

**MENINGKATKAN GERAK MANIPULATIF
SISWA SEKOLAH DASAR MENGGUNAKAN
PERMAINAN BOLAVOLI SD NEGERI OEBELO**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*



**Selfi Yuriance Benu
NIM : 21320084**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Selfi Yuriance Benu, NIM. 21320084, dengan judul: "Meningkatkan Gerak Manipulatif Siswa Sekolah Dasar Menggunakan Permainan Bola Voli SD Negeri Oebelo" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 19 Juli 2025.

MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. Jusuf Blegur, S.Pd, M.Pd.
NUPTK: 1036766667130333

Pembimbing II



David Loba, S.Pd, M.Pd.
NUPTK: 9442752653130102

MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR

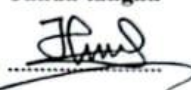


Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK: 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama, Selfi Yuriance Benu, NIM. 21320084, dengan judul: "Meningkatkan Gerak Manipulatif Siswa Sekolah Dasar Menggunakan Permainan Bolavoli SD Negeri Oebelo" telah dipertanggung jawabkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Juli 2025 dan dinyatakan "LULUS" pada tanggal 28 Juli 2025.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. James Klemen Lika, M.Pd	Penguji Utama	
Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota	
Dr. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
David Loba, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D
NUPTK: 71571466472301003

Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mac, S.Pd., M.Or.
NUPTK: 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Selfi Yuriance Benu

NIM : 21320084

Semester : Delapan (VIII)

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Judul Skripsi : "Meningkatkan gerak manipulatif siswa sekolah dasar menggunakan permainan bolavoli"

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidak sesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, Juli 2025

Yang menyatakan



Selfi Yuriance Benu
NIM. 21320084

MOTTO

**“ SEGALA PERKARA DAPAT KUTANGGUNG DI
DALAM DIA YANG MEMBERI KEKUATAN
KEPADAKU ”**

FILIPPI 4: 13

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Dengan tulus dan kerendahan hati, peneliti mempersembahkan karya tulis ini kepada Tuhan Yesus sebagai sumber kekuatan dalam hidup ini, yang selalu menyertai serta melindungi peneliti dalam merintis pendidikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan studinya di bangku perkuliahan dengan baik.
2. Bapak Ruben Benu dan Mama Mace Marice Babys yang selalu mencintai dan menyayangi serta mengajar dan mendidik penulis menjadi anak yang takut akan Tuhan dan mengikuti nasehat dan perintah orang tua hingga bisa meraih cita-cita.
3. Saudara-saudariku tercinta adik Fanri Benu adik Dirtu Benu dan adik Milfi Benu serta Keluarga yang telah memberikan semangat dan motivasi serta mendoakan keberhasilan peneliti.
4. Teman dekat saya Dani yang memberikan ide dan dukungan untuk penyusunan skripsi ini.
5. Teman-teman Mahasiswa FKIP/ PJKR angkatan 2021 dan teman lainnya yang tidak sempat saya sebut satu persatu yang selalu mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Almamater tercinta Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang sebagai tempat berinteraksi dari penulis, untuk mendapatkan banyaknya ilmusehingga dapat menyelesaikan studi di perguruan tinggi dengan meraih gelar sarjana pendidikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan perlindungan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Meningkatkan Gerak Manipulatif Siswa Sekolah Dasar Menggunakan Permainan Bolavoli SD Negeri Oebelo”**, dengan baik.

Peneliti sungguh menyadari, bahwa dalam menyusun Proposal ini ada banyak pihak yang membantu peneliti baik dalam bentuk dukungan moral dan moril. Untuk itu, dengan penuh kerendahan hati peneliti ingin menyampaikan limpah terima kasih Kepada:

1. Prof. Dr. Godlief Fredik. Neonufa, M.Si. selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan
2. Dr. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
4. Dr. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah membantu membimbing dalam penyusunan proposal penelitian ini.
5. David Loba, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah membantu membimbing dalam penyusunan proposal penelitian ini.
6. Magdalena Rambu M. Wasak, S.Pd., M.Pd., selaku Penasehat Akademik
7. Seluruh staf pengajar dan segenap karyawan FKIP jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan bantuan dana sehat selama penulisan mengikuti perkuliahan.
8. Teman-teman seperjuangan pada fakultas keguruan ilmu pendidikan khususnya pada program studi PJKR-Olahraga UKAW tahun angkatan 2021

9. Kepala sekolah dan Guru-guru SD Negeri Oebelo yang sudah memberikan kesempatan dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian ini
10. Ruben Benu Ibu Mace Marice Babys Serta adik Fanri Benu adik Dirtu Benu dan adik Milfi Benu yang tersayang dan semua keluarga yang senantiasa mendampingi, mendoakan serta selalu memberi dukungan kepada penulis baik moral maupun material.
11. Teman-teman seperjuangan PJKR angkatan 2021 dan terlebih khususnya lagi teman-teman PJKR 2021 kelas A.

Peneliti juga menyadari, bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karna itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti mengharapkan semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada Program studi PJKR UKAW.

Kupang, Juli 2025
Penulis,

Selfi Yuriance Benu
NIM:21320084

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	iv
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	ii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BIODATA PENULIS.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Gerak Dasar	8
B. Gerak Manipulatif.....	11
C. Permainan Bola Voli.....	15
D. Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Voli	21
E. Metode Team Games Tournament.....	23
F. Kerangka Berpikir	24

BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	25
B. Desain Penelitian	26
C. Variable, Defenisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator	30
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	31
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Teknik Pengumpulan Data	34
H. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Demografi Responden Penelitian	36
B. Hasil Penelitian	38
C. Pembahasan.....	56
BAB V PENUTUP	58
A. Simpulan	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator	30
Tabel 3.2. Waktu penelitian	31
Tabel 3.4. Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Permainan Bola Voli Passing Bawah...	33
Tabel 4.1. Demografi Responden Penelitian.....	38
Tabel 4.3. Hasil Belajar Siklus I	42
Tabel 4.4. Presentase siklus I	43
Tabel 4.5. Hasil Belajar Siswa PadaSiklus I	43
Tabel 4.6. Tabel hasil belajar siklus II	50
Tabel 4.7. Presentase Hasil Siklus II.....	51
Tabel 4.7. Hasil Belajar Siswa PadaSiklus II.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3. Kerangka berpikir.....	24
Gambar 3.1. Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	26
Gambar 4.1. Papan Nama Sekolah	27
Gambar 4.3. Kegiatan pendahuluan / pemanasan	40
Gambar 4.4. Siswa melakukan passing tanpa bola	41
Gambar 4.1. Siswa melakukan tes passing bola	41
Gambar 4.3. Kegiatan pendahuluan / pemanasan	48
Gambar 4.4. Siswa melakukan passing tanpa bola	48
Gambar 4.2. Siswa melakukan tes passing bola	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	62
Lampiran 2. Surat Selesai penelitian	63
Lampiran 3. Instrumen penelitian	64
Lampiran 4. Foto Kegiatan Penelitian	65

ABSTRAK

MENINGKATKAN GERAK MANIPULATIF SISWA SEKOLAH DASAR MENGUNAKAN PERMAINAN BOLA VOLI SD NEGERI OEVELO

Selfi Y. Benu^{1*}, Dr.Jusuf Blegur²,David Loba³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
email. selfibenu23@gmail.com

Latar belakang:Gerak manipulative dalam permainan bola voli bisa di latih dengan cara yang cukup efektif dan efisien dengan mempelajari beberapa keterampilan terbuka yang harus di perhatikan untuk meningkatkan kualitas dasar seperti memantulkan bola seperti passing, melakukan set up, dan memukul bola seperti servis dan smash atau spike

Tujuan penelitian: untuk mengetahui Tingkat kemampuan gerak manipulative menggunakan permainan bola voli

Metode penelitian: jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian PTK atau disebut Classroom Action Research. Tujuan PTK Meningkatkan kualitas pembelajaran, Meningkatkan keprofesionalan guru, Menumbuhkan sikap proaktif terhadap perbaikan mutu pembelajaran, Mengembangkan program pembelajaran dan layanan.

Hasil dan pembahasan: Hasil penelitian tentang meningkatkan gerak manipulative siswa Sekolah Dasar menggunakan permainan bola voli SD Negeri Oevelo di peroleh dari hasil passing jarak dekat dan jarak jauh bola voli rata-rata pada siklus I nilai rata-rata 67,11 dan untuk Siklus II rata-rata siswa sudah sampai pada angka 84,87. Sedangkan untuk nilai ketuntasan kelasnya, pada siklus I jumlah siswa yang mendapatkan nilai diatas 75 presentase ketuntasan kelasnya mencapai 74%.

Simpulan:Rata-rata siklus I adalah 67,11 persentase ketuntasan siklus I adalah 76% dan masi terdapat 5 siswa yang tidak tuntas atau nilai dibawah KKM 75. Rata-rata siklus II adalah 84,87 persentase ketuntasan siklus II meningkat menjadi 100%. Hal ini menunjukan bahwa ada perbaikan yang substansial dalam pemahaman atau pencapaian peserta

Katakunci:*Meningkatkangerakmanipulatifsiswasekolahdasarmenggunakanpermainanbolavoli SD Negeri Oevelo*

ABSTRACT

MENINGKATKAN GERAK MANIPULATIVE SISWA SEKOLAH DASAR MENGUNAKAN PERMAINAN BOLA VOLI SD NEGERI OEBELO

Selfi Y. Benu^{1*}, Dr. Jusuf Blegur², David Loba³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program,
Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia
semail. selfibenu23@gmail.com

Background: Manipulative movements in volleyball can be trained in a fairly effective and efficient way by learning several open skills that must be considered to improve basic qualities such as bouncing the ball such as passing, setting up, and hitting the ball such as serving and smashing or spiking.

Research objective: to determine the level of manipulative movement ability using volleyball games.

Research method: the type of research used is Classroom Action Research (CAR). The objectives of CAR are to improve the quality of learning, improve teacher professionalism, foster a proactive attitude towards improving the quality of learning, and develop learning programs and services.

Results and discussion: The results of the study on improving elementary school students' manipulative movements using volleyball games at Oebelo State Elementary School were obtained from the results of short-distance and long-distance volleyball passing, with an average value of 67.11 in cycle I and 84.87 for cycle II. Meanwhile, for the class completion value, in cycle I the number of students who obtained a value above 75, the class completion percentage reached 74%.

Conclusion: The average of cycle I was 67.11, the percentage of completion of cycle I was 76%, and there were still 5 students who did not complete or whose scores were below the KKM of 75. The average of cycle II was 84.87, the percentage of completion of cycle II increased to 100%. This shows that there was a substantial improvement in the understanding or achievement of the participants.

Keywords: Improving the manipulative movements of elementary school students using volleyball games at Oebelo State Elementary School

BIODATA PENULIS



A. Identitas.

1. Nama : Selfi Yuriance Benu
2. Tempat/tanggal lahir : Oebelo, 25 Juni 2001
3. Alamat : Jl.Daitobu , RT. 031/ RW. 008, Biomupu,
Kelapa Lima
4. Nomor *handpone* : 081337733792
5. Alamat email : selfibenu23@gmail.com
6. Nama Ayah : Ruben Benu
7. Nama Ibu : Mace Marice Babys

B. Riwayat pendidikan.

1. SD Negeri Oebelo : (2009-2014)
2. SMP Negeri Satu Atap Oebelo : (2014-2017)
3. SMA Negeri 5 Kupang : (2017-2020)
4. UKAW Kupang : (2021-2025)