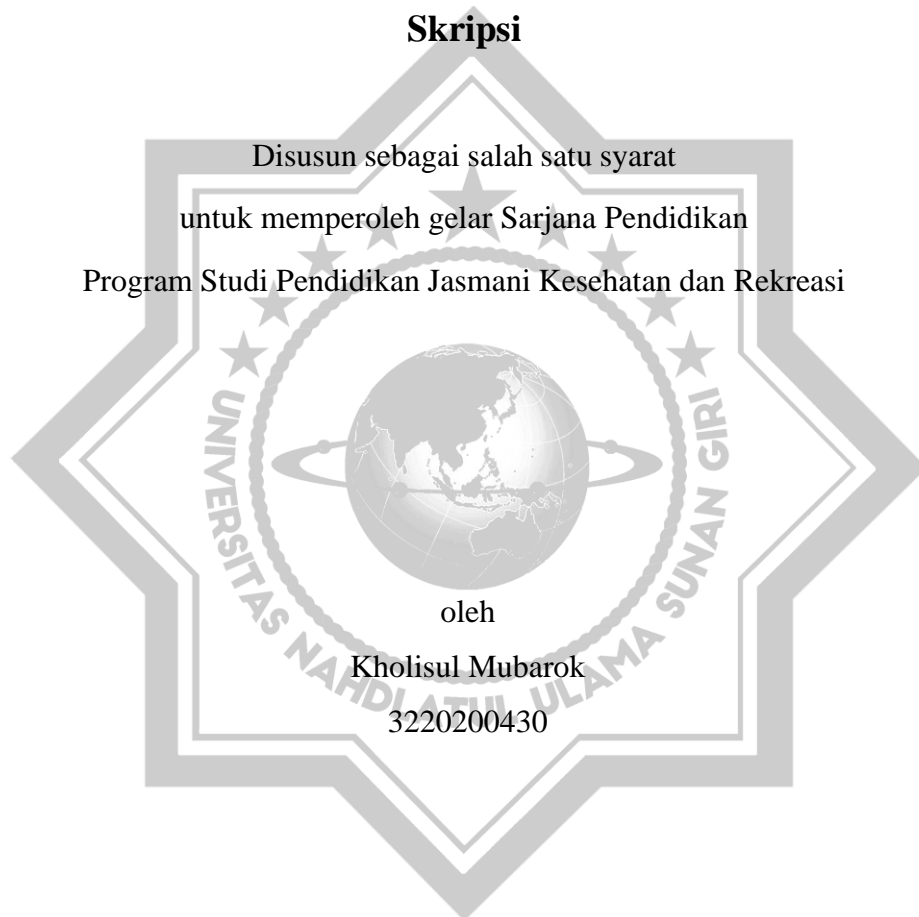


**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING*  
BAWAH BOLA VOLI DENGAN METODE *DRILL* PADA  
SISWA KELAS XI A SMK TARBIYATUL BANIN BANAT  
JETAK MONTONG TUBAN**

**Skripsi**

Disusun sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



oleh

Kholisul Mubarok  
3220200430

**UNUGIRI**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2024**

**SURAT PERNYATAAN**  
**PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

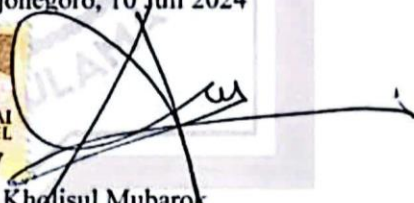
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kholisul Mubarok  
NIM : 3220200430  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Alamat : Dsn. Kebonagung Ds. Jetak Kec. Montong Kab. Tuban

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Dengan Metode *Drill* Pada Siswa Kelas XI A SMK Tarbiyatul Banin Banat Jetak Montong Tuban" adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 10 Juli 2024



  
Kholisul Mubarok

NIM : 3220200430

UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Kholisul Mubarak  
NIM : 3220200430  
Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Dengan Metode *Drill* Pada Siswa Kelas XI A SMK Tarbiyatul Banin Banat Jetak Montong Tuban

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 06 Juli 2024

Pembimbing I



Olivia Dwi Cahyani, M.Pd  
NIDN. 0729098702

Pembimbing II



Mohamad Da'i, M.Pd  
NIDN. 0719089401

UNUGIRI

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Kholisul Mubarak  
NIM : 3220200430  
Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Dengan Metode *Drill* Pada Siswa Kelas XI A SMK Tarbiyatul Banin Banat Jetak Montong Tuban

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 17 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I



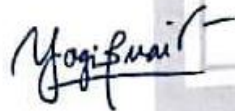
Wahya Seti Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.  
NIDN. 0710029103

Penguji III



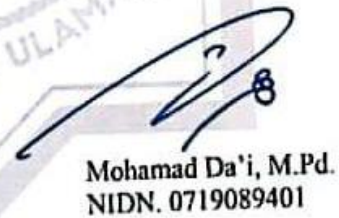
Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.  
NIDN. 0729098702

Penguji II



Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., MA.  
NIDN. 0731127601

Penguji IV



Mohamad Da'i, M.Pd.  
NIDN. 0719089401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.  
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



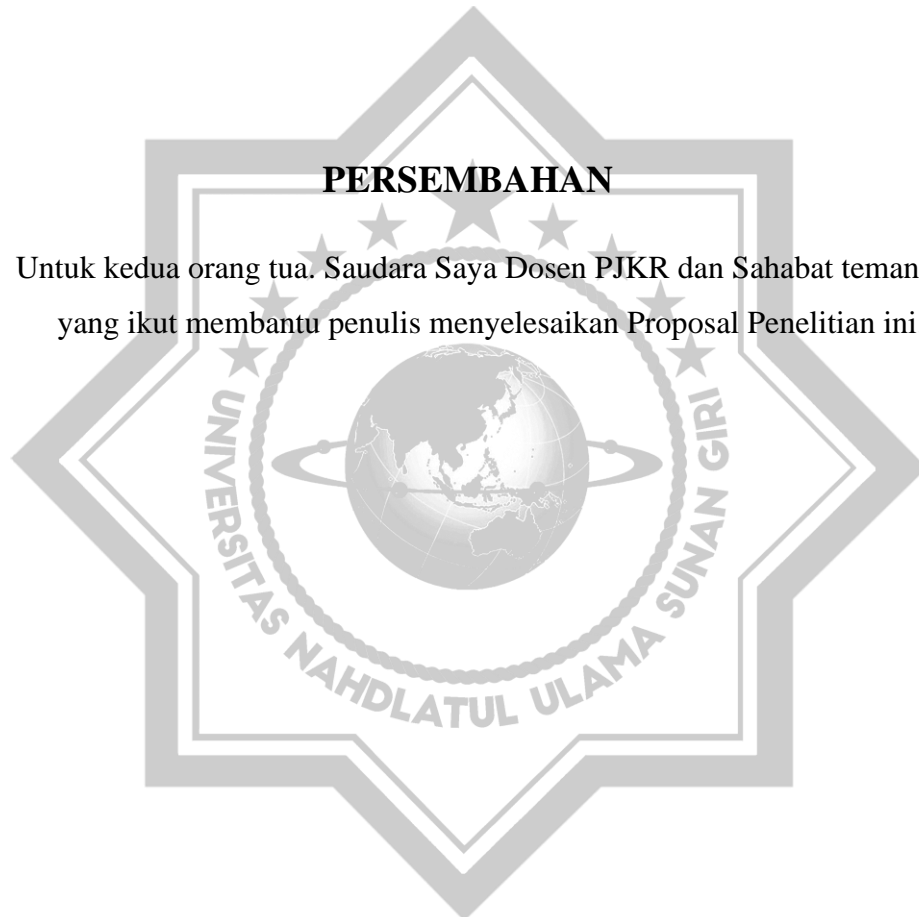
Dr. Lilmy Alinad, M. Pd.  
NIDN. 0707048904

## **MOTTO**

Tetap Tenang, Apapun Masalah Yang Kamu Hadapi Adalah Benih-Benih  
Proses Yang Nantinya Akan Kamu Petik Dan Kamu Nikmati.

## **PERSEMBAHAN**

Untuk kedua orang tua. Saudara Saya Dosen PJKR dan Sahabat teman  
yang ikut membantu penulis menyelesaikan Proposal Penelitian ini.



# **UNUGIRI**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidaya serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Dengan Metode *Drill* Pada Siswa Kelas XI A SMK Tarbiyatul Banin Banat Jetak Montong Tuban” sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh Karena itu dengan sepuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A Selaku Plt Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI).
2. Astrid Chandra Sari, M.,Pd. Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Univesitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI).
3. Dr. Himly aliriad M. Pd. Selaku ketua program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi.
4. Olivia Dwi Cahyani, M.Pd. Selaku doesn pembimbing 1 Dan Mohamad Da’i, M.Pd. Selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Seluruh dosen pendididikan jasmani Kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.
6. Bapak Zusron Abidin Anwar, SH Selaku kepala sekolah SMK Tarbiyatul Banin Banat yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian.
7. Orang tua yang selalu memberikan dukungan penuh atas dedikasi dan mental kuat yang sudah beliau tanamkan di dalam diri saya.
8. Teman-teman yang telah memberikan do'a motivasi serta nasehat-nasehatnya. Dan teman-teman senasib seperjuangan di FKIP program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi angkatan 2020 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI).
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah swt membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/I, kiranya kita semua tetap dalam lindungan-nya.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapakan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi.

# UNUGIRI

Bojonegoro, 26 Februari 2024

Penulis,

Kholisul Mubarok  
NIM: 3220200430

## ABSTARCT

Mubarok, Kholisul. 2024. Efforts to Improve Volleyball Underpassing Skills Using the Drill Method in Class XI A Students of Tarbiyatul Banin Vocational School Banat Jetak Montong Tuban. Thesis, Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Olivia Dwi Cahyani, M.Pd and Assistant Supervisor Mohamad Da'I, M.Pd.

Keywords: Drill Training with a Wall, Bottom Passing, Volleyball.

The aim of this research is to improve the volleyball underpassing ability using the drill method in class Classroom action research method (Classroom action Research). The class aims to improve and develop teaching practices and systematically address various problems in the classroom. In this study there were 2 cycles, in cycle 1 there were still many students who had not completed it, with a percentage below 80% of the classical score. In cycle 2, it is known that on average students obtained scores above the KKM, this is proven by the attachment of the cycle 2 test results. Many students have obtained good scores above the KKM. The highest score was obtained by 1 student, namely with a score of 90, and the average student obtained a score above 80 and the lowest score was obtained by 3 students with numbers 70 and 72. From the percentages produced in cycle 2, this is very different from cycle one, in In cycle 2, many students had achieved the KKM score, and some even got a high score of 90 which was obtained by 1 student. We can conclude that the percentage of scores in cycle 2 has reached 81.8% completeness, so in cycle 2 it can be said to be successful, judging from the percentage of scores above, many students have obtained scores above the average or KKM.



## ABSTRAK

Mubarok, Kholisul. 2024. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Dengan Metode Drill Pada Siswa Kelas XI A SMK Tarbiyatul Banin Banat Jetak Montong Tuban*. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Olivia Dwi Cahyani, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Mohamad Da'I, M.Pd.

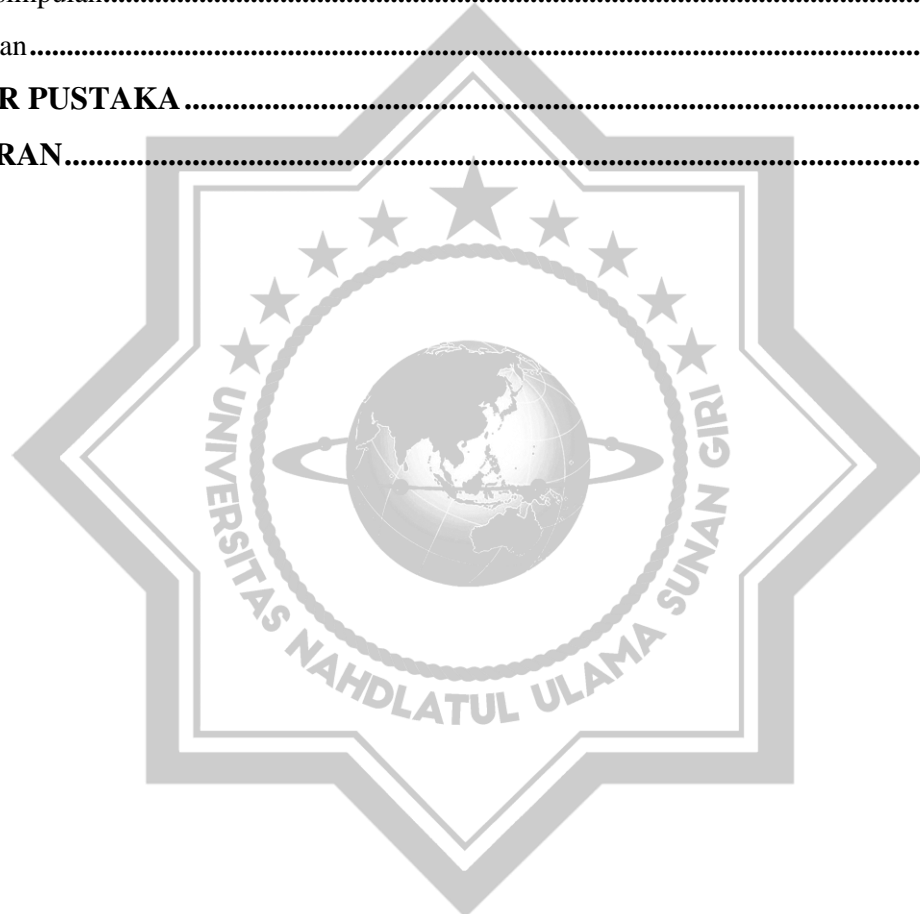
Kata Kunci : Latihan *Drill* Dengan Tembok, *Passing* Bawah, Bola Voli.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli dengan metode *drill* pada siswa kelas XI A SMK Tarbiyatul Banin Banat Jetak Montong Tuban pada tahun pelajaran 2023/2024. Metode penelitian tindakan kelas (*Classroom action Research*). Kelas bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan praktik pengajaran dan secara sistematis mengenai berbagai permasalahan di dalam kelas. Pada penelitian ini terdapat 2 siklus, siklus 1 masih banyak siswa yang belum tuntas, dengan presentase di bawah 80% dari nilai klasikal. Pada siklus 2 diketahui bahwa rata-rata siswa memperoleh nilai di atas KKM, hal ini di buktikan dengan lampiran hasil tes siklus 2. Banyak siswa yang sudah memperoleh nilai yang baik di atas KKM. Nilai tertinggi di peroleh 1 siswa yaitu dengan nilai 90, dan rata rata siswa memperoleh nilai di atas 80 dan nilai terendah di peroleh 3 siswa dengan angka 70 dan 72. Dari presentase yang di hasilkan pada siklus 2 ini sangat berbeda jauh dengan siklus satu, di dalam siklus 2 ini banyak daei siswa yang sudah mencapai nilai KKM, dan bahkan ada yang mendapat nilai tinggi dengan angka 90 yang di peroleh 1 siswa. Hal ini dapat kita simpulkan bahwa presentase nilai pada siklus 2 ini sudah mencapai 81,8% ketuntasan maka dalam siklus 2 ini sudah bisa di katakana berhasil, di lihat dari presentase nilai di atas sudah banyak siswa yang mendapatkan nilai di atas rata-rata atau KKM.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	5
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.6 Definisi Istilah.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>8</b>
2.1 Tinjauan Pustaka .....	8
2.2 Dasar Teori .....	14
2.3 Kerangka Berfikir .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>35</b>
3.1 Desain Penelitian .....	35
3.2 Subjek Penelitian .....	36
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
3.4 Variabel Penelitian.....	38

3.5 Pengambilan Data .....	39
3.6 Teknik Analisi Data .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	44
4.2 Pembahasan.....	52
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>57</b>
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 <i>Passing</i> Bawah.....	17
2. 2 <i>Passing</i> Bawah .....	17
2. 3 <i>Passing</i> Atas .....	19
2. 4 <i>Passing</i> Atas .....	19
2. 5 Servis Atas .....	21
2. 6 Servis Bawah.....	22
2. 7 <i>Block</i> Ganda .....	25
2. 8 Smash .....	26
2. 9 Lapangan Bola Voli .....	27
2. 10 Bola Voli.....	28
2. 11 Net Bola Voli .....	29
2. 12 <i>Passing</i> Tembok.....	33
2. 13 <i>Passing</i> Tembok.....	33
3. 1 Lapangan Tes Untuk <i>Passing</i> Bawah .....	40
4. 1 Histogram <i>Passing</i> Bawah pra siklus.....	46
4. 2 Histogram <i>Passing</i> Bawah siklus 1.....	49
4. 3 Histogram <i>Passing</i> Bawah siklus 2.....	52

UNUGIRI

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi.....	37
3.2 Norma Penilaian.....	41
4.1 Pra Siklus .....	45
4.2 Siklus 1.....	48
4.3 Siklus 2.....	51



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	64
2. Surat Balasan Penelitian.....	65
3. Data Observasi .....	66
4. Data Pras Siklus .....	67
5. Data Siklus 1 .....	68
6. Data Siklus 2 .....	69
7. Presentase Perhitungan .....	70
8. Dokumentasi .....	71
9. Modul (RPP) Siklus 1 .....	74
10. Modul (RPP) Siklus 2 .....	79



# UNUGIRI