

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING  
BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI  
MELALUI VARIASI LATIHAN PADA  
SISWAKELAS VIII SMP SWASTA  
ADVENT BARUSJULU TAHUN  
PELAJARAN 2020/2021**

**SKRIPSI**

**Disusun Dan Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Quality Berastagi**

Oleh :

**Enos Bukit**

**1715030008**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI  
BERASTAGI  
2021**

**LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI**


**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH  
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI VARIASI  
LATIHAN PADA SISWA KELAS VIII SMP SWASTA  
ADVENT BARUSJULU TAHUN  
PELAJARAN 2020/2021**

Disusun dan Diajukan untuk Dipertahankan dalam Ujian Skripsi  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Quality Berastagi

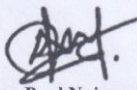
Nama Mahasiswa : Enos Bukit  
NPM : 1715030008  
Program Studi : Pendidikan Olahraga

**Disetujui**


Pembimbing I

  
Julius Boy Nesra B.Barus, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0117038701

Pembimbing II

  
Aser Paul Nainggolan, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0104029001

Diketahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga  
Universitas Quality Berastagi

  
Julius Boy Nesra B.Barus, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0117038701



**UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188  
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

**PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH**  
**DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI VARIASI**  
**LATIHAN PADA SISWA KELAS VIII SMP SWASTA**  
**ADVENT BARUSJULU TAHUN**  
**PELAJARAN 2020/2021**

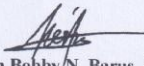
Disusun dan diajukan Oleh

**Nama Mahasiswa** : Enos Bukit  
**NPM** : 1715030008  
**Program Studi** : Pendidikan Olahraga

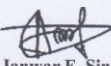
Telah dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Quality Berastagi pada Hari Senin Tanggal 5 Juli 2021  
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana

**Disetujui Dewan Penguji**

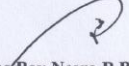
Penguji I

  
**Jan Bobby N. Barus, S.Pd., M.Pd**  
NIDN : 0128019001


Penguji II

  
**Janwar F. Sinuraya, S.Pd., M.Pd**  
NIDN : 0106019101

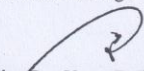
Penguji III

  
**Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd**  
NIDN: 19660917 199303 1 002

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan

  
**Drs. Sejahtra, M.Pd**  
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga

  
**Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd**  
NIDN : 0117038701



**UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188  
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

**PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH**  
**DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI VARIASI**  
**LATIHAN PADA SISWA KELAS VIII SMP SWASTA**  
**ADVENT BARUSJULU TAHUN**  
**PELAJARAN 2020/2021**

Disusun dan diajukan Oleh

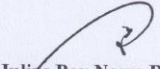
**Nama Mahasiswa** : Enos Bukit  
**NPM** : 1715030008  
**Program Studi** : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi 5 Juli 2021  
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan

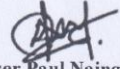
Berastagi, 5 Juli 2021

Menyetujui :  
Tim Pembimbing


Pembimbing Utama

  
**Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd**  
NIDN: 0117038701

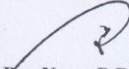
Pembimbing Pendamping

  
**Aser Paul Nainggolan, S.Pd., M.Pd**  
NIDN: 0104029001

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan

  
**Drs. Sejahtera, M.Pd**  
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga

  
**Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd**  
NIDN: 0117038701



**UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188  
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

**BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI**

Pada hari ini tanggal 5 Juli 2021 telah dilaksanakan Ujian Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi.

Nama : Enos Bukit

NPM : 1715030008

Tempat : Ruang Sidang FKIP Universitas Quality Berastagi

Waktu : 10.00 s/d Selesai

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Variasi Latihan Pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta Advent Barusjulu Tahun Pelajaran 2020/2021

Dinyatakan Lulus dan memenuhi syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Dengan Nilai : A-

**Disetujui Dewan Penguji**

Penguji I

Jan Bobby N. Barus, S.Pd., M.Pd  
NIDN : 0128019001

Penguji II

Janwar F. Sinuraya, S.Pd., M.Pd  
NIDN : 0106019101

Penguji III

Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd  
NIDN : 19660917 199303 1 002

Ketua Prodi  
Pendidikan Olahraga

  
Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd  
NIDN : 0117038701

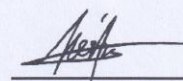
PERSETUJUAN PENGUJI UJIAN SKRIPSI PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR FAKULTAS  
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS QUALITY  
BERASTAGI

---

Nama

Tanda Tangan

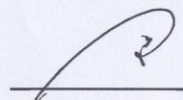
Jan Bobby N. Barus, S.Pd., M.Pd  
NIDN : 0128019001



Janwar F. Sinurava, S.Pd., M.Pd  
NIDN : 0106019101



Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd  
NIP: 19660917 199303 1 002



Mahasiswa :  
Nama : Enos Bukit  
NPM : 1715030008  
Tanggal Ujian : 5 Juli 2021

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karuniaNya yang memberikan kesehatan, kesempatan, dan kemudahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Proposal ini berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Variasi latihan Pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta Advent Barus Julu Tahun Pelajaran 2020/2021”, disusun untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Universitas Quality Berastagi.

Dalam penyelesaian proposal ini, penulis telah banyak menerima bantuan dan bimbingan serta dorongan semangat dari beberapa pihak, maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan rasa penghargaan kepada:

1. Rektor Universitas Quality Berastagi yang telah memberi kesempatan penulis menjadi mahasiswa UQB.
2. Dekan fakultas FKIP Universitas Quality Berastagi yang telah memberi kesempatan penulis untuk menyelesaikan proposal ini.
3. KA Prodi Jurusan Olahraga Universitas Quality Berastagi yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan proposal ini.
4. Julius Boy Nesra Barus, S.Pd.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing Utama, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan proposal ini.
5. Aser Paul Ningolan, S.Pd.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing Pendamping , yang telah memberikan bimbingan dan arahan menyelesaikan proposal ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Staff Karyawan Tata Usaha Universitas Quality Berastagivyang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Teristimewa ucapan terima kasih yang tiada terhingga kepada Ayahanda dan Ibunda yang telah mendidik dan membesarkan serta memberikan kasih

sayang, semangat, nasihat dan doa, serta turut berperan banyak memberikan dukungan baik material maupun moral dalam menyelesaikan studi dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

8. Kepada Saudara penulis Sukses Bukit dan Roles Bukit yang telah mendukung serta memberi semangat kepada penulis.
9. Kepada teman-teman seperjuangan Ristopen Bukit, Aldi Atmaja Sembiring, Jervis Bukit, Prima Jaya Sitepu, Herdinata Bukit, POR UQB 2017 dan Tim Bola Voli Sampun yang telah membantu dan memotivasi dalam penyelesaian proposal ini

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya bagi pembacanya.

Berastagi, february 2021

Penulis

**Enos Bukit**



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Teoritis .....	7
1. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	7
2. Hakikat Hasil Belajar.....	9
3. Hakikat Permainan Bola Voli .....	10
4. Hakikat Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli .....	11
5. Hakikat Variasi Katihan.....	14
6. Hakikat Metode Berpasangan.....	15
B. Kerangka Berpikir.....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
B. Subjek Penelitian .....	18
C. Metode Penelitian .....	18
D. Desain Penelitian .....	18
1. Siklus I.....	18
E. Instrumen Penelitian .....	21
F. Teknik Analisis Data .....	25

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	27
B. Hasil Penelitian .....	28
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	35
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>38</b>
A. Kesimpulan .....	38
B. Saran .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>39</b>



## DAFTAR GAMBAR

1.1 Lapangan Bola Voli .....	11
1.2 Teknik Passing Bawah .....	13
3.1 Alur Pelaksanaan Kegiatan Siklus I dan Siklus II .....	19
4.1 Diagram Hasil Belajar Siswa Siklus I.....	31
4.2 Diagram Hasil Belajar Siswa Siklus II .....	33
4.3 Nama Sekolah Tempat Penelitian .....	49
4.4 Siswa Melakukan Pemanasaan.....	50
4.5 Peneliti Menjelaskan Perkenaan Bola Saat Passing Bawah.....	51
4.6 Siswa Melakukan Passing Bawah Berpasangan .....	51
4.7 Siswa Melakukan Passing Bawah Ketembok .....	52
4.8 Siswa Melakukan Pendinginan.....	53



## DAFTAR TABEL

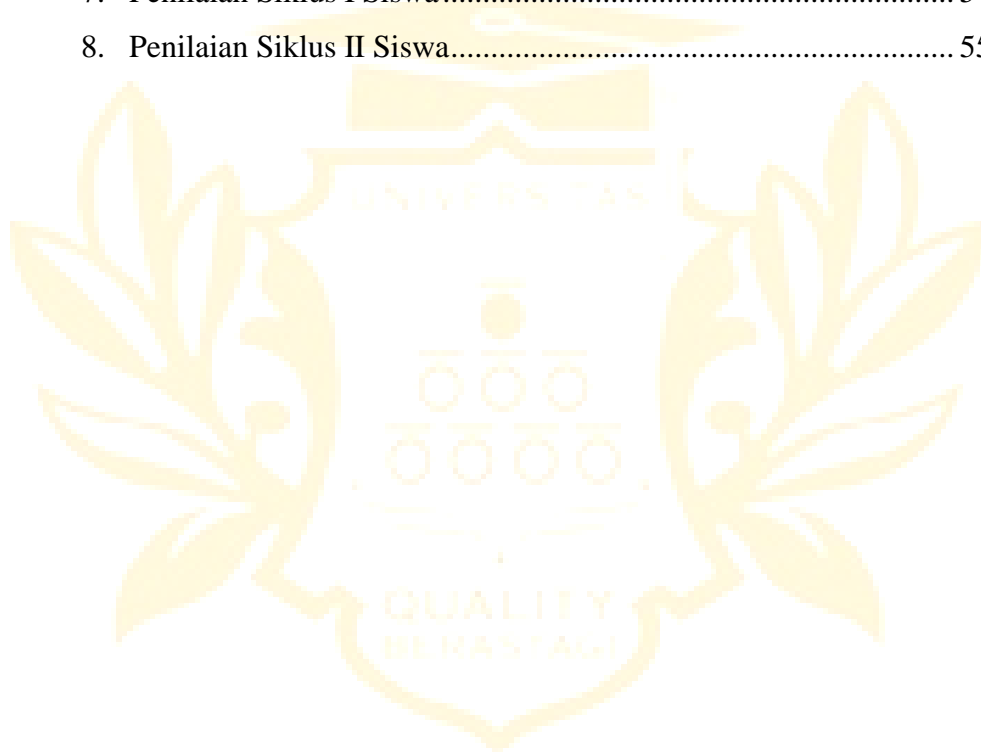
!

3.1	Rubrik Penilaian Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli.....	22
3.2	Rubrik Penilaian Sikap/perilaku dalam permainan bola voli.....	23
3.3	Rubrik Penilaian Psikomotor dalam permainan bola voli.....	23
3.4	KKM Penjas SMP KTSP .....	24
4.1	Hasil Penelitian Passing Bawah Bola Voli .....	25
4.2	Hasil Observasi Siklus I .....	27
4.3	Hasil Tes Siklus I .....	29
4.4	Hasil Observasi Siklus II .....	31
4.5	Hasil Tes Siklus II .....	33
4.6	Data Observasi Awal Hasil Belajar.....	42
4.7	Data Hasil Belajar Siklus I .....	44
4.8	Data Hasil Belajar Siklus II.....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	38
2. Data Observasi Awal Hasil Belajar .....	42
3. Data Hasil Belajar Siklus I.....	44
4. Data Hasil Belajar Siklus II .....	46
5. Dokumentasi Hasil Penelitian.....	48
6. Penilaian Observasi Awal .....	53
7. Penilaian Siklus I Siswa.....	54
8. Penilaian Siklus II Siswa.....	55



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Enos Bukit  
NPM : 1715030008  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul **“UAPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI VARIASI LATIHAN PADA SISWA KELAS VIII SMP SWASTA ADVENT BARUS JULU”**. Merupakan hasil karya penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali Jika Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dan atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan skripsi dan pencabutan gelar yang penulis peroleh sebagai hasil ujian akhir studi atas Skripsi ini. Demikian Surat Pernyataan ini saya perbuat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa adanya unsur paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Berastagi, Juli 2021

Yang menyatakan,



Enos Bukit  
NPM : 1715030008