

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PASSING BAWAH*
BOLAVOLI MELALUI PERMAINAN 3 ON 3 PADA
SISWAKELAS XI SMAN 13 BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mengerjakan
Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :

**AULIA NURUL FITRIA
41182191190149**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
ISLAM "45" BEKASI
2023**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLAVOLI
MELALUI PERMAINAN 3 ON 3 PADA SISWA
KELAS XI SMAN 13 BEKASI**

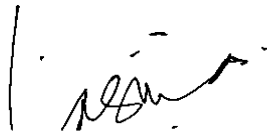
Oleh :

Aulia Nurul Fitria

41182191190149

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Yunita Lasma, M.Pd

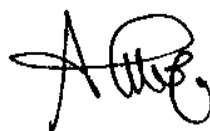
Bekasi, 21 Juli 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi

Bekasi, 21 Juli 2023



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

NIK : 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLAVOLI MELALUI PERMAINAN 3 ON 3 PADA SISWA KELAS XI SMAN 13 BEKASI





Dipersiapkan
dan ditulis oleh :

Aulia Nurul Fitria

41182191190149

Telah dipertahankan didepan Dewan
Penguji Pada Jumat, 21 Juli 2023
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd	()
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or	()
Penguji 1	: Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M. Pd	()
Penguji 2	: Adli Azhari M.Pd	()
Penguji 3	: Andini Dwi Intani, M. Or	()

Bekasi, 21 Juli 2023
Dekan Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan Universitas Islam
"45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK : 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aulia Nurul Fitria

NPM : 41182191190149

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Perguruan Tinggi : Universitas Islam “45” Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “*Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Melalui Permainan 3 On 3 Pada Siswa Kelas XI SMAN 13 Bekasi*” dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 21 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Aulia Nurul Fitria

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Prosesnya Mungkin Ngga Mudah, Tapi Endingnya Bikin Ngga Berenti Bilang Alhamdulillah ”

وَسِعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا

Lā yukallifullāhu nafsān illā wus'ahā

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
(QS. Al-Baqarah :286)

PERSEMBAHAN

“ Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan,skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orang tua tercinta bapak Karsono dan ibu Yuni Budi Hastuti,adik-adik tersayang dan pasangan yang selalu memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini”

ABSTRAK

Aulia Nurul Fitria. Skripsi ini berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Melalui Permainan 3 On 3 Pada Siswa Kelas XI SMAN 13 Bekasi”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas XI SMAN 13 Bekasi. Permasalahan dalam penelitian ini adalah upaya guru dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli. Modifikasi yang digunakan adalah permainan 3 On 3 yang mempermudah siswa dalam melakukan permainan bolavoli yang sesungguhnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK), yakni dengan memberikan pembelajaran *passing* bawah bolavoli. Sebelum dan sesudah diberikan pengajaran dilakukan tes awal dan akhir untuk melihat sejauh mana peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli melalui permainan 3 on 3. Subjek hasil penelitian yang diambil 36 orang siswa kelas XI SMAN 13 Bekasi. Hasil penelitian terlihat peningkatan dari kemampuan *passing* bawah bolavoli melalui permainan 3 on 3, observasi awal menunjukkan 12 orang (33,3%) siswa yang mencapai nilai KKM. Pada siklus 1 terdapat peningkatan yang cukup signifikan menunjukkan hasil 20 orang siswa (55,5%) siswa yang mencapai nilai KKM. Sedangkan pada siklus 2 didapat hasil 25 orang (70%) siswa yang mencapai nilai KKM. Pada siklus 2 hasil yang dicapai telah sesuai dengan apa yang ditargetnya yaitu 80% siswa telah mencapai nilai KKM, dalam hal ini siswa telah mencapai nilai KKM, sehingga tidak dilanjutkan pada siklus III. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pembelajaran gerak dasar *passing* bawah bolavoli melalui permainan 3 on 3 sesuai dengan karakteristik siswa kelas XI SMAN 13 Bekasi berdasarkan hasil penelitian ini permainan 3 on 3 dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa sekolah menengah atas kelas XI SMAN 13 Bekasi.

Kata Kunci : Kemampuan, *Passing* Bawah, Permainan 3 On 3

ABSTRACT

Aulia Nurul Fitria. This thesis is entitled "Efforts to Improve Lower Passing Ability in Volleyball Through 3 On 3 Games in Class XI Students of SMAN 13 Bekasi". Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, "45" Islamic University Bekasi. This study aims to determine the increase in the lower passing ability in volleyball in class XI students of SMAN 13 Bekasi. The problem in this study is the teacher's efforts to improve volleyball underhand passing abilities. The modification used is a 3 on 3 game which makes it easier for students to play real volleyball. The method used in this research is the class action research method (CAR), namely by providing volleyball underhand passing learning. Before and after the teaching was given, pre- and post-tests were carried out to see how far the lower passing ability in volleyball had increased through the 3 on 3 game. The research subjects were taken by 36 class XI students of SMAN 13 Bekasi. The results of the study showed an increase in the ability to pass under volleyball through the 3 on 3 game. Preliminary observations showed that 12 students (33.3%) achieved KKM scores. In cycle 1 there was a significant increase showing the results of 20 students (55.5%) students who achieved the KKM score. Whereas in cycle 2 the results obtained were 25 people (70%) students who achieved the KKM score. In cycle 2 the results achieved were in accordance with what was targeted, namely 80% of students had achieved the KKM score, in this case the students had achieved the KKM score, so it was not continued in cycle III. The conclusion of this study is that learning the basic movement of passing down a volleyball through a 3 on 3 game is in accordance with the characteristics of class XI students of SMAN 13 Bekasi based on the results of this study the 3 on 3 game can improve the ability of passing down a volleyball in high school students of class XI SMAN 13 Bekasi .

Keyword : Ability, Passing Down, Game 3 On 3

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur atas rahmat dan hidayah yang dilimpahkan oleh ALLAH SWT kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Melalui Permainan 3 On 3 Pada Siswa Kelas XI SMAN 13 Bekasi”.

Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana salah satu jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto., Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Adli Azhari, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik.
5. Ibu Yunita Lasma, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
6. Orang tua tercinta, Bapak Karsono yang senantiasa memberikan doa, dukungan,

semangat, kasih sayang kepada penulis. Pintu surgaku, Ibunda Yuni Budi Hastuti terimakasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bantuan, semangat, dan doa yang diberikan selama ini. Terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan, terimakasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat. Terimakasih, sudah menjadi tempatku untuk pulang, bu.

7. Kedua adikku, Kinanti Ayu Wulandari dan Devita Larasati Nurazizah. Terimakasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, teimakasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, adik-adikku.
8. Topan Galang Darmawan, yang selalu memberi inspirasi untuk terus melangkah maju kedepan, menjadi teman bertukar pikiran, tempat berkeluh kesah, dan menjadi support system penulis dalam menyelesaikan tugas akhir. Terimakasih atas waktu, doa yang dilantirkan, dan seluruh hal baik yang diberikan kepada penulis selama ini.
9. Bapak Hasim, S.Pd., M.M. selaku Kepala sekolah SMAN 13 Bekasi yang telah memberikan izin untuk diselenggarakannya penelitian ini
10. Bapak Algun Saputra Pamengkas, S.Or selaku Guru PJOK SMAN 13 Bekasi yang telah memberikan izin penelitian dan membantu selama berlangsungnya penelitian.
11. Kepada siswa kelas XI IPS 1 yang telah bersedia dirinya dijadikan subyek

dalam penelitian Skripsi.

12. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2019.

Akhirnya, semoga amal baik dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan kemudahan selama penulisan tugas akhir skripsi ini mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam dunia pendidikan.

Bekasi, 21 Juli 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Aulia Nurul Fitria' with a stylized flourish underneath. The initials 'W.F.' are visible at the top of the signature.

Aulia Nurul Fitria

NPM : 41182191190101

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah Dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	8
A. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMA.....	8
B. Hakikat Permainan Bolavoli	10
C. Hakikat Permainan 3 on 3.....	21
D. Hakikat Modifikasi Permainan.....	22
E. Penelitian Yang Relevan.....	25
F. Kerangka Berfikir	28
G. Profil Sekolah.....	29
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	30
A. Metode Penelitian	30
B. Populasi Dan Sample	35
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
D. Desain Dan Instrumen Penelitian	36
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	44

A.	Deskripsi Data	44
B.	Uji Normalitas	46
C.	Diskusi Pertemuan	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		63
A.	Kesimpulan	63
B.	Saran – Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....		67
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ukuran Lapangan Bolavoli.....	11
Gambar 2.2 Servis Bawah.....	13
Gambar 2.3 Servis Atas	14
Gambar 2.4 Passing Bawah.....	15
Gambar 2.5 Passing Atas.....	16
Gambar 2.6 Smash.....	17
Gambar 2.7 Tahap Bloking	19
Gambar 2.8 Lapangan Bolavoli.....	20
Gambar 2.9 Bolavoli	20
Gambar 2.10 Net Voli	21
Gambar 2.11 Gambaran metode permainan 3 on 3	25
Gambar 3.1 Rancangan Siklus Penelitian.....	32
Gambar 4.1 Grafik Deskripsi Nilai Rata-Rata.....	62
Gambar 4.2 Grafik Ketuntasan Hasil Belajar.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Observasi Awal.....	46
Tabel 4.2 Hasil Penilaian Siklus I.....	53
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Siklus II.....	60
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Belajar Pra Siklus,Siklis I,Siklus II.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	69
Lampiran 2 Rekapitulasi Passing Bawah Bolavoli Melalui Permainan 3 On 3.....	86
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	90
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Sekolah.....	91
Lampiran 5 Surat SK Pembimbing.....	92
Lampiran 6 Kartu Bimbingan Skripsi.....	93
Lampiran 7 Foto Kegiatan.....	95
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup.....	99