

**PENGUNAAN METODE RESIPROKAL DALAM
MENINGKATKAN PASSING ATAS PADA PEMBELAJARAN
BOLA VOLI DI UPTD SMP NEGERI 6 KUPANG TENGAH**

SKRIPSI

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



APRIS TLAAN
NIM.22320132

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Apris Tlaan**, NIM. 22320132, dengan judul: “**PENGUNAAN METODE RESIPROKAL DALAM MENINGKATKAN PASSING ATAS PADA PEMBELAJARAN BOLA VOLI DI UPTD SMP NEGERI 6 KUPANG TENGAH SATU ATAP**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 30 bulan Juni tahun 2026

MENYETUJUI

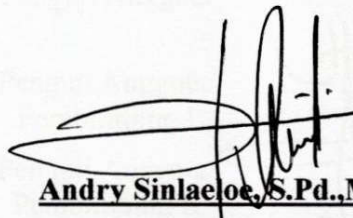
Pembimbing I



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

NUPTK.4463767667200002

Pembimbing II



Andry Sinlaeoe, S.Pd., M.Or

NUPTK.5755767668130342

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



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

NUPTK.4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Skripsi atas nama **Apris Tlaan**, NIM. 22320132, dengan judul:
“**PENGUNAAN METODE RESIPROKAL DALAM MENINGKATKAN PASSING ATAS PADA PEMBELAJARAN BOLA VOLI DI UPTD SMP NEGERI 6 KUPANG TENGAH SATU ATAP**” dipertanggungjawabkan di
depan **Dewan Penguji** pada tanggal 30 bulan Juli tahun 2026 dan dinyatakan
“**LULUS**” pada tanggal 31 bulan Juli tahun 2026

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Jimmy Charter Atty, S.Pd.,M.Fis	Penguji Utama	
Pnatmo Welhelmina Masi, S.Pd.,M.Pd	Penguji Anggota	
Yahya Jecson Palinata, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP
Dra. Anggreini D.N. 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 : Apris Tlaan
NIM : 22320132
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Penggunaan Metode Resiprokal Dalam Meningkatkan Passing Atas Pada Pembelajaran Bola Voli

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, 31 Juli 2026
Yang menyatakan




APRIS TLAAN
NIM.22320132

MOTTO

**“Segala Perkara Dapat Kutanggung Di Dalam Dia Yang Memberi Kekuatan
Kepadaku”**

(Filipi 4 : 13)

**“Setiap Tetes Keringat Orang Tuaku Adalah Ribuan Langkah Untuk Terus
Maju”**

PERSEMBAHAN

Dengan segala hormat serta penuh kerendahan hati skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus sebagai Juruselamat dan Penolong dalam kehidupan penulis yang senantiasa memberi kesehatan, hikmat, berkat serta masa depan yang cerah bagi peneliti.
2. Kedua Orang tua tercinta Bapak Jehezkiel Tlaan dan Mama Antoneta Linome yang telah berjerih payah dengan penuh pengorbanan, kesabaran, perjuangan secara rohani, jasmani dan materi sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi dengan baik.
3. Terimah kasih kepada semua keluarga besar dari Bapak dan Mama yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada saya untuk selesai mengerjakan skripsi dengan baik.
4. Kepada saudara dan saudari saya, Sefanya ,Meldy, dan Jekson yang selalu mendukung saya menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada keluarga besar Tlaan-Linome yang selalu memberikan dukungan kepada saya sampe menyelesaikan skripsi ini
6. Teman teman Mahasiswa PJKR Ugan Fallo,Fendy Luan, Lorens Eky, Virgo Nomlene, Edy Bau ,Mesi dan teman teman yang tidak sempat saya sebut satu persatu yang selalu mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi berjudul **“PENEGUNAAN METODE RESIPROKAL DALAM MENINGKATKAN PASSING ATAS PADA PEMBELAJARAN BOLA VOLI DI UPTD SMP NEGERI 6 KUPANG TENGAH SATU ATAP”** ini dengan baik. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan dukungan sehingga proses penyusunan dapat berjalan dengan lancar. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan 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. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang dan seluruh jajarannya yang telah membantu penulisan karya sederhana ini.
3. Ramona mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan bekal dan ilmu serta motivasi kepada peneliti.
4. Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis AIFO selaku Penasehat Akademik yang selalu membina selama perkuliahan.
5. Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or Selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti selama duduk di bangku perkuliahan.

6. Andry Sinlalo, S.Pd., M.Or selaku Pembimbing II telah menerima meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam merangkupkan skripsi ini.
7. Dosen-dosen dan Staf pengajar pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang selalu senantiasa membimbing, mendidik dan selalu memberikan motivasi demi kebaikan dan masa depan peneliti.
8. Teman-teman seperjuangan angkatan 2022 pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang. Yang selalu mendukung kelancaran peneliti selama masa perkuliahan.

Peneliti menyadari sebagai manusia biasa pasti tak luput dari kekurangan. Oleh karna 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.....April
2026 Peneliti

Apris Tlaan

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)	10
B. Hakikat Pembelajaran Bola Voli	12
C. Teknik Dasar Passing Atas dalam Pembelajaran Bola Voli	13
D. Hakikat Belajar dan Pembelajaran	15
E. Metode Resiprokal	19
F. Kerangka Berpikir	23

BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	25
B. Desain Penelitian.....	25
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator	28
D. Tempat dan Waktu Penelitian	30
E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Teknik Analisis Data	31
G. Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Demografi Responden Penelitian.....	35
B. Hasil Penelitian.....	37
C. Pembahasan	53
BAB V PENUTUP.....	55
A. Simpulan.....	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel dan Indikator Penelitian	29
Tabel 3.2 Jadwal dan Waktu Pelaksanaan Penelitian	30
Tabel 3.3 Skor Rata-Rata dan Ketuntasan Belajar Prasiklus	32
Tabel 4.1 Demografi Responden Penelitian.....	36
Tabel 4.2 Instrument penilaian.....	38
Tabel 4.3 Data Nilai Siklus I Passing Atas	40
Tabel 4. 4 Presentasi Hasil Passing Atas	41
Tabel 4.5 Data Hasil Belajar Siswa Pada Siklus I	42
Table 4.6 Data Nilai Siklus 2 Keterampilan Passing Atas	47
Tabel 4.7 Presentasi Hasil Tes Passing Atas Siklus 2.....	49
Tabel 4.8 Data Hasil Tes Passing Atas	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan dan Cara Melakukan <i>Passing Atas</i> Bola Voli	15
Gambar 2.2 Bagan Kerangka Berpikir Penelitian.....	24
Gambar 2.3 Lokasi Sekolah Penelitian	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	59
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	60
Lampiran 3. Instrumen penelitian	61
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data	63
Lampiran 5. Foto kegiatan penelitian.....	66