

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 18 Agustus 2023



M. Irvan Zamuri


## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : M. Irvan Zainuri  
NIM : 3220190388  
Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola  
Voli dengan Menggunakan Media Tembok Pada Siswa  
Kelas VIII MTs SA Miftahul Hikmah

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi

Bojonegoro, 12 Juli 2023

Pembimbing I



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri., S.Pd, M.Kes

NIDN. 0710029103

Pembimbing II



Olivia Dwi Cahyani, M.Pd

NIDN. 0729098702

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : M. Irvan Zainuri

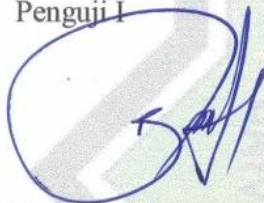
NIM : 3220190388

Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Media Tembok Pada Siswa Kelas VIII MTs SA Miftahul Hikmah

Telah dipertahankan pengujian pada tanggal 28 Agustus 2023

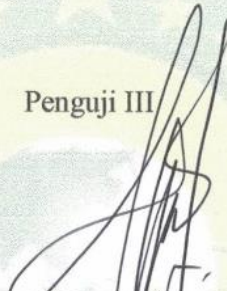
Dewan pengujian

Pengujian I



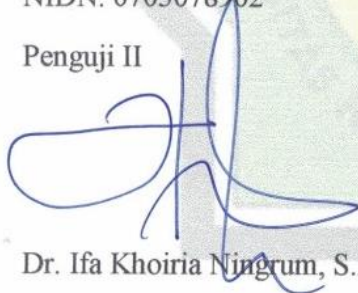
Benny Widya Priadana, M.Pd  
NIDN. 0703078902

Pengujian III



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes  
NIDN. 0710029103

Pengujian II



Dr. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M  
NIDN. 0709097805

Pengujian IV



Olivia Dwi Cahyani, M.Pd  
NIDN. 0729098702

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd  
NIDN. 0707048904

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

(QS Ar-Ra'd: 11)

### PERSEMBAHAN

Dengan ungkapan rasa syukur dan do'a, saya persembahkan karya ini kepada :

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri., S.Pd, M.Kes, Selaku Pembimbing 1 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Olivia Dwi Cahyani, M.Pd, selaku Pembimbing 2 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen PJKR Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Untuk Kedua orang tua dan keluarga saya, Romo Yai Miftah dan para guru-guru saya yang telah memberi dukungan dan selalu mendoakan dalam setiap perjalanan saya untuk menuju kesuksesan.
8. Seluruh teman-teman yang memberi semangat untuk saya terutama kang sod.

## ABSTRACT

*Zainuri, M. Irvan. 2023. Efforts to Improve Volleyball Underpass Skills Using Wall Media in Grade VIII Students of MTs SA Miftahul Hikmah. Thesis Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Advisor Wahyu Setia Kuscahyaning Putri., S.Pd, M.Kes and Assistant Advisor Olivia Dwi Cahyani, M.Pd*

Keywords: Wall Media, Volleyball Underpass

The background of the problem in this study is the low passing skills of the volleyball class VIII MTs SA Miftahul Hikmah. This study aims to determine whether there is an increase in volleyball underhand passing skills using the Wall media in class VIII students of MTs SA Miftahul Hikmah.

The method used in this study is the Classroom Action Research (CAR) method. The sample of this research was class VIII students, totaling 38 students. The data collection technique used the volleyball underhand passing skill test and documentation in the form of photos and videos.

The results showed that the wall media method could improve volleyball underhand passing skills. From the percentage of completeness of volleyball underhand passing skills to cycle I, which is equal to 70%, it increased in cycle II to 90%.

Based on the results of the study that the wall media method can improve students' volleyball underhand passing skills by 90%. The suggestions that can be conveyed from this research are that it is hoped that using wall media can be used as an alternative to improve passing skills in volleyball games.

## ABSTRAK

Zainuri, M. Irvan. 2023. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli dengan Menggunakan Media Tembok Pada Siswa Kelas VIII MTs SA Miftahul Hikmah*. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Wahyu Setia Kuscahyaning Putri., S.Pd, M.Kes dan Pembimbing Pendamping Olivia Dwi Cahyani, M.Pd

Kata Kunci : Media Tembok, *Passing* Bawah Bola Voli

Latar belakang masalah dalam penelitian ini yaitu, rendahnya keterampilan *passing* Bawah bola voli siswa kelas VIII MTs SA Miftahul Hikmah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan keterampilan *passing* Bawah bola voli dengan media Tembok pada siswa kelas VIII MTs SA Miftahul Hikmah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 38 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes keterampilan *Passing* bawah bola voli dan dokumentasi berupa foto dan video.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan metode media tembok dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli. Dari persentase ketuntasan keterampilan *passing* bawah bola voli kepada siklus I yaitu sebesar 70% meningkat pada siklus II menjadi 90%.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dengan metode media tembok dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli siswa sebesar 90%. Saran yang dapat disampaikan dari penelitian ini diharapkan dengan media tembok dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan bola voli.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli dengan Menggunakan Media Tembok Pada Siswa Kelas VIII MTs SA Miftahul Hikmah”**. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar Strata 1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari beberapa pihak. Dalam penulisan proposal ini, peneliti telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikannya dengan baik, namun peneliti juga menyadari jika masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran dari pembaca untuk menyempurnakan kekurangan dalam skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap jika skripsi ini dapat berguna bagi pembaca sekalian dan pihak-pihak lainnya.

Bojonegoro, 18 Agustus 2023

UNUGIRI

M. Irvan Zainuri

NIM : 3220190388

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
1.5 Ruang Lingkup dan Keterbatasan Penelitian .....	4
1.6 Definisi Istilah .....	5
<b>BAB II TINJUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	6
2.1. Tinjauan Pustaka .....	6



2.2.	Dasar Teori.....	7
2.2.1.	Bola Voli.....	7
2.2.2.	Teknik Dasar Bola Voli.....	10
2.2.3.	<i>Passing</i> Bawah.....	19
2.2.4.	Sarana dan Prasarana Bola Voli.....	23
2.2.5.	Media.....	26
2.3	Kerangka Berfikir.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>33</b>
3.1.	Jenis Penelitian.....	33
3.2.	Latar Penelitian.....	39
3.3.	Populasi dan Sampel.....	40
3.4.	Variabel dan Definisi Operasional.....	41
3.5.	Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.6.	Teknik Analisa Data.....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>49</b>
4.1.	Deskripsi Penelitian.....	49
4.2.	Analisa Data.....	52
4.3.	Pembahasan.....	53
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>55</b>
5.1.	Kesimpulan.....	55
5.2.	Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rubrik Penilaian.....	43
3.2 Interval Kategori Passing Bawah Bolavoli .....	48
4.1 Hasil Penelitian Siklus I.....	49
4.2 Hasil Penelitian Siklus II.....	51



# UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Tahapan Penelitian .....	32
3.1 Proses Penelitian .....	33



# UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

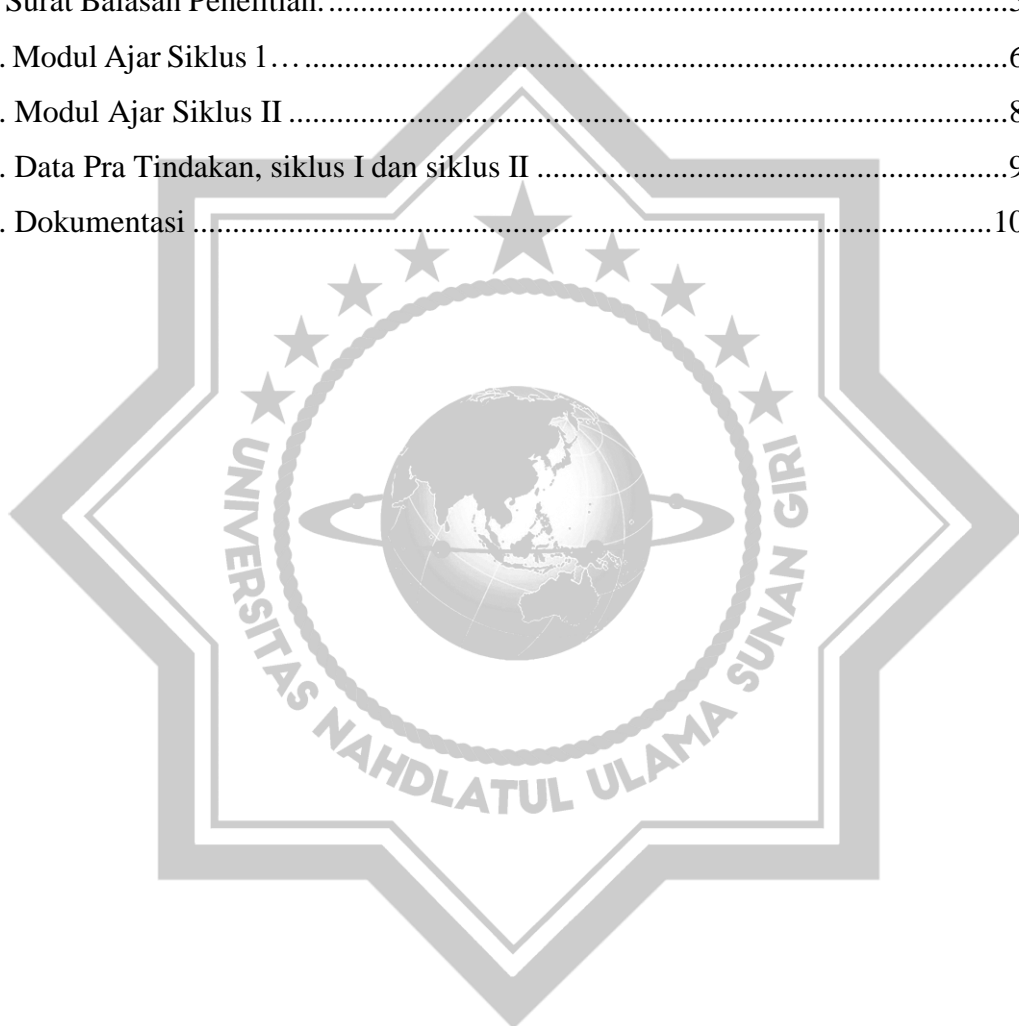
Gambar	Halaman
2.1 Teknik <i>Passing</i> Atas .....	11
2.2 Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	14
2.3 Teknik <i>Smash</i> .....	16
2.4 Teknik <i>Service</i> Atas .....	17
2.5 Teknik Block.....	18
2.6 Tahap Persiapan .....	20
2.7 Tahap Pelaksanaan .....	21
2.8 Tahap Lanjutan .....	22
2.9 Ukuran Lapangan Bola Voli .....	23
2.10 Ukuran Net Bola Voli .....	24
2.11 Penanda Skor .....	25
2.12 Bola .....	27
2.13 Skema Permainan.....	28
3.1 Lokasi Penelitian.....	40



UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Izin Penelitian.....	62
2 Surat Balasan Penelitian.....	53
3. Modul Ajar Siklus 1.....	64
4. Modul Ajar Siklus II.....	81
5. Data Pra Tindakan, siklus I dan siklus II.....	98
6. Dokumentasi.....	100



# UNUGIRI