

**PENERAPAN METODE DEMONSTRASI UNTUK  
MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASING BAWAH  
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS V  
UPTD SD INPRES TARUS 1**

# **SKRIPSI**

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



**YOSEPH NOVIANTO HESON**  
**NIM. 22320064**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA**

**KUPANG**

**2026**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Yoseph Novianto Heson**, NIM. 22320064, dengan judul:  
**“Penerapan Metode Demonstrasi untuk meningkatkan keterampilan passing  
bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas V UPTD SD INPRES  
TARUS 1”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 16 Juli 2026.

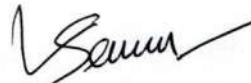
## MENYETUJUI

Pembimbing I



**Yahya Jecson Palinata, S.Pd., M.Or.**  
NUPTK : 4463767667200002

Pembimbing II



**Melvianus Selan, S.Pd., M.Or.**  
NUPTK : 3850767668130302

## MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

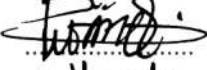
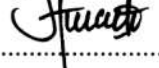


**Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.**  
NUPTK : 44344744645130132

### HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Yoseph Novianto Heson**, NIM. 22320064, dengan judul: **“Penerapan Metode Demonstrasi untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas V UPTD SD INPRES TARUS I”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 16, bulan Juli tahun 2026 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 30 bulan Juli, tahun 2026

### DEWAN PENGUJI

| Nama                                | Status                            | Tanda tangan                                                                          |
|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.         | Penguji Utama                     |  |
| Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd.        | Penguji Anggota                   |  |
| Yahya Jecson Palinata, S.Pd., M.Or. | Penguji Anggota/<br>Pembimbing I  |  |
| Melvianus Selan, S.Pd., M.Or.       | Penguji Anggota/<br>Pembimbing II |  |

### MENGESAHKAN

  
Dekan FKIP  
**Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si., Ph.D**  
NUPTK : 157746647230103

Ketua Program Studi PJKR  
  
**Ramona M. Mac, S.Pd., M.Or.**  
NUPTK : 4534744645130132

### PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yoseph Novianto Heson  
NIM : 22320064  
Semester : Delapan (VIII)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Penerapan Metode Demonstrasi untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas V UPTD SD INPRES TARUS 1

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,

Yang menyatakan



  
Yoseph Novianto Heson  
NIM. 22320064

## **MOTTO**

Janganlah Hendaknya Kamu Khawatir Tentang Apapun Juga, Tetapi Nyatakanlah Dalam Segala Hal Keinginanmu Kepada Allah Dalam Doa Dan Permohonan Dalam Ucapan Syukur. Dan Damai Sejahtera Allah, yang Melampaui Segala Daya Pikir, Akan Menjaga Hatimu Dan Pikiranmu di Dalam Kristus Yesus.

Filipi 4: 6-7

## **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 dalam merintis pendidikan.
2. Kedua Orang Tua tersayang, Bapak Hengky, dan Susana Loran, dan terimakasih atas doa, dukungan, bimbingan, arahan, serta selalu setia mendampingi peneliti dalam keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti.
3. Kakak Yani, Kakak Erin, Alm. Kakak Sony. Keluarga Tercinta, Dede Maxi dan Na'a Avia yang selalu mendukung secara moril selama peneliti melaksanakan studi.
4. Almamater Universitas Kristen Artha Wacana tercinta.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul Penerapan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Keterampilan Pasing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas V UPTD SD Inpres Tarus 1.

Skripsi ini terlaksana dengan baik bukan karena kesanggupan peneliti sendiri maka pada kesempatan ini peneliti mengucapkan limpah terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief F. Neonufa, MT., Selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memfasilitasi dan memberikan kesempatan kepada peneliti untuk kuliah di Universitas kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dra Anggreini D. N. Rupidara, M.Si.,Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang dan para Pembantu Dekan beserta seluruh Staf yang selalu membantu peneliti sejak awal mengikuti perkuliahan sampai penelitian skripsi ini.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi sekaligus Dosen pendamping Akademik yang selalu memberikan nasehat serta memudahkan peneliti dalam pengurusan berkas di Program Studi.

4. Yahya Jecson Palinata, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan, motivasi, dan bimbingan ilmiah dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini layak diuji.
5. Melvianus Selan, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan koreksi yang membangun.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi PJKR FKIP UKAW yang telah memberikan ilmu dan dukungan selama peneliti menempuh pendidikan.
7. Kepala Sekolah yang memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di UPTD SD Inpres Tarus 1.
8. Guru PJOK (Yusminus Imanuel Ola, S.Pd) dan Siswa-Siswi kelas 5 UPTD SD Inpres Tarus 1 yang membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan moral maupun material.
10. Sahabat terkasih, Nona Irma, Ertus, Ronal, Tessa, Isko, Vian, candra, ade amel, Tio, Yoram, Eman, Okto, Yolla, Katrin, yang selalu mendukung, dan mendoakan keberhasilan peneliti.
11. Keluarga besar Di Maumere, yang selalu membantu peneliti dalam hal materi maupun doa selama peneliti di bangku kuliah dan setia menanti keberhasilan peneliti.
12. Teman – teman seperjuangan Mahasiswa Program Studi PJKR FKIP UKAW-Kupang, terima kasih atas segala dukungan dan motivasinya

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari pihak lain sangat diharapkan. Akhirnya peneliti berharap bahwa semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkannya.

Kupang,

Yoseph Novianto Heson  
NIM. 22320064

## DAFTAR ISI

|                                                                                 |             |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                                                | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>                                                  | <b>iii</b>  |
| <b>PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....</b>                                       | <b>iv</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>                                                              | <b>v</b>    |
| <b>PERSEMBAHAN .....</b>                                                        | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                      | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                          | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                       | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                                       | <b>xiii</b> |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                            | <b>xv</b>   |
| <b>BIODATA PENULIS.....</b>                                                     | <b>xvii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                                   | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                                 | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                                                   | 7           |
| C. Batasan Masalah .....                                                        | 8           |
| D. Rumusan Masalah.....                                                         | 8           |
| E. Tujuan Penelitian.....                                                       | 8           |
| F. Manfaat Penelitian.....                                                      | 8           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>                                               | <b>10</b>   |
| A. Metode Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani Kesehatan dan<br>Rekreasi ..... | 10          |
| B. Metode Demonstrasi .....                                                     | 13          |
| C. Pembelajaran Bola Voli di Sekolah Dasar .....                                | 18          |
| D. Teknik Dasar Pasing Bawah Bola Voli .....                                    | 22          |
| E. Penelitian yang relevan .....                                                | 29          |
| F. Kerangka Berpikir.....                                                       | 33          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                          | <b>37</b>   |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....                                        | 37          |

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| B. Desain Penelitian .....                                               | 38        |
| C. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator .....      | 42        |
| D. Tempat dan Waktu Penelitian .....                                     | 43        |
| E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan... | 44        |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....                                         | 45        |
| G. Instrumen penelitian.....                                             | 46        |
| H. Teknik Analisis Data.....                                             | 47        |
| I. Kriteria Keberhasilan Tindakan .....                                  | 47        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                      | <b>49</b> |
| A. Demografi Responden Penelitian .....                                  | 49        |
| B. Hasil Penelitian.....                                                 | 50        |
| C. Pembahasan .....                                                      | 67        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                                                | <b>70</b> |
| A. Simpulan .....                                                        | 70        |
| B. Saran .....                                                           | 70        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                               | <b>72</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                     | <b>75</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2. 1 Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator .....                                                                    | 43 |
| Tabel 2. 2 Waktu Penelitian .....                                                                                                              | 44 |
| Tabel 4. 1 Sumber Data Demografi Informan Penelitian .....                                                                                     | 50 |
| Tabel 4. 2 Observasi Siklus I .....                                                                                                            | 58 |
| Tabel 4. 3 Pedoman Penilaian .....                                                                                                             | 59 |
| Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Penilaian Pasing Bawah Bola Voli Siswa Kelas<br>V UPTD SD INPRES TARUS 1 Kabupaten Kupang Pada Siklus I .....  | 60 |
| Tabel 4. 5 Observasi Siklus II .....                                                                                                           | 64 |
| Tabel 4. 6 Pedoman Penilaian .....                                                                                                             | 65 |
| Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Penilaian Pasing Bawah Bola Voli Siswa Kelas V<br>UPTD SD INPRES TARUS 1 Kabupaten Kupang Pada Siklus II ..... | 66 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Tahapan Pelaksanaan Teknik Dasar Pasing Bawah Bola Voli .....                    | 25 |
| Gambar 4. 1 Papan Nama Sekolah.....                                                          | 49 |
| Gambar 4. 2 Peneliti Menyiapkan Barisan .....                                                | 52 |
| Gambar 4. 3 Peneliti Melaksanakan Pemanasan.....                                             | 52 |
| Gambar 4. 4 Pembelajaran Menggenggam Tangan .....                                            | 53 |
| Gambar 4. 5 Pembelajaran Memantulkan Bola dan Mengoper ke Teman .....                        | 54 |
| Gambar 4. 6 Pembelajaran Memantulkan Bola dengan Menyebut Nama .....                         | 54 |
| Gambar 4. 7 Pembelajaran Memantulkan Bola, Mengoper dan Berotasi<br>Kebelakang.....          | 55 |
| Gambar 4. 8 Pembelajaran Memantulkan Bola, Mengoper, dan Berotasi ke<br>Samping .....        | 56 |
| Gambar 4. 9 Kegiatan Penutupan dan Berdoa .....                                              | 57 |
| Gambar 4. 10 Pembelajaran Dengan Membentuk Sebuah Lingkaran Kecil .....                      | 62 |
| Gambar 4. 11 Pembelajaran Dengan Melakukan 1 Sentuhan Pasing dan Berlari ke<br>Samping ..... | 63 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|               |                                                |    |
|---------------|------------------------------------------------|----|
| Lampiran I.   | Surat Ijin Penelitian.....                     | 79 |
| Lampiran II.  | Surat Selesai Penelitian.....                  | 80 |
| Lampiran III. | Data Siswa Kelas V UPTD SD INPRES TARUS 1..... | 81 |
| Lampiran IV.  | Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....          | 83 |
| Lampiran V.   | Tes Unjuk Kerja Siklus I .....                 | 94 |
| Lampiran VI.  | Tes Unjuk Kerja Siklus II.....                 | 95 |