

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SERVIS ATAS BOLA VOLI
DENGAN METODE BOLA GANTUNG PADA SISWA KELAS 7C
MTS AL-ISLAMIYAH KAB. BOGOR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh :

MUHAMMAD ABDUL RACHMAN WAHID

41182191210057

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

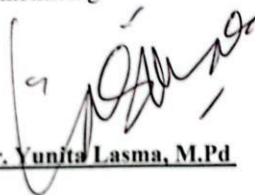
SKRIPSI

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SERVIS ATAS BOLA VOLI
DENGAN METODE BOLA GANTUNG PADA SISWA KELAS 7C
MTS AL-ISLAMIYAH KAB. BOGOR**

Oleh :
MUHAMMAD ABDUL RACHMAN WAHID
41182191210057

Telah disetujui oleh :

Pembimbing


Dr. Yunita Lasma, M.Pd

Bekasi, 22 Oktober 2025

Menyetujui
Ketua Program Studi
PJKR FKIP UNISMA
Bekasi


Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SERVIS ATAS BOLA VOLI
DENGAN METODE BOLA GANTUNG PADA SISWA KELAS 7C
MTS AL-ISLAMIYAH KAB. BOGOR**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

**MUHAMMAD ABDUL RACHMAN WAHID
41182191210057**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 22 Oktober 2025

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

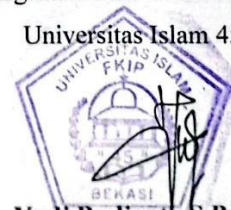
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
Penguji 1 : Dr. Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd
Penguji 2 : Dr. Azi Faiz Ridlo, S.Pd., M.Pd
Penguji 3 : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd



Bekasi, 22 Oktober 2025

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

NIK: 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M Abdul Rachman Wahid
NPM : 41182191210057
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul “upaya peningkatan hasil belajar servis atas bolavoli dengan metode bola gantung pada siswa kelas 7C MTS Al-Islamiyah Kab. Bogor” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika dalam hasil karya saya sendiri ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat,

Bekasi, 14 Oktober 2025

Yang membuat pernyataan



M Abdul Rachman Wahid

ABSTRAK

M Abdul Rachman Wahid 41182191210057, Skripsi ini berjudul “Upaya peningkatan hasil belajar servis atas bolavoli dengan metode bola gantung pada siswa kelas 7C MTS Al-Islamiyah Kab, Bogor”, Program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar **servis atas permainan bolavoli** pada siswa kelas VII-C MTs Al-Islamiyah Kabupaten Bogor Tahun pelajaran 2024/2025, penelitian ini menggunakan model **kemmis dan McTagart** yang dilaksanakan dalam dua siklus, setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 28 siswa, instrumen penelitian meliputi observasi aktivitas guru dan siswa, tes hasil belajar (kognitif, afektif, dan psikomotor), serta dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode bola gantung dapat meningkatkan hasil belajar servis atas bolavoli secara signifikan, pada **siklus I**, rata-rata nilai keseluruhan siswa adalah **63,90**, dengan persentase ketuntasan belajar **35,71%**, setelah dilakukan perbaikan pada **siklus II**, nilai rata-rata meningkat menjadi **83,86**, dengan ketuntasan belajar mencapai **82,14%**. Peningkatan ini juga disertai dengan peningkatan aktivitas dan motivasi belajar siswa yang terlihat lebih aktif, percaya diri, dan antusias selama proses pembelajaran.

Dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode bola gantung efektif dalam meningkatkan hasil belajar servis atas bolavoli pada siswa kelas VII-C MTS Al-Islamiyah Kabupaten Bogor, Metode ini dapat dijadikan alternatif pembelajaran yang menarik, murah dan mudah diterapkan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan Rekreasi (PJKR).

Kata kunci : hasil belajar, servis atas, bola voli, metode bola gantung, Penelitian Tindakan Kelas.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum. Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyusun proposal penelitian skripsi yang berjudul “*Upaya peningkatan hasil belajar servis atas bolavoli dengan metode bola gantung pada siswa kelas 7c mts Al-islamiyah kab.bogor*” proposal ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pada program sarjana pendidikan.

Penulis menyadari bahwa tersusunnya proposal ini tidak terlepas dari bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budiyanti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. Ibu Dr. Yunita Lasma, S.Pd., M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi
5. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
6. Seluruh keluarga saya yang selalu memberikan saya semangat dan dukungan serta beberapa pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulisan

dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Wassalamualaikum. Wr. Wb

Bekasi, 14 Oktober 2025

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping letters that appear to read 'M Abdul Rachman Wahid'.

M Abdul Rachman Wahid

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	i
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Kerangka Teori.....	10
1. Pendidikan Jasmani	10
2. Permainan Bolavoli	12
3. Perlengkapan Permainan Bolavoli.....	18
4. Hasil belajar	21
5. Metode Bola Gantung.....	26
B. Penelitian Yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	33
A. Metode dan Desain Penelitian.....	33
B. Subyek Penelitian Dan Sampel.....	36
1. Subyek Penelitian	36

2.	Sampel	36
C.	Tempat Dan Waktu Penelitian.....	37
1.	Tempat Penelitian	37
2.	Waktu Penelitian.....	37
D.	Instrumen Penelitian.....	38
E.	Prosedur Penelitian.....	40
F.	Teknik Analisis Data.....	45
G.	Indikator Kinerja.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		48
A.	Deskripsi Data Awal.....	48
B.	Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	49
C.	Hasil Siklus I.....	49
D.	Hasil Siklus II.....	52
E.	Perbandingan Hasil Siklus I dan Siklus II.....	55
F.	Pembahasan.....	56
G.	Temuan Penelitian	57
H.	Kesimpulan Temuan	59
BAB V PENUTUP		60
A.	Kesimpulan	60
B.	Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....		63
LAMPIRAN		73
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....		95

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Yang Relevan	30
Tabel 4.1 Rata-rata hasil belajar siswa	51
Tabel 4.2 Rata-rata nilai setiap aspek	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Permainan Bolavoli	12
Gambar 2.2 <i>Service</i>	14
Gambar 2.3 Passing Bawah dan Passing Atas.....	16
Gambar 2.4 Umpan (<i>Set Up</i>).....	17
Gambar 2.5 Smash.....	17
Gambar 2.6 <i>Blocking</i>	18
Gambar 2.7 Skema Kerangka Berpikir.....	32
Gambar 3.1 Model Siklus Penelitian	34
Gambar 4.1 Kegiatan Pembelajaran	50
Gambar 4.2 Pengamatan Siklus I	51
Gambar 4.3 Kegiatan pembelajaran teknik terovice atas	53
Gambar 4.4 Pengamatan Siklus II.....	54
Gambar 4.5 Perbandingan Hasil Siklus I dan Sikluas II	55
Gambar 4.6 Kegiatan Pembelajaran Sikluas I dan SIKlus II	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lampiran 1 data mentah siklus I & II.....	73
Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	77
Lampiran 3 Lembar Penilaian Afektif (Sikap).....	80
Lampiran 4 Lembar Penilaian Psikomotor (Keterampilan)	83
Lampiran 6 Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Servis Atas Bolavoli (Ranah Kognitif).....	85
Lampiran 7 Ribrik Penilaian	87