

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Apris Tlaan
2. Tempat/ tanggal lahir : Niufmuti, 1 April 2002
3. Alamat : Jl. Koley, RT. 002/ RW. 004, Kelapa Lima
4. Nomor *handpone* : 081239405513
5. Alamat email : [Tlaanapris02@gmail.com](mailto:Tlaanapris02@gmail.com).
6. Nama Ayah : Jehezkial Tlaan
7. Nama Ibu : Antoneta Linome.

### B. Riwayat pendidikan

1. SD Inpres Maf (2008-2014)
2. SMP Negeri 1 Amanatun Utara (2015-2017)
3. SMA Negeri Ayotupas (2018-2020)

## Lampiran 1. Surat izin penelitian



UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JLN. ADISOECIPTO- OESAPA P.O.BOX.147 KUPANG NTT- 85000

TELP. (0380) 881669 FAX. (0380) 881584

### SURAT KETERANGAN MOHON IJIN PENELITIAN

NOMOR : 582 / KP-UKAW/M.7/VII.2026

Kepada  
Yth. Gubernur Nusa Tenggara Timur  
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal & Perizinan Terpadu Satu Pintu Prov. NTT  
Di -  
Kupang.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

|                                 |                                             |
|---------------------------------|---------------------------------------------|
| 1. Nama                         | : Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si, Ph.D |
| 2. NUPTK                        | : 7157746647230103                          |
| 3. Pangkat /Go./Ruang/Gaji      | : Penata Tk.I / III D                       |
| 4. J a b a t a n                | : Dekan FKIP UKAW Kupang                    |
| 5. Lembaga/Instansi/Universitas | : Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.  |

Menerangkan bahwa :

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| 1. N a m a               | : Apris Tlaan    |
| 2. N I M                 | : 22320132       |
| 3. Semester              | : VIII (Delapan) |
| 4. Pada Fakultas / Progd | : KIP / PJKR     |
| 5. Pada Tahun Akademik   | : 2025/2026      |

Adalah benar Mahasiswa/i. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, maka bersama ini kami kirimkan surat keterangan Mohon Ijin Penelitian kepada Bapak/Ibu dalam rangka meningkatkan Output Universitas Kristen Artha Wacana Kupang khususnya FKIP, maka setiap mahasiswa/i. yang akan menyelesaikan Studinya wajib untuk menyusun Karya Ilmiah (SKRIPSI). guna memperoleh gelar sarjana ( S1).

Sehubungan dengan perihal di atas maka kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan Ijin Penelitian bagi mahasiswa/i dimaksud.

**Judul Penelitian: EFEKTIVITAS METODE RESIPROKAL DALAM MENINGKATKAN PASSING ATAS PADA PEMBELAJARAN BOLA VOLI DI UPTD SMP NEGERI 6 KUPANG TENGAH.**

**Lokasi Penelitian :** UPTD SMP Negeri 6 Kupang Tengah, Kab. Kupang.

Demikian surat ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kupang, 13 Juli 2026

Dekan

Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si, Ph.D  
NUPTK 7157746647230103

Tembusan :

1. Rektor UKAW
2. Kepada UPTD SMP Negeri 6 Kupang Tengah, Kab. Kupang
3. Ka. PJKR
4. Mahasiswa/i. yang Bersangkutan.
5. Arsip

## Lampiran 2. Surat selesai penelitian

 PEMERINTAH KABUPATEN KUPANG  
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA  
UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH (UPTD)  
**SMP NEGERI 6 KUPANG TENGAH SATAP**  
*Jl. Lanudal Perfuu Timur* 

---

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**  
Nomor: 400.3.5.08/ 142 / UPTD-SMPN6KTS/VII/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

|                     |                                             |
|---------------------|---------------------------------------------|
| Nama                | : Anastasia Teni, S.Pd                      |
| NIP                 | : 19740521 200801 2 009                     |
| Pangkat Gol./ Ruang | : Penata Tk.I / III/d                       |
| Jabatan             | : Kepala Sekolah                            |
| Unit Kerja          | : UPTD SMP Negeri 6 Kupang Tengah Satu Atap |

dengan ini menerangkan bahwa

|               |                            |
|---------------|----------------------------|
| Nama          | : Apris Tlaan              |
| NIM           | : 22320132                 |
| Fakultas      | : Keguruan Ilmu Pendidikan |
| Program Studi | : PJKR                     |

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di UPTD SMP Negeri 6 Kupang Tengah Satu Atap, Kecamatan Kupang Tengah, Kabupaten Kupang, sejak tanggal 24 Juli 2026 s.d. 28 Juli 2026 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul: **"EFEKTIVITAS METODE RESIPROKAL DALAM MENINGKATKAN PASSING ATAS PADA PEMBELAJARAN BOLA VOLI DI UPTD SMP NEGERI 6 KUPANG TENGAH"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Balfai, 29 Juli 2026  
Kepala Sekolah  
  
**ANASTASIA TENI, S. Pd**  
NIP. 19740521 200801 2 009

### Lampiran 3. Instrumen penelitian

#### Data siklus I

| No              | Nama | JK | Sikap Awal | Posisi Tangan | Cara Melakukan Passing | Skor | Skor Maksimal | Rata-Rata |
|-----------------|------|----|------------|---------------|------------------------|------|---------------|-----------|
| 1               | MM   | P  | 4          | 3             | 1                      | 8    | 12            | 66        |
| 2               | MS   | L  | 4          | 4             | 1                      | 9    | 12            | 75        |
| 3               | MM   | P  | 3          | 2             | 2                      | 7    | 12            | 58        |
| 4               | SS   | P  | 4          | 2             | 3                      | 9    | 12            | 75        |
| 5               | OB   | P  | 4          | 3             | 1                      | 8    | 12            | 66        |
| 6               | OB   | L  | 4          | 2             | 1                      | 7    | 12            | 58        |
| 7               | PE   | L  | 4          | 2             | 1                      | 7    | 12            | 58        |
| 8               | PE   | P  | 4          | 3             | 1                      | 8    | 12            | 66        |
| 9               | RK   | P  | 3          | 3             | 2                      | 8    | 12            | 66        |
| 10              | RP   | P  | 3          | 2             | 3                      | 8    | 12            | 66        |
| 11              | SS   | L  | 3          | 3             | 1                      | 7    | 12            | 58        |
| 12              | SN   | L  | 4          | 2             | 1                      | 7    | 12            | 58        |
| 13              | SN   | P  | 3          | 3             | 4                      | 10   | 12            | 83        |
| 14              | SH   | P  | 3          | 4             | 1                      | 8    | 12            | 66        |
| 15              | SA   | P  | 2          | 3             | 1                      | 6    | 12            | 50        |
| 16              | TM   | P  | 3          | 3             | 2                      | 8    | 12            | 66        |
| 17              | TN   | L  | 4          | 2             | 1                      | 7    | 12            | 58        |
| 18              | UB   | L  | 3          | 4             | 1                      | 8    | 12            | 66        |
| 19              | VT   | L  | 3          | 3             | 1                      | 7    | 12            | 58        |
| 20              | WB   | L  | 3          | 3             | 4                      | 10   | 12            | 83        |
| 21              | YT   | L  | 4          | 4             | 1                      | 9    | 12            | 75        |
| 22              | YS   | L  | 4          | 3             | 1                      | 8    | 12            | 66        |
| 23              | YH   | L  | 4          | 2             | 4                      | 10   | 12            | 83        |
| 24              | YB   | L  | 4          | 3             | 2                      | 9    | 12            | 75        |
| TOTAL SKOR      |      |    |            |               |                        | 193  |               |           |
| TOTAL RATA-RATA |      |    |            |               |                        | 41%  |               |           |
| PRESENTASE      |      |    |            |               |                        | 67%  |               |           |

### Data siklus II

| No              | Nama | JK | Sikap Awal | Posisi Tangan | Cara Melakukan Passing | Skor | Skor Maksimal | Rata-Rata |
|-----------------|------|----|------------|---------------|------------------------|------|---------------|-----------|
| 1               | MM   | P  | 4          | 3             | 4                      | 11   | 12            | 91        |
| 2               | MS   | L  | 4          | 4             | 1                      | 9    | 12            | 75        |
| 3               | MM   | P  | 3          | 2             | 4                      | 10   | 12            | 83        |
| 4               | SS   | P  | 4          | 3             | 5                      | 12   | 12            | 100       |
| 5               | OB   | P  | 4          | 3             | 2                      | 9    | 12            | 75        |
| 6               | OB   | L  | 4          | 2             | 4                      | 10   | 12            | 83        |
| 7               | PE   | L  | 4          | 2             | 3                      | 9    | 12            | 75        |
| 8               | PE   | P  | 4          | 3             | 4                      | 11   | 12            | 91        |
| 9               | RK   | P  | 3          | 4             | 5                      | 12   | 12            | 100       |
| 10              | RP   | P  | 3          | 3             | 3                      | 9    | 12            | 75        |
| 11              | SS   | L  | 3          | 3             | 4                      | 10   | 12            | 83        |
| 12              | SN   | L  | 4          | 2             | 5                      | 11   | 12            | 91        |
| 13              | SN   | P  | 3          | 3             | 4                      | 10   | 12            | 83        |
| 14              | SH   | P  | 3          | 4             | 2                      | 9    | 12            | 75        |
| 15              | SA   | P  | 2          | 3             | 5                      | 10   | 12            | 83        |
| 16              | TM   | P  | 3          | 3             | 5                      | 11   | 12            | 91        |
| 17              | TN   | L  | 4          | 2             | 4                      | 10   | 12            | 83        |
| 18              | UB   | L  | 3          | 4             | 5                      | 12   | 12            | 100       |
| 19              | VT   | L  | 3          | 3             | 4                      | 10   | 12            | 83        |
| 20              | WB   | L  | 3          | 3             | 4                      | 10   | 12            | 83        |
| 21              | YT   | L  | 4          | 4             | 3                      | 11   | 12            | 91        |
| 22              | YS   | L  | 4          | 3             | 5                      | 12   | 12            | 100       |
| 23              | YH   | L  | 4          | 2             | 4                      | 10   | 12            | 83        |
| 24              | YB   | L  | 4          | 3             | 4                      | 11   | 12            | 91        |
| TOTAL SKOR      |      |    |            |               |                        | 249  |               |           |
| TOTAL RATA-RATA |      |    |            |               |                        | 89   |               |           |
| PRESENTASE      |      |    |            |               |                        | 86%  |               |           |

\

#### Lampiran 4. RPP

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK KELAS IX KURIKULUM MERDEKA

|                          |                                                      |
|--------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Nama Penyusun</b>     | : Apris Tlaan                                        |
| <b>Mata Pelajaran</b>    | : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) |
| <b>Kelas/ Semester</b>   | : IX/Ganjil                                          |
| <b>Materi</b>            | : Bola Volli                                         |
| <b>Materi Pokok</b>      | : Passing Atas Bola Voli                             |
| <b>Alokasi Waktu</b>     | : 2 × 40 menit (2 pertemuan)                         |
| <b>Tahun Ajaran</b>      | : 2026/2027                                          |
| <b>Satuan Pendidikan</b> | : UPTD SMP Negeri 6 Kupang Tengah Satu Atap          |

#### A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu mempraktikkan keterampilan gerak dasar permainan bola voli, khususnya teknik passing atas, dengan benar, serta menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, dan sportivitas.

#### B. Alur Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu: Menjelaskan pengertian dan fungsi passing atas. Mengidentifikasi teknik dasar passing atas. Mempraktikkan passing atas dengan teknik yang benar. Bekerja sama dan menunjukkan sportivitas selama pembelajaran.

#### C. Materi Pembelajaran

- Pengertian passing atas.
- Fungsi passing atas.
- Teknik dasar passing atas:
  - Sikap awal. Posisi tangan dan jari.
  - Gerakan mendorong bola
  - Gerakan lanjutan (*follow through*).

- Kesalahan-kesalahan umum dalam passing atas.

#### **D. Metode Pembelajaran**

- Metode Resiprokal (Reciprocal Style)
- Demonstrasi
- Latihan (Drill)
- Tanya jawab

#### **E. Media dan Sarana**

- Bola voli
- Lapangan bola voli
- Net
- Peluit
- Lembar observasi
- Cone/pembatas

#### **F. Langkah-Langkah Pembelajaran**

##### **1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

- Salam dan doa.
- Presensi.
- Apersepsi.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan.

##### **2. Kegiatan Inti (60 menit)**

- Guru menjelaskan teknik passing atas.
- Guru mendemonstrasikan gerakan.
- Pembentukan pasangan.
- Latihan passing atas berpasangan.
- Siswa saling mengamati menggunakan lembar observasi (metode resiprokal).
- Guru memberikan umpan balik.

- Latihan variasi passing atas.
- Permainan sederhana yang menerapkan passing atas.

### 3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan.
- Refleksi pembelajaran.
- Evaluasi singkat.
- Menyimpulkan materi.
- Doa dan salam.

### G. Asesmen

Sikap: Disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas.

Pengetahuan: Tanya jawab atau tes singkat.

Keterampilan: Penilaian praktik passing atas berdasarkan rubrik.

### H. Pengayaan

Latihan passing atas dengan target tertentu.

Kombinasi passing atas dan passing bawah.

### I. Remedial

Mengulang teknik dasar secara bertahap.

Latihan dengan jarak lebih dekat.

Bimbingan individual.

### J. Refleksi

#### a. Guru

- Ketercapaian tujuan pembelajaran.
- Kendala selama pembelajaran.
- Perbaikan untuk pertemuan berikutnya.

#### b. Peserta Didik

- Pengalaman belajar.
- Kesulitan yang dialami.
- Hal yang perlu ditingkatkan pada teknik passing atas.

## Lampiran 5. Foto kegiatan penelitian

### Dokumentasi Siklus 1



## Dokumentasi Siklus 2

