

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR *PASSING* BOLA VOLI
MELALUI MODEL POS PEMBELAJARAN PADA SISWA
KELAS VII SMP NEGERI 20 KOTA KUPANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**RONALDUS GO'O
NIM 21320017**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Ronaldus Go'o**, NIM. 21320017, dengan judul: "**Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Bola Voli Melalui Model Pos Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 20 Kota Kupang**" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada Tanggal 01, Bulan Juli, Tahun 2025

MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. James Klemen Lika, M.Pd.
NUPTK. 6460754655130082

Pembimbing II



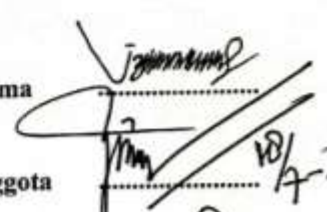
Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4463767667200002



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **RONALDUS GO'O**, NIM. 21320017, dengan judul: **"Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Bola Voli Melalui Model Pos Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 20 Kota Kupang"** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada Tanggal 01, Bulan Juli, Tahun 2025 dan dinyatakan **"LULUS"** pada Tanggal 08, Bulan Juli, Tahun 2025

DEWAN PENGUJI

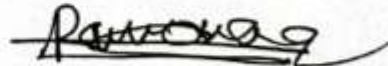
Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Robert Tetikay, M.Pd.	Penguji Utama	
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
Dr. James Klemen Lika, M.Pd.	Penguji Anggota Pembimbing I	
Yahya Jecson Palinata, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dr. Anggren D. A. Rupidara, M.Si., Ph.D.
NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR



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

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ronaldus Go'o
NIM : 21320017
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Peningkatan hasil belajar passing bola voli melalui model pos pembelajaran pada siswa kelas VII SMP Negeri 20 kota kupang

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 ketidaksesuaian 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, Juni 2025
Yang menyatakan


Ronaldus Go'o
21320017

MOTTO

**Libatkan Tuhan Dalam Setiap Urusanmu,
Maka Yang Tampak Mustahil Pun Bisa Terwujut**

(Amsal 16:3)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Dengan tulus dan kerendahan hati, peneliti mempersembahkan karya tulis ini kepada Tuhan Yesus Kristus sebagai sumber kekuatan dalam hidup ini, yang selalu menyertai serta melindungi peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Ayah tersayang, Ermianus Go'o, terima kasih atas doa, dukungan sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ibunda tersayang, Hernilinda Mura terima kasih atas doa, dukungan sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Kakak tersayang Karolina Kue yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan motivasi dalam proses perkuliahan hingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Orang-orang terkasih, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan motivasi dalam proses perkuliahan hingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Erminolda Maria Soo Nay yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan motivasi dalam proses perkuliahan hingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Siswa/i kelas VII SMP Negeri 20 Kota Kupang yang telah bersedia membantu penulis dalam memperoleh data.
8. Teman – teman seperjuangan PJKR Angkatan 2021, semua yang sudah membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa disebut di sini atas bantuan, motivasi dan perhatiannya selama penyusunan proposal penelitian ini.
10. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Berkah dan Rahmatnya sehingga peneliti bisa menyelesaikan Skripsi ini, dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Passing Bola Voli Melalui Model Pos Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 20 Kota Kupang.

Ungkapan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya atas petunjuk dan karunia-Nya sehingga Skripsi yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Bola Voli Melalui Model Pos Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 20 Kota Kupang” ini dapat diselesaikan dengan baik tanpa adanya halangan yang berarti. peneliti juga mengucapkan terima kasih sebagai rasa hormat kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan, saran, maupun motivasi dalam proses peneliti Skripsi ini, antara lain:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonufa, M.T, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara M.Si.,Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
4. Dr. James Klemen Lika, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan masukan dan motivasi kepada peneliti dalam proses peneliti hingga selesai.
5. Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam proses peneliti hingga selesai.
6. Jimmy Charter Atty. S.Pd., M.Fis AIFO, selaku Penasehat Akademis yang telah memberikan saran-saran dan motivasi sehingga peneliti mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga selesai.
7. Syaloomince K. Watuwaya, S.Pd selaku kepala SMP Negeri 20 kota Kupang dan guru PJOK yang telah berkenan, menerima dan memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan observasi awal untuk memperoleh data yang dibutuhkan.

Peneliti menyadari sebagai manusia biasa pasti tak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, dengan senang hati peneliti akan menerima segala saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan karya sederhana ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga Skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Kupang, 01 Juli 2025
Peneliti,

Ronaldus Go'o
Nim 21320017

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK.....	xiii
BIODATA MAHASISWA	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Hasil Belajar	9
B. <i>Passing</i> Bola Voli.....	17
C. Model Pos Pembelajaran.....	19
D. Kerangka Berpikir	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Pendekatan dan jenis penelitian	29
B. Desain penelitian	30

C. Variabel, definisi konsep, operasionalisasi dan indikator	33
D. Tempat dan waktu penelitian	34
E. Populasi dan Sampel	35
F. Instrument penelitian	37
G. Teknik analisis data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Demografi Responden Penelitian	42
B. Hasil dan Pembahasan	44
BAB V PENUTUP	69
A. Simpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel,defenisi konsep,operasional dan indikator	34
Tabel 3.2 Waktu Penelitian.....	35
Tabel 3.3 Rubrik Penilaian	38
Tabel 3.4 Rubrik Model Pos	39
Tabel 3.5 Interval Kategori	41
Tabel 4.1 Demografi instrument penelitian	43
Tabel 4.2 Hasil Belajar Passing Bola Voli Siklus 1.....	50
Tabel 4.3 Persentasi Hasil Tes Passing Bola Voli Siklus 1	51
Tabel 4.4 Data Hasil Tes Passing Bola Voli Sikus	52
Tabel 4.5 Hasil Belajar Passing Bola Voli Siklus 2.....	61
Tabel 4.6 Persentasi Hasil Tes Passing Bola Voli Sikus 2	62
Tabel 4.7 Data Hasil Tes Passing Bola Voli Sikus 2	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Passing</i> Atas.....	18
Gambar 2.2 <i>Passing</i> Bawah.....	19
Gambar 2.3 <i>Passing</i> Statis	24
Gambar 2.4 <i>Passing</i> Dinamis	25
Gambar 2.5 <i>Passing</i> Dengan Target	25
Gambar 2.6 <i>Passing</i> Dalam Permainan	26
Gambar 2.7 <i>Passing</i> Kombinasi	26
Gambar 2.8 Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 3.1 Siklus PTK	31
Gambar 4.1 Papan Nama Sekoah.....	42
Gambar 4.2 Guru dan Siswa SMP Negeri 20 kupang	44
Gambar 4.3 Kegiatan Awal.....	46
Gambar 4.4 <i>Passing</i> Statis	47
Gambar 4.5 <i>Passing</i> Dinamis	47
Gambar 4.6 <i>Passing</i> Dengan Target	48
Gambar 4.7 <i>Passing</i> Dalam Permainan	48
Gambar 4.8 <i>Passing</i> Kombinasi	49
Gambar 4.9 Tes Akhir Siklus 1.....	49
Gambar 4.10 Kegiatan Akhir.....	54
Gambar 4.11 Kegiatan Awal.....	57
Gambar 4.12 <i>Passing</i> Statis	58
Gambar 4.13 <i>Passing</i> Dinamis	58
Gambar 4.14 <i>Passing</i> Dengan Target	59
Gambar 4.15 <i>passing</i> Dalam Permainan.....	59
Gambar 4.16 <i>Passing</i> Kombinasi	60
Gambar 4.17 Tes Akhir Siklus 2.....	60
Gambar 4.18 Kegiatan Akhir.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian	72
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	73
Lampiran 4. Modul Ajar	74
Lampiran 6. Foto Kegiatan Penelitian	85

BIODATA PENULIS



A. Indentitas

- | | | | |
|---|-----------------------|---|--|
| 1 | Nama | : | Ronaldus Go'o |
| 2 | Tempat Tanggal Lahir | : | Aeramo, 04 Mei 2000 |
| 3 | Alamat | : | Desa Aeramo RT010/RW000 Kab Nagekeo |
| 4 | Nomor <i>Handpone</i> | : | 081238446596 |
| 5 | Agama | : | Katholik |
| 6 | Email | : | ronalgo34@gmail.com |
| 7 | Nama ayah | : | Ermianus Go'o |
| 8 | Nama ibu | : | Hernilinda Mura |

B. Riwayat Pendidikan

- | | | | |
|---|---------------------|---|-------------|
| 1 | SDN Pomakeke | : | (2007-2013) |
| 2 | SMP Negeri 3 Aesesa | : | (2013-2016) |
| 3 | SMA Negeri 1 Aesesa | : | (2016-2019) |
| 4 | UKAW Kupang | : | (2021-2025) |