

**OPTIMALISASI PENGGUNAAN ALAT BANTU HULA HOOP UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING BAWAH*
BOLA VOLI PADA SISWA KELAS V A
SDN SEPANJANG JAYA I**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Satu Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Oleh
OSAMMA AKBAR FADHILA
41182191210090

PENDIDIKAN JASMANI KESEATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**OPTIMALISASI PENGGUNAAN ALAT BANTU HULA HOOP UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH
BOLA VOLI PADA SISWA KELAS V A
SDN SEPANJANG JAYA I**

Oleh

**OSAMMA AKBAR FADHILA
41182191210090**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

Bekasi, 29 Januari 2026



Dr. Hasan Basri, M.Pd.

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR FKIP
UNISMA Bekasi



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

NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

OPTIMALISASI PENGGUNAAN ALAT BANTU HULA HOOP UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA KELAS V A SDN SEPANJANG JAYA I

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

OSAMMA AKBAR FADHILA
41182191210090

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 29 Januari 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.

Penguji : 1. Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si

2. Dr. Yunita Lasma, M.Pd

3. Dr. Tatang Iskandar, M.Pd



Bekasi, 29 Januari 2026
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd
NIK. 45101022012015

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Osamma Akbar Fadhila
NPM : 41182191210090
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Islam 45

Dengan ini, saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi berjudul **“Optimalisasi Penggunaan Alat Bantu Hula Hoop Untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas V A SDN Sepanjang Jaya I”** sepenuhnya adalah hasil karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko, sanki yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 29 Januari 2026



Osamma Akbar Fadhila
41182191210090



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Osamma Akbar Fadhila
NPM : 91182101210090
Program Studi : Pjkr
Judul : "Optimalisasi Penggunaan Alat Bantu Hula Hoop Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas V A SDN Sepanjang Jaya I"

Pembimbing : Dr. Hasan Basri, M.Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

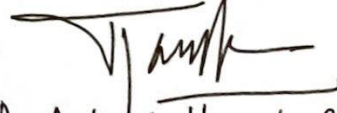
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	17.6.2025	Pengantar skripsi & kerangka BAB I	
2	18.6.2025	Late Review Bab I dan Studi Pendahuluan	
3	1.7.2025	BAB II	
4	10.7.2025	Struktur Bab III dan IV	
5	14.7.2025	Revisi Variable I	
6	21.7.2025	Gambar Video dan Literatur	
7	28.7.2025	BAB III	
8	20.8.2025	Perbaikan Instrumen	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9.	28.8.2025	Instrumen PS/Komputer sesuai keinginan	
		komputer, aplikasi menggambar	
10.	29.8.2025	Pembuatan laporan	
11.	28.11.2025	Revisi BAB III & data data BAB IV	
12.	9.12.2025	BAB IV. Revisi	
13.	10.12.2025	Revisi dokumen lampiran data	
14.	19.12.2025	BAB V	
15.	17.1.2026	Revisi lampiran kesimpulan	
		buat PPT, Acc Glosary	

Bekasi, 15 Januari 2026.

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


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

**OPTIMALISASI PENGGUNAAN ALAT BANTU HULA HOOP UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH
BOLA VOLI PADA SISWA KELAS V A
SDN SEPANJANG JAYA I**

ABSTRAK

Osamma Akbar Fadhila, 41182191210090: Optimalisasi Penggunaan Alat Bantu Hula Hoop Untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas V A SDN Sepanjang Jaya I. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45

Penelitian ini berdasarkan studi pendahuluan menunjukkan bahwa dari 28 siswa di kelas V A SDN Sepanjang Jaya I, hanya 8 siswa (28,6%) yang telah tuntas, dan 20 siswa (71,4%) belum mencapai ketuntasan. Ini menunjukkan bahwa Ketercapaian Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP) sangat rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil dengan mengoptimalkan penggunaan alat bantu hula hoop belajar *passing* bawah bola voli. Dalam penelitian ini, metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) digunakan, yang terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu hula hoop berjalan secara efektif serta menciptakan proses pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil belajar yang signifikan pada setiap tahapan: (1) Pada tahap Pra Siklus, nilai rata-rata siswa hanya mencapai 67 dengan persentase ketuntasan sebesar 36%; (2) Setelah diberikan tindakan pada Siklus I, nilai rata-rata meningkat menjadi 72 dengan persentase ketuntasan 61%; (3) Pada Siklus II, nilai rata-rata meningkat tajam menjadi 76 dengan persentase ketuntasan mencapai 82%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa optimalisasi penggunaan alat bantu hula hoop terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman konsep, keterampilan gerak, dan hasil belajar siswa pada materi *passing* bawah bola voli.

Kata kunci: hula hoop, *passing* bawah, bola voli, hasil belajar, sekolah dasar

**OPTIMIZATION OF THE USE OF HULA HOOP TOOLS FOR IMPROVING
THE LEARNING OUTCOMES OF THE BUMP PASS
VOLLEYBALL IN CLASS V A STUDENTS
SDN SEPANJANG JAYA I**

ABSTRACT

Osamma Akbar Fadhila, 41182191210090: *Optimizing the Use of Hula Hoop Aids to Improve Learning Outcomes of Volleyball Bump Pass in Class V A SDN Sepanjang Jaya I. Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Islam 45*

This study based on a preliminary study, showed that of the 28 students in class V A SDN Sepanjang Jaya I, only 8 students (28.6%) had completed it, and 20 students (71.4%) had not reached completion. This result shows that The Achievement of Learning Objective Completeness (KKTP) is very low. This condition suggests that better learning strategies are needed to help students understand volleyball bump pass techniques correctly. The purpose of this study is to optimize the use of hula hoop aids to improve the learning outcomes of passing under volleyballs. In this study, the Classroom Action Research (PTK) method was used, which consisted of the stages of planning, implementation, observation, and reflection. The results of the study indicate that the optimization of hula hoops as a learning aid was implemented effectively, creating a more engaging and interactive learning process. This is evidenced by a significant improvement in student learning outcomes across all stages: (1) During the Pre-Cycle stage, the students' average score was only 67 with a classical completeness rate of 36%; (2) After the intervention in Cycle I, the average score increased to 72 with a completeness rate of 61%; (3) In Cycle II, the average score rose significantly to 76 with a completeness rate of 82%. Based on these findings, it can be concluded that the optimization of hula hoops is an effective method for improving students' conceptual understanding, motor skills, and learning outcomes in the bump pass technique in volleyball.

Keywords: hula hoop, bump pass, volleyball, learning outcomes, elementary school

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Optimalisasi Penggunaan Alat Bantu Hula Hoop untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli pada Siswa Kelas V A SDN Sepanjang Jaya I”** dengan lancar dan baik. Dalam proses penyusunannya, penulis memperoleh berbagai bentuk bimbingan, dukungan, dan bantuan dari banyak pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat di bawah ini:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. 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. 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. Bapak Dr. Hasan Basri, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran konstruktif secara konsisten dan penuh dedikasi dalam penyusunan skripsi ini
5. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
6. Bapak Muslikhudin dan Ibu Wiwi Widaningsih selaku orang tua penulis

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, baik dalam aspek teoritis maupun teknis. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap segala kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan di masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya

Bekasi, 8 Januari 2026

Osamma Akbar Fadhila
41182191210090

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Operasional Variabel	5
BAB II	6
LANDASAN TEORI	6
A. Kerangka Teori.....	6
B. Penelitian Yang Relevan.....	18
C. Kerangka Berpikir	21
D. Hipotesis	22
E. Profil SDN Sepanjang Jaya I.....	22
BAB III	24
PROSEDUR PENELITIAN.....	24
A. Metode Penelitian	24
B. Subjek Penelitian.....	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Desain dan Instrumen Penelitian	26
E. Prosedur Analisis Data	35
BAB IV	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36

A. Deskripsi Data.....	36
B. Hasil Penelitian	36
C. Pembahasan.....	50
BAB V	54
SIMPULAN DAN SARAN	54
A. Simpulan	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Relevan	20
Tabel 3. 1 Subjek Penelitian	26
Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian Kognitif	30
Tabel 3. 3 Rubrik Penilaian Kognitif Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	30
Tabel 3. 4 Kriteria Penilaian Afektif.....	31
Tabel 3. 5 Rubrik Penilaian Afektif Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	32
Tabel 3. 6 Deskriptor Unjuk Kerja Teknik <i>Passing</i> Bawah	32
Tabel 3. 7 Rubrik Penilaian Aspek Psikomotor <i>Passing</i> Bawah	33
Tabel 3. 8 Kriteria Penilaian Psikomotor.....	33
Tabel 4. 1 Rekapitulasi hasil tes unjuk kerja <i>passing</i> bawah bola voli Kelas V A SDN S sepanjang Jaya I Tahap Pra Siklus	37
Tabel 4. 2 Persentase ketuntasan peserta didik	38
Tabel 4. 3 Rekapitulasi hasil tes unjuk kerja <i>passing</i> bawah bola voli Kelas V A SDN S sepanjang Jaya I Tahap Siklus I.....	41
Tabel 4. 4 Persentase ketuntasan peserta didik	43
Tabel 4. 5 Rekapitulasi hasil tes unjuk kerja <i>passing</i> bawah bola voli Kelas V A SDN S sepanjang Jaya I Tahap Siklus II.....	46
Tabel 4. 6 Persentase ketuntasan peserta didik	47
Tabel 4. 7 Rekapitulasi Hasil Belajar <i>passing</i> Bawah Bola Voli Kelas V A SDN S sepanjang Jaya I Tahap Pra siklus, Siklus I & Siklus II	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Diagram Data Ketuntasan Kelas V A	2
Gambar 2. 1 Lapangan Bola Voli	7
Gambar 2. 2 Teknis <i>Passing</i> Bawah Satu Tangan	12
Gambar 2. 3 Genggaman Teknik The Dig	12
Gambar 2. 4 Genggaman Teknik Thumb Over Palm Methode.....	13
Gambar 2. 5 Teknik Awalan <i>Passing</i> Bawah.....	13
Gambar 2. 6 Teknik Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah.....	14
Gambar 2. 7 Teknik <i>Passing</i> Bawah Bola Voli.....	14
Gambar 2. 8 Tahap Penggunaan Hula Hoop Sebagai Alat Bantu	18
Gambar 2. 9 Kerangka Berpikir	22
Gambar 3. 1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas	25
Gambar 4. 1 Diagram Persentase ketuntasan <i>passing</i> bawah bola voli <i>passing</i> bawah bola voli Pra Siklus.....	39
Gambar 4. 2 Diagram Persentase ketuntasan <i>passing</i> bawah bola voli Siklus I	43
Gambar 4. 3 Diagram Persentase ketuntasan <i>passing</i> bawah bola voli Siklus II.....	48
Gambar 4. 4 Diagram Rekapitulasi Hasil belajar kerja <i>passing</i> bawah bola voli Siklus II	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Silabus	58
Lampiran 2 Promes	57
Lampiran 3 Modul	58
Lampiran 4 Data penelitian	88
Lampiran 5 SK Bimbingan Skripsi	91
Lampiran 6 SK Permohonan Izin Penelitian	92
Lampiran 7 SK Sudah Diterima Disekolahan	93
Lampiran 8 Frekuensi bimbingan.....	94
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	96
Lampiran 10 Riwayat Hidup	103



UNIVERSITAS ISLAM "45"

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus-PL6016/AK.05/E/1/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Usama Akbar Fadhila
NPM : 1182191210090
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Optimalisasi Penggunaan Alat Bantu Hula Hoop Untuk Meningkatkan
Hasil belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas V A
SDM Sepanjang Jaya 1

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 27% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 12 Januari 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd, M.Pd)

Staf Perpustakaan FKIP

(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$