

## *Improving Volleyball Bottom Passing Skills Using the Pair Method*

### **Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli dengan Metode Berpasangan**

**Waskito Aji Suryo Putro<sup>1</sup>, Arbaya Gegetu<sup>2</sup>,  
Wahyu Retno Widiyaningsih<sup>3</sup>, Bandung Bumburo<sup>4</sup>**

<sup>1 2 3 4</sup> Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

#### Article Info

##### Corresponding Author:

Waskito Aji Suryo Putro

✉ [ajiwaskito@UNIMUDAsorong.ac.id](mailto:ajiwaskito@UNIMUDAsorong.ac.id)

##### History:

Submitted: 05-12-2024

Revised: 20-12-2024

Accepted: 30-12-2024

##### Keyword:

*Improvement; Skills; Underpassing; Volleyball; Pair Method.*

##### Kata Kunci:

Peningkatan; Keterampilan; *Passing* Bawah; Bola Voli; Metode Berpasangan.

##### How to Cite:

Putro, W. A. S., Gegetu, A., Widiyaningsih, W.R & Bumboro, B. (2024). Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli dengan Metode Berpasangan. Jurnal Muara Olahraga, 7(1), 16-26.

<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2522>

#### Abstract

*Improving underhand passing skills with the pairing method of the UNIMUDA volleyball team in Sorong Regency. In volleyball, underhand passing is an important basic technique, because underhand passing is the first touch and the key to success in carrying out an attack, but there are still many mistakes made when doing underhand passing. This is due to the lack of training to improve underhand passing skills, especially for players who feel bored when given continuous training so that it has an impact on less than optimal training. Therefore, a study was conducted with the aim of improving underhand passing skills with the pairing method. With a playing approach. This study uses an experimental method with a one group pretest and posttest design. In this study, a sample of 20 people was taken from the UNIMUDA volleyball team. Brady volleyball test was then carried out data processing using normality tests, sample t-tests. Research on improving underhand passing skills in volleyball games and has an influence of 71.4%.*

#### Abstrak

Peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan metode berpasangan tim voli UNIMUDA Kabupaten sorong. Dalam permainan bola voli *passing* bawah merupakan teknik dasar yang penting, karena *passing* bawah merupakan sentuhan pertama dan kunci sukses dalam melakukan serangan namun masih banyak kesalahan yang di lakukan saat melakukan *passing* bawah. Hal ini di akibatkan oleh kurangnya latihan untuk peningkatan keterampilan *passing* bawah, terlebih lagi pada pemain yang merasa bosan ketika di beri latihan terus menerus sehingga berdampak pada latihan yang kurang maksimal. Maka dari itu dilakukan penelitian dengan tujuan untuk peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan metode berpasangan. Dengan pendekatan bermain. penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan One Grup Pretest and Posttest. Dalam penelitian ini mengambil sampel berjumlah 20 orang di tim voli UNIMUDA . Brady Volley Ball Test menjadi kemudian di kalikan pengolahan data dengan menggunakan uji normalitas, uji sample t test. Penelitian peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam



Copyright © 2024 by  
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the cc-by license

 <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2522>

permainan bola voli dan memiliki pengaruh sebesar 71,4%.

## A. Pendahuluan

Pengembangan kualitas teknik permainan bola voli mengacu pada tingkat penguasaan teknik dasar awalnya. Karena itu penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli semestinya mendapat perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainannya. Untuk itu menurut Barbara, (2004: 19) “ Operan lengan depan harus dilakukan dengan baik jika anda ingin tim anda memperoleh kesuksesan; teknik ini merupakan titik awal dari sebuah penyerangan. Bila bola yang dioperkan jelek, pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang,”.

Seperti yang telah dikemukakan bahwa salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah *passing* bawah. Pada permainan bola voli teknik dasar *passing* bawah merupakan dasar yang paling utama dalam permainan bola voli, karna kedudukannya yang begitu penting maka para pemain berusaha untuk bisa melakukan teknik dasar *passing* bawah dengan baik. *Passing* bawah biasanya digunakan untuk pengambilan bola pertama dari servis atau smash lawan. Penggunaan *passing* bawah pada awalan serangan sangatlah penting. Karna apabila *passing* bawah pada awalan permainan tidak bagus maka skema permainan yang diharapkan tidak akan dapat berjalan dengan baik. Penggunaan *passing* bawah sangatlah dominan dalam permainan bola voli jika dibandingkan dengan *passing* atas. Dalam permainan bola voli saat ini umumnya pemain melakukan servis dengan melompat atau jump service. Karena itu untuk mendapatkan variasi serangan yang diharapkan maka sebaiknya digunakan *passing* bawah untuk dapat mengontrol bola dengan baik.

Dalam melatih *passing* bawah diperlukan suatu metode dalam melatih bola voli yang sering disebut dengan istilah berpasangan. Dalam hal ini Sunarno (2010:7) menjelaskan” Peningkatan keterampilan dalam melatih bola voli merupakan suatu latihan khusus yang di rancang agar atlet mampu melakukan suatu gerakan dengan benar dan dilakukan dengan berulang ulang.”

Dari uraian yang telah dikemukakan di atas dijelaskan bahwa untuk berprestasi optimal seseorang harus menguasai teknik dasar *passing* bawah bola voli, dengan menguasai teknik dasar *passing* bawah bola voli tersebut maka seseorang dapat bermain bola voli dengan baik. Selain harus menguasai teknik dasar permainan bola voli, untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga setiap individu harus

---

memiliki kondisi fisik yang baik, dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah mencapai prestasi maksimal.

Dari hasil pengamatan peneliti dilapangan terhadap tim voli UNIMUDA orion Kisaran pada tanggal 20 juni 2024 peneliti melihat dalam setiap melakukan melakukan *passing* bawah pemain tidak selalu tepat memberikan bola ke arah pengumpan. Ini yang menyebabkan pengumpan tidak maksimal dalam memberikan umpan untuk melakukan serangan. Hal inilah yang menyebabkan tim selalu gagal dalam melakukan serangan kepada tim lawan yang sehingga tim tersebut selalu mengalami kekalahan dalam setiap pertandingannya. Seperti yang kita ketahui *passing* merupakan hal yang mendasar bagi tim untuk memperoleh hasil yang baik dalam setiap pertandingan. Disini peneliti melihat teknik yang digukan untuk *passing* bawah bola voli belum sesuai seperti yang seharusnya dilakukan.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan pelatih di tim tersebut. Pelatih di Tim Voli UNIMUDA adalah pelatih yang bersertifikat level B nasional. Hasilnya pelatih juga mengatakan bahwa selama ini *passing* bawah yang dilakukan oleh tim voli UNIMUDA masih dalam kategori kurang. Padahal latihan yang diberikan sudah maksimal. Kemudian peneliti melihat proses latihan yang diberikan oleh pelatih. Ternyata pelatih hanya memberikan latihan *passing* bawah bola voli hanya pada satu bentuk latihan saja, yaitu *passing* bawah secara berpasangan. Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah seorang atlet bola voli UNIMUDA yang mengatakan bahwa setiap kali latihan mereka hanya melakukan latihan *passing* bawah secara berpasangan saja.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti sangat tertarik untuk mencoba memberikan latihan melalui variasi latihan dril *passing* bawah. Karna dengan adanya variasi latihan berpasangan tersebut maka diharapkan tim bola voli UNIMUDA akan lebih menguasai teknik dasar *passing* bawah bola voli dengan baik. Peneliti memilih latihan variasi berpasangan *passing* bawah agar atlet tidak bosan dalam menjalankan latihan *passing* bawah.

Berdasarkan uraian dan penjabaran di atas maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang “ Peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli melalui variasi latihan berpasangan pada atlet bola voli UNIMUDA tahun 2024 ”.

Olahraga bola voli, ditemukan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 dan sekarang telah menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia (American

Volleyball 2015). Bola voli telah berkembang menjadi olahraga bertenaga tinggi dan merupakan salah satu olahraga berkelompok yang paling populer. Permainan ini dimainkan di semua tingkatan oleh jutaan orang di seluruh dunia. Jumlah pemain dalam permainan ini enam pemain dalam masing-masing team. Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang tergolong dalam permainan bola besar yang dipertandingkan dalam salah satu olimpiade (PBVSI,) dan olahraga ini digemari karena tidak ada kontak fisik, sehingga kemungkinan terluka relatif kecil. Oleh karena itu, perkembangan bola voli cukup pesat dan semakin banyak atlet yang bermunculan dari tahun ke tahun. Olahraga ini sangat unik karena hampir tidak ada waktu untuk berhenti dan berpikir sebelum bola datang, pemain juga tidak bisa memegang bola atau bergerak sambil membawa bola. Permainan bola voli dimainkan oleh dua kelompok yang dipisahkan oleh satu jaring tinggi. Dijelaskan dalam buku panduan cabang olahraga bola voli bahwa "Pemain tidak boleh memukul bola dua kali kecuali pada saat membendung (block),"Setiap regu diperbolehkan memainkan bola masing-masing tiga kali dalam petaknya sendiri". Bola yang dimainkan dari hasil sentuhan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaring dengan penempatan sesulit mungkin. Pada dasarnya bermain bola voli adalah memantul- mantulkan bola dan melewatkan di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan serta untuk mencegah usaha yang sama dari lawan dengan tiga kali sentuhan dalam suatu kelompok. Team yang melakukan ini dan berhasil akan mencetak poin dan poin terbanyak di akhir game atau set, akan memenangkan game tersebut, dan team yang memenangkan set terbanyak memenangkan pertandingan, Semakin berkembangnya zaman, bola voli dapat dimainkan dengan seluruh anggota badan disaat kondisi tertentu.

Permainan bola voli memiliki sarana dan prasarana. Diantaranya adalah lapangan permainan, net, tiang, dan bola. Sarana dan prasarana tersebut memiliki ketentuan-ketentuan tertentu sesuai aturan yang telah ada. Lapangan voli memiliki jarak 18 m dari ujung ke ujung dan 9 m. Garis tengah (di bawah jaring) membagi lapangan menjadi dua dan setiap garis serangan tim adalah 3 m dari garis tengah. Untuk garis tengah yaitu poros (titik) garis tengah membagi dua lapangan menjadi dua bidang yang masing-masing berukuran 9 m x 9 m. Garis-garis ini terletak di bawah net dari garis samping ke garis samping yang lainnya. Seorang pemain belakang harus tetap berada di belakang garis serang ketika melompat untuk

mengambil bola yang berada di atas ketinggian bersih

Pemain dapat memulai servis dari mana saja di sepanjang garis akhir lapangan bola voli dikelilingi oleh daerah bebas minimal 3 m, semua garis dalam lapangan memiliki ketebalan 5 cm. Garis-garis tersebut harus terang dan mencolok dalam lapangan yang digunakan. Daerah serang memiliki jarak 3 m diantara net dan lapangan permainan. Daerah servis juga memiliki lebar 3 meter akan tetapi dibelakang garis akhir.

Untuk ukuran tinggi net voli putri, 2,24 m (7 kaki, 4-1 / 8 inci) sedangkan untuk tinggi net bola voli putra gawangnya 2,43 m (7 kaki, 11-5/ 8 inci). Jaring harus digantung dengan erat untuk menghindari kendur dan untuk memungkinkan bola memantul ke net, bukan jatuh langsung ke lantai. Antena berada di samping kanan dan kiri net. Antena atau rod adalah tongkat yang lentur, panjang 1,80 m, dan garis tengahnya 10 mm. Terbuat dari fibre glass atau bahan sejenis. Tiang net adalah sebagai penunjang, bentuknya harus bulat dan licin, dengan ketinggian 2,55 m. Spesifikasi untuk bola yang dipakai berbentuk bulat lapisan luarnya berbahan lentur dan lapisan dalamnya karet atau sejenisnya. Keliling 65 sampai 67 cm, beratnya 260 sampai 280 gram, tekanan udara 0,40 sampai 0,45 kg/ Olahraga bola voli, ditemukan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 dan sekarang telah menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia (American Volleyball 2015). Bola voli telah berkembang menjadi olahraga bertenaga tinggi dan merupakan salah satu olahraga berkelompok yang paling populer. Permainan ini dimainkan di semua tingkatan oleh jutaan orang di seluruh dunia. Jumlah pemain dalam permainan ini enam pemain dalam masing-masing team. Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang tergolong dalam permainan bola besar yang dipertandingkan dalam salah satu olimpiade (PBVSI,) dan olahraga ini digemari karena tidak ada kontak fisik, sehingga kemungkinan terluka relatif kecil. Oleh karena itu, perkembangan bola voli cukup pesat dan semakin banyak atlet yang bermunculan dari tahun ke tahun. Olahraga ini sangat unik karena hampir tidak ada waktu untuk berhenti dan berpikir sebelum bola datang, pemain juga tidak bisa memegang bola atau bergerak sambil membawa bola. Permainan bola voli dimainkan oleh dua kelompok yang dipisahkan oleh satu jaring tinggi. Dijelaskan dalam buku panduan cabang olahraga bola voli bahwa "Pemain tidak boleh memukul bola dua kali kecuali pada saat membendung (block),"Setiap regu diperbolehkan memainkan bola masing-masing tiga kali dalam petaknya

---

sendiri". Bola yang dimainkan dari hasil sentuhan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaring dengan penempatan sesulit mungkin. Pada dasarnya bermain bola voli adalah memantul- mantulkan bola dan melewatkan di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan serta untuk mencegah usaha yang sama dari lawan dengan tiga kali sentuhan dalam suatu kelompok. Team yang melakukan ini dan berhasil akan mencetak poin dan poin terbanyak di akhir game atau set, akan memenangkan game tersebut, dan team yang memenangkan set terbanyak memenangkan pertandingan, Semakin berkembangnya zaman, bola voli dapat dimainkan dengan seluruh anggota badan disaat kondisi tertentu.

Permainan bola voli memiliki sarana dan prasarana. Diantaranya adalah lapangan permainan, net, tiang, dan bola. Sarana dan prasarana tersebut memiliki ketentuan-ketentuan tertentu sesuai aturan yang telah ada. Lapangan voli memiliki jarak 18 m dari ujung ke ujung dan 9 m. Garis tengah (di bawah jaring) membagi lapangan menjadi dua dan setiap garis serangan tim adalah 3 m dari garis tengah. Untuk garis tengah yaitu poros (titik) garis tengah membagi dua lapangan menjadi dua bidang yang masing-masing berukuran 9 m x 9 m. Garis-garis ini terletak di bawah net dari garis samping ke garis samping yang lainnya. Seorang pemain belakang harus tetap berada di belakang garis serang ketika melompat untuk mengambil bola yang berada di atas ketinggian bersih

Pemain dapat memulai servis dari mana saja di sepanjang garis akhir. Lapangan bola voli dikelilingi oleh daerah bebas minimal 3 m, semua garis dalam lapangan memiliki ketebalan 5 cm. Garis-garis tersebut harus terang dan mencolok dalam lapangan yang digunakan. Daerah serang memiliki jarak 3 m diantara net dan lapangan permainan. Daerah servis juga memiliki lebar 3 meter akan tetapi dibelakang garis akhir.

Untuk ukuran tinggi net voli putri, 2,24 m (7 kaki, 4-1 / 8 inci) sedangkan untuk tinggi net bola voli putra gawangnya 2,43 m (7 kaki, 11-5/ 8 inci). Jaring harus digantung dengan erat untuk menghindari kendur dan untuk memungkinkan bola memantul ke net, bukan jatuh langsung ke lantai. Antena berada di samping kanan dan kiri net. Antena atau rod adalah tongkat yang lentur, panjang 1,80 m, dan garis tengahnya 10 mm. Terbuat dari fibre glass atau bahan sejenis. Tiang net adalah sebagai penunjang, bentuknya harus bulat dan licin, dengan ketinggian 2,55 m. Spesifikasi untuk bola yang dipakai berbentuk bulat lapisan luarnya berbahan lentur

dan lapisan dalamnya karet atau sejenisnya. Keliling 65 sampai 67 cm, beratnya 260 sampai 280 gram, tekanan udara 0,40 sampai 0,45 kg/cm<sup>2</sup>

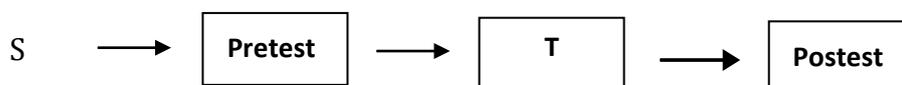
## B. Metode

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan voli kampus UNIMUDA Sorong pada tanggal 25 Agustus s.d 5 september 2024 pada pukul 15.00- 17.30. Subyek dalam penelitian ini adalah tim voli UNIMUDA yang mengikuti tes *passing* bawah bola voli di lapangan voli UNIMUDA.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu/ tidak murni, untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan dalam satu kelompok, karena penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan *Passing* bawah melalui latihan permainan net. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-posttest design*,

Setelah dilakukan tes *passing* berpasangan pada tim bola voli UNIMUDA sebelum diterapkan program latihan keterampilan *passing* bawah berpasangan didapatkanlah data dengan nilai pretestnya adalah :nilai tertinggi adalah 20 dan nilai terendah adalah 10. mean atau nilai rata-rata adalah = 6,13 , dan standar devinisi adalah sebesar =2,49 dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang.:

(Suharsimi Arikunto, 2002: 279). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Desain Penelitian.

Keterangan:

S : Subjek penelitian (tim bola voli UNIMUDA)

Pre Test : Tes awal sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

T : Perlakuan (*treatment*) dengan diberi perlakuan (*treatment*).

Post Test : Tes terakhir dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksp

## C. Hasil dan Pembahasan

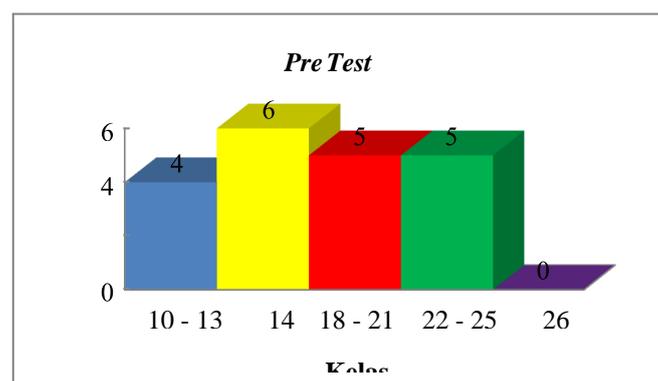
### 1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pelatihan dengan metode

berpasangan kemampuan *passing* bawah tim meningkat secara signifikan, yaitu sebesar 19,89% dari sebelum diberikan pelatihan dengan metode berpasangan. Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan pelatihan. Pengaruh yang diberikan latihan dengan metode berpasangan cukup besar, yaitu hampir 20%. Hal ini mempunyai arti bahwa pelatihan *passing* bawah dengan metode berpasangan sangat efektif, sehingga diharapkan dalam latihan *passing* bawah metode berpasangan dapat digunakan bagi kalangan luas. Dengan semakin meningkatnya kemampuan *passing* bawah tim UNIMUDA maka kemampuan bermain bola voli tim pun juga akan semakin meningkat, karena kemampuan *passing* bawah merupakan kemampuan paling dasar dalam permainan bola voli. Bahkan tanpa kemampuan *smash* dan *block* pun permainan bola voli dapat dimainkan hanya dengan melakukan *passing* saja. Untuk itu diharapkan agar dalam latihan bola voli mendasarkan latihan *passing* bawah dulu sebelum latihan teknik yang lainnya. Salah satu model pelatihan yang efektif dalam melatih kemampuan *passing* bawah adalah dengan metode berpasangan seperti yang telah diungkapkan dalam penelitian ini.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test***

No	tim Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	10 – 13	4	20.00%
2	14 – 17	6	30.00%
3	18 – 21	5	25.00%
4	22 – 25	5	25.00%
5	26 – 29	0	0.00%
Jumlah		20	100,00%



Gambar Data *Pre Test* Kemampuan *Passing* Bawah

## 2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli tim UNIMUDA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode berpasangan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli tim UNIMUDA

Analisis uji-t menunjukkan bahwa  $t$  awal lebih besar dari  $t$  akhir hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode berpasangan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli. Tim UNIMUDA Pada saat pre test besarnya rata-rata untuk data pre test adalah sebesar 17,60 dan nilai rata-rata untuk data post test adalah sebesar 21,10. Hasil ini menunjukkan peningkatan keterampilan *passing* bawah pada tim UNIMUDA setelah berlatih dengan metode berpasangan peningkatan keterampilan sebesar 3,50 atau sebesar 19,89% dari saat pre test. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan pelatihan model berpasangan sebesar 19,89%.

Proses pelatihan adalah proses interaksi atau timbale balik antara peneliti dan anggota dalam situasi tes yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai adalah perubahan perilaku secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pelatihan *passing* bawah bola voli dengan metode berpasangan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli pada tim UNIMUDA. Kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli merupakan kemampuan paling dasar yang wajib dikuasai oleh tim agar dapat bermain bola voli. Pelatihan menggunakan metode berpasangan mempunyai arti penciptaan suasana bermain dalam proses pelatihan untuk mendorong tim supaya lebih berperan aktif dalam melaksanakan tugas gerak yang diberikan suasana bermain, dengan demikian diharapkan kemampuan *passing* bawah tim akan meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pelatihan dengan metode berpasangan kemampuan *passing* bawah tim meningkat secara signifikan, yaitu sebesar 19,89% dari sebelum diberikan pelatihan dengan metode berpasangan. Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan pelatihan. Pengaruh yang diberikan latihan dengan metode berpasangan cukup besar, yaitu hampir 20%. Hal ini mempunyai arti bahwa pelatihan *passing* bawah dengan metode berpasangan

sangat efektif, sehingga diharapkan dalam latihan *passing* bawah metode berpasangan dapat digunakan bagi kalangan luas. Dengan semakin meningkatnya kemampuan *passing* bawah tim UNIMUDA maka kemampuan bermain bola voli tim pun juga akan semakin meningkat, karena kemampuan *passing* bawah merupakan kemampuan paling dasar dalam permainan bola voli. Bahkan tanpa kemampuan *smash* dan *block* pun permainan bola voli dapat dimainkan hanya dengan melakukan *passing* saja. Untuk itu diharapkan agar dalam latihan bola voli mendasarkan latihan *passing* bawah dulu sebelum latihan teknik yang lainnya. Salah satu model pelatihan yang efektif dalam melatih kemampuan *passing* bawah adalah dengan metode berpasangan seperti yang telah diungkapkan dalam penelitian ini.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “terdapat pengaruh yang signifikan metode berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli tim UNIMUDA. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, menunjukkan bahwa ada pengaruh metode berpasangan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli tim UNIMUDA. Karena latihan dengan metode berpasangan mempunyai pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah, penelitian ini agar menjadi pedoman maupun acuan bagi pelatih dalam melatih *passing* bawah pada permainan bola voli agar menggunakan metode berpasangan, karena dengan metode berpasangan kemampuan *passing* bawah tim meningkat secara signifikan. Dengan demikian tujuan pelatihan *passing* bawah akan tercapai, yaitu peningkatan keterampilan *passing* bawah tim UNIMUDA.

## Daftar Pustaka

- Aini, Z. (2024). Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Dengan Metode Berpasangan
- Anggraini, A. W., Tomi, A., & Sulistyorini. (2024). Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Menggunakan Latihan Bervariasi Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Smk Negeri 2 Singosari Kabupaten Sorong. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(02), 365–380.

- Apta Mysidayu dan Febi Kurniawan. 2015. Ilmu Kepeleatihan Dasar.sorong:Alfabeta
- Arikunto, S. 2002. Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Sorong:UNIMUDA sorong
- Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. sorong :UNIMUDA
- Arikunto,S dan Jabar, C.2010 Evaluasi Program Pendidikan Pedoman Teoritis Praktis Bagi Mahasiswa Dan Praktisi Pendidikan.Jakarta:Bumi Aksara.
- Astopo. (2007). Pengaruh Pembelajaran Bolavoli Suhadi terhadap Ketrampilan Bolavoli Siswa Putri di SMP Negeri 3 Pleret Bantul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Handayani, S. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Ketepatan Smash Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas Man 3 Kediri Tahun Ajaran 2015/2016. X, 1–21.
- Hadi, Sutrisno. 2000. Metodologi Research. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.
- Iskandar, M. I. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Mini Dengan Menggunakan Pendekatan Pembelajaran Drill Pada tim voli UNIMUDA sorongTahun Ajaran 2024