

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING BAWAH BOLA*
VOLI MENGGUNAKN VARIASI LATIHAN DI KELAS VII SMP
NEGERI 2 BERASTAGI TAHUN AJARAN
2022/2023**

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
DALVIN SEMBIRING
NPM: 1915030012



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS QUALITYBERASTAGI**

2022/2023

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atasberkatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Variasi Latihan Di Kelas Kelas VII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Ajaran 2022/2023**”

Proposal ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan skripsi program sarjana pendidikan di Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan olahraga Universitas Quality Berastagi

Pada saat membuat proposal ini, penulis banyak mendapat bantuan baik moril maupun materil, motivasi, pengarahan dan serta restu dari pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu, tanpa mengurangi rasa hormat penulis yang lainnya.

Dalam kesempatan kali ini penulis dengan tulus hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof Dr. Erna Frida, M,Si Selaku Rektor Universitas Quality Berastagi
2. Bapak Dr. Joen P. Purba,S.Pd.,M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi
3. Bapak Rizki Bastanta B. Manalu,M.Pd Selaku Kaprodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi
4. Bapak Rizki Bastanta B. Manalu Janwar S.pd,M.pd Selaku Dosen Pembimbing I Saya
5. Bapak Boy Nesra Barus S.Pd,M.Pd Selaku Dosen Pembimbing II saya
6. Seluruh Dosen yang mengajar pada program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi.
7. Teristimewa Kepada Orang Tua penulis yang telah memberi nasehat,dukungan,doa dan semangat kepada penulis.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini masih terdapat kekurangan unuk itu penulis berh: iii dan saran yang bresifat membangun

demi kesempurnaan sehingga proposal ini dapat diterima untuk seminar proposal dan dilanjutkan menjadi skripsi.

Berastagi, November 2022

Penulis,

DALVIN SEMBIRING

NPM:1915030012



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Teoritis	6
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	6
2. Hakekat Hasil Belajar	9
3. Hakikat Permainan Bola Voli	11
4. Hakikat Passing Bawah Bola Voli	12
5. Hakikat Variasi Latihan	17
6. Passing Bawah	18
7. Gerak Lanjut	20
8. Latihan Variasi Passing Bawah Permainan Bola Voli	21
B. Kerangka Berpikir	21
C. Hipotesis Tindakan	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	23
B. Subjek Penelitian dan Objek Penelitian	23
C. Jenis Penelitian	23
D. Desain Penelitian	24
E. Teknik Pengumpulan Data	27

F. Instrumen Penelitian	29
G. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	34
A. Deskripsi Data Penelitian	34
B. Hasil Penelitian	34
C. Pertandingan Hasil Tindakan Antara Siklus I Dengan Siklus II	40
D. Pembahasan Hasil Penelitian	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45



PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli dengan menggunakan variasi latihan di kelas VII SMP N 2 Berastagi Tahun Ajaran2022/2023
Nama : DALVIN SEMBIRING
Program Studi : POR UQB
Fakultas : KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UQB

Medan, 05 June 2023

Pembimbing Utama



Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd, M.Pd

NIP.0119089201

Menyet
ujui Tim
Pembimbi
ng

UNIVERSITAS



QUALITY
BERASTAGI

Pembimbing Pendamping



Julius Boy Nesra Basgimata
BarusS.Pd., M.Pd

NIP.0117038701

Ketua Program Studi
Universitas Quality Berastagi



Rizki Bastanta B. ManaluS.Pd, M.Pd
S.Pd.,M.Pd

NIP.0119089201

Dekan FKIP UQB
Universitas Quality Berastagi



Dr. Joen Parningotan Purba

NIP.0107118802



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 BOLA
VOLI MENGGUNAKAN VARIASI LATIHAN DI KELAS VII. SMP N 2
BERASTAGI TAHUN AJARAN
2022/2023

Disusun dan diajukan Oleh

Nama Mahasiswa : Dalvin Sembiring
NPM : 1915030012
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi 22 Juni 2023
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Berastagi, 22 Juni 2023

Menyetujui :
Tim Pembimbing

Pembimbing Utama

Rizki Bastiana B. Manalu, M.Pd
NIDN: 0119089201

Pembimbing Pendamping

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

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan

Dr. Joen P. Purba, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0107118802

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga

Rizki Bastiana B. Manalu, M.Pd
NIDN: 0119089201



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 BOLA
VOLI MENGGUNAKAN VARIASI LATIHAN DI KELAS VLL SMP N 2
BERASTAGI TAHUN AJARAN
2022/2023

Disusun dan diajukan Oleh

Nama Mahasiswa : Dalvin Sembiring
NPM : 1915030012
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 Kamis Tanggal 22 Juni 2023
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana

Disetujui Dewan Penguji

Penguji I

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

Penguji II

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

Penguji III

Rizki Bastanta B. Manalu, M.Pd
NIDN: 0119089201

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan

Dr. Joen P. Purba, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0107118802

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga

Rizki Bastanta B. Manalu, M.Pd
NIDN: 0119089201

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dalvin Sembiring
NPM : 1915030012
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul :
"Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Menggunakan
Variasi Latihan Di Kelas VII Smp N 2 Berastagi Tahun Ajaran 2022/2023".
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 2023

Yang menyatakan,



Dalvin Sembiring
NPM : 1915030012