memberikan izin untuk melakukan penelitian, sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd., selaku ketua program studi pendidikan olahraga universitas bina darma Palembang yang memberikan motivasi dan membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Winoto Chandra, M.Kes., M.H., M.Kom., M.T., M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah sabar memberikan bimbingan dan motivasi sejak awal hingga akhir penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen jurusan pendidikan olahraga universitas bina darma Palembang, yang telah memberikan wawasan ilmu dan pengalamannya.
6. Dra. Hj. Hernawati, MM., selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Palembang, yang telah memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian.
7. Siswa – siswi SMK Negeri 3 Palembang yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

8. Teman – teman satu jurusan pendidikan olahraga yang selalu memberikan motivasi.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sedikit banyak sudah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi mereka yang memerlukannya. Kepada semua pihak yang telah membantu semoga kebaikannya akan dibalas oleh Allah SWT.

Wassalammualaikum Wr.Wb

Palembang, 24 Januari 2020

Penulis

Adi Pujo Wasiso

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Hakikat Keterampilan	7
B. Hakikat Permainan Bola Voli	10
C. Hakikat Teknik Permainan Bola Voli	11
D. Cara Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	21
E. Pengertian Permainan 4 on 4	22
F. Karakteristik Siswa	25
G. Kajian Terdahulu yang Relevan	25
H. Kerangka Berfikir	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan Penelitian	27
B. Jenis Penelitian	28
C. Definisi Operasional Variabel	29
D. Populasi dan Sampel Penelitian	30
E. Waktu dan Tempat Penelitian	30
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Instrumen Penelitian	31
1. Perencanaan	31
2. Tindakan	31
3. Observasi	34

4. Refleksi	35
H. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	35
I. Indikator Keberhasilan Tindakan	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	43
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	44
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	50
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III	56
B. Pembahasan	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	67
<b>LAMPIRAN</b>	69

## DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1 Tabel Kajian Relevan	25
3.1 Lembar Observasi Religius Tabel Untuk siswa	35
3.2 Lembar Observasi Afektif Tabel Untuk siswa	36
3.3 Lembar Observasi Psikomotor Tabel Untuk siswa	37
3.4 Lembar Observasi Kognitif Tabel Untuk siswa	38
3.5 Distribusi Frekuensi	41
4.1 Pelaksanaan Tindakan Kelas	43
4.2 Daftar Penilaian Pada Siklus I	47
4.3 Distribusi Frekuensi Pada Siklus I	49
4.4 Daftar Penilaian Pada Siklus II	53
4.5 Distribusi Frekuensi Pada Siklus II	55
4.6 Daftar Penilaian Pada Siklus III	60
4.7 Distribusi Frekuensi Pada Siklus III	62

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Servis Bawah	13
2.2 Sevis Mengambang	13
2.3 Servis Topspin	14
2.4 Servis Melompat	14
2.5 Teknik Passing Bawah	15
2.6 Teknik Passing Atas	16
2.7 Teknik Melakukan Smash	17
2.8 Teknik Melakukan Blocking	20
2.9 Ukuran Lapangan Bola Voli Mini	23
2.10 Skema Kerangka Berfikir	26
3.1 Skema Penelitian Tindakan Kelas	28
4.1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	44
4.2 Histogram Siklus I	49
4.3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	50
4.4 Histogram Siklus II	56
4.5 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III	56
4.6 Histogram Siklus III	63
4.7 Perbandingan Hasil Penelitian Siklus I, Siklus II, Siklus III	65

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian dari Universitas	69
2. Surat Izin Penelitian dari Dinas Provinsi	70
3. Laporan Hasil Selesai Penelitian dari SMK Negeri 3 Palembang	71
4. Lembar Konsultasi Skripsi	72
5. Hasil Turnitin jurnal	73
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	86
7. Rubik Penilaian Religius Siklus I	93
8. Rubik Penilaian Afektif Siklus I	97
9. Rubik Penilaian Psikomotor Siklus I	101
10. Rubik Penilaian kognitif Siklus I	105
11. Rubik Penilaian Religius Siklus II	108
12. Rubik Penilaian Afektif Siklus II	112
13. Rubik Penilaian Psikomotor Siklus II	116
14. Rubik Penilaian Kognitif Siklus II	120
15. Rubik Penilaian Religius Siklus III	123
16. Rubik Penilaian Afektif Siklus III	125
17. Rubik Penilaian Psikomotor Siklus III	128
18. Rubik Penilaian Kognitif Siklus III	132
19. Soal yang divalidasi Oleh Guru 1	135
20. Soal yang divalidasi Oleh Guru 2	136
21. Soal yang divalidasi Oleh Guru 3	137
22. Soal yang divalidasi Oleh Guru 4	138
23. Soal yang divalidasi Oleh Guru 1	139
24. Hasil Dokumentasi	140
25. Daftar Riwayat Hidup	145