

**PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH DENGAN  
METODE BERPASANGAN TIM VOLI UNIMUDA DI KABUPATEN  
SORONG**

**SKRIPSI**



**NAMA : ARBAYA GEGETU**

**NIM : 148520121016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA SOSIAL DAN OLAHRAGA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH UNIMUDA SORONG**

**2024**

**HALAMAN JUDUL**

**PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH DENGAN  
METODE BERPASANGAN TIM VOLI UNIMUDA DI KABUPATEN  
SORONG**

**SKRIPSI**

**Untuk memperoleh gelar sarjana pada Universitas Pendidikan  
Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong**

**Dipertahankan dalam  
ujian Skripsi Pada Tanggal  
25 September 2024**

**Oleh**

**ARBAYA GEGETU**

**LAHIR DI  
TOMU**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENINGKATAN KEREMPILAN PASSING BAWAH DENGAN METODE  
BERPASANGAN TIM VOLI UNIMUDA DI KABUPATEN SORONG

NAMA : ARBAYA GEGETU  
NIM : 148520121016

Telah disetujui tim pembimbing  
Pada.28 juni 2024

Pembimbing I

Waskito Ajisuryo Putro, M. Or.  
NIDN.1117019002



Pembimbing II

Sugiono, M Pd  
NIDN.8984440022



LEMBAR PENGESAHAN

PENINGKATAN KEREMPILAN PASSING BAWAH DENGAN METODE  
BERPASANGAN TIM VOLI UNIMUDA DI KABUPATEN SORONG

NAMA : ARBAYA GEGETU

NIM : 148520121016

Skripsi ini telah disetujui oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga  
Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong

Pada

Dekan FABIO

Roni Andri Pramita, M.Pd.

NIDN.1411129001

Ketua penguji:

1. Saiful Anwar, M.Pd.

NIDN.1426079301

Penguji I

2. Bandung Bumburo, M.Pd.

NIDN.1409058401

Penguji II

3. Waskito Aji Suryo Putro, M.Or.

4. NIDN.1117019002



## Pernyataan Kealian Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama :Arbaya Gegetu

NIM :148520121016

Prodi :Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya uni tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi,dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain,maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sorong,21 september. 2024

Yang menyatakan

Arbaya Gegetu

NIM.148520121016

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto :**

Jika ada Niat, Kemauan dan Kemampuan, pasti ada jalan ke suksesan.

### **Persembahan**

Karya ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua, Bapak Matik Gegetu, dan Ibu tercinta Masni Kaitam yang telah memberikan do'a, dorongan dan pengorbanan ke saya.
2. kakak saya Aljin yang saya sayangi yang telah memberikan inspirasi dan motifasi.
3. Semua rekan" mahasiswa pendidikan jasmani'
4. Almamater Unimuda sorong

**(ABSTRAK)**

Arbaya Gegetu/148520121016. **Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Dengan Metode Berpasangan Tim Voli Unimuda Kabupaten Sorong. Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial dan Olahraga, Universitas Pendidikan Muhammadiyah 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 dilakukan saat melakukan passing bawah. Hal ini diakibatkan oleh kurangnya latihan untuk peningkatan keterampilan passing bawah, terlebih lagi pada pemain yang merasa bosan ketika diberi 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 group pretest and posttest. Dalam penelitian ini mengambil sampel berjumlah 20 orang di tim voli unimuda. Brady volley ball test menjadi kemudian dilakukan pengolahan data dengan menggunakan uji normalitas, uji sample t test. Penelitian peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli dan memiliki pengaruh sebesar 71,4%.

**Kata Kunci:** bola voli peningkatan keterampilan passing bawah bola voli dengan metode berpasangan

**(ABSTRACT)**

Arbaya Gegetu/148520121016. *Improving Bottom Passing Skills Using the Pairing Method for the Sorong Regency Unimuda Volleyball Team. Physical Education Study Program Thesis, Faculty of Social Language and Sports Education, Sorong Muhammadiyah Education University.*

*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%.*

**Kata Kunci:** bola voli peningkatan keterampilan passing bawah bola voli dengan metode berpasangan

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat, kemurahan kasih-NYA dan perlindungan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang merupakan salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong program S1 studi pendidikan jasmani dengan judul “PENINGKATAN KETARAMPILAMN PASSING BAWAH DENGAN METODE BERPASANGAN TIM VOLI UNIMUDA DI KABUPATEN SORONG”.

Adapun juga tujuan dari penulisan proposal ini adalah untuk mempelajari banyak hal yang harus di pelajari. Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan semua dukungan moril maupun materi sehingga proposal ini dapat selesai. Ucapan terimakasih ini penulis tujukan kepada:

1. Bapak Dr. Rustamadji, M.Si.selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong.
2. Bapak Roni Andri Pramita, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga yang telah memberikan izin dalam menyusun proposal penelitian ini.
3. Bapak Saiful Anwar, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan proposal.
4. Bapak Waskito Aji Suryo Putro,M.Or. selaku Dosen Pembimbing satu yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan saran/masukkan

perbaikan sehingga penelitian tugas proposal dapat terlaksanakan sesuai tujuan.

5. Sugiono M.pd. selaku Dosen Pembimbing dua yang juga telah membantu memberikan saran/masukan.
6. Penulis menyadari penelitian ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik membangun dari pembaca dan saran demi perbaikan proposal ini dimasa mendatang, guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusun proposal ini dan semoga bisa menjadi bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.

Sorong, 21 september 2024

Penulis

Arbaya Gegetu

NIM 148520121016

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iv
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ASTRAK(ABSTACT)</b> .....	vi ...
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xx
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
2.1 Deskripsi Teoritik.....	6
2.3 Penelitian Relevan.....	17
2.4 Kerangka Berfikir.....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	20
3.1 Jenis penelitian.....	20
3.2 Waktu dan Tempat penelitian .....	20
3.3 populasi dan sampel .....	21
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	21
3.5 Instrumen Penelitian .....	22
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	35
<b>LAMPIRAN</b> .....	35

## DAFTAR TABEL

HalTabel 1. Distribusi Fekuensi Data <i>Pre Test</i> .....	31
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test</i> .....	32
Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	34
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	34
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji- t .....	35

## DAFTAR GAMBAR

Hal Gambar 1. Desain Penelitian .....	23
Gambar 2. <i>Volleyball Passingbawah Test</i> .....	26
Gambar 3. Data <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	32
Gambar 4. Data <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

HalLampiran 1. Lembar Pengesahan .....	43
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	44
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian.....	47
Lampiran 1. Program Latihan.....	49
Lampiran 8. Petunjuk <i>Kautz Volley Ball Passing Test</i> .....	61
Lampiran 3. Daftar nama tim voli unimuda .....	63
Lampiran 10. Daftar Hadir tim voli unimuda .....	64
Lampiran 11. Data Hasil Penelitian .....	74
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	80

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

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 digunakan 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 ”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:Apakah kegiatan peningkatan ketarampilan bola voli dapat meningkatkan kemampuan passing bawah pada tim voli Unimuda

## **1.3 Tujuan penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk peningkatan keterampilan passing bawah dengan berpasangan tim voli Unimuda

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperoleh informasi dan menambah wawasan pembaca maupun peneliti, mengenai Peningkatan keterampilan passing bawah pada tim voli unimuda sorong

#### 1.4.2 Manfaat Bagi tim

- 1.Kompetensi Tim dalam permainan bola voli dapat dicapai
- 2.hasil belajar tim voli Unimuda kabupaten sorong dalam permainan bola voli dapat meningkat

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **A. Bola voli**

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 memantulkan 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. Teknik Dasar Bola voli**

Bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Dibutuhkan keterampilan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk bermain bola voli secara efektif. Penguasaan teknik dasar dalam bermain bola voli sangat penting karena mempengaruhi dan menjadi faktor kelancaran dalam permainan. Teknik adalah suatu proses

melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik-baiknya untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli”.pentingnya penguasaan teknik dasar permainan bola voli mengingat beberapa hal sebagai berikut:

1.Hukuman terhadap kesalahan teknik memantul-mantulkan bola dalam peraturan bola voli cukup dominan apabila dibandingkan dengan cabang olahraga yang lain. Kesalahan teknik itu diantaranya adalah membawa bola, menyeruduk bola, mendorong bola, pukulan ganda, dan mengangkat bola.

1.Permainan bola voli merupakan permainan dengan tempo yang cepat, karena waktu untuk memainkan tempo bola sangat terbatas. Dan apabila tidak dapat menguasai bola dengan baik akan memungkinkan terjadinya kesalahan fatal.

2.Regu yang bertanding dipisahkan oleh pembatas yang disebut *net* sehingga tidak terjadi kontak fisik antar pemain lawan. Hal ini menjadi keuntungan wasit untuk mengawasi kesalahan teknik yang dilakukan oleh pemain.

3.Untuk mengembangkan teknik tinggi hanya memungkinkan jika teknik dikuasi dengan sempurna.

cerdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, pentingya teknik dasar dalam bermain bola voli merupakan suatu gerakan yang secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas dalam permainan bola voli. Teknik dalam permainan bola voli merupakan aktivitas jasmani yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dan terhindar dari kesalahan teknik. “ bola voli tersebut harus dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan. Untuk

lebih memahami secara mendalam, berikut dijelaskan empat teknik dasar bola voli tersebut antara lain

### 1. Servis

Servis merupakan suatu upaya memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola untuk memulai suatu permainan dalam sebuah pertandingan. Dalam pengembangan dalam dunia olahraga teknik servis saat ini tidak hanya sebagai pembukaan permainan saja, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk menciptakan sebuah nilai. servis merupakan pukulan permulaan untuk memulai permainan, karena kedudukan servis begitu penting maka para pelatih berusaha menciptakan macam-macam servis yang menyulitkan lawan untuk mengembalikan bola dan jika mungkin langsung membuat angka“.

### 2. Pasing

“Pasing merupakan upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri”. Disimpulkan pengertian pasing bawah merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang pemain untuk memberikan bola voli kepada teman satu team dengan menggunakan teknik tertentu untuk merancang strategi penyerangan. Selain itu, pasing bawah juga digunakan sebagai dasar pertahanan tim dari serangan musuh. menambahkan pasing bawah ada kalanya memainkan dengan satu tangan yang mana posisi bola tidak memungkinkan dimainkan dengan dua tangan karena bola jauh dari posisi

pemain baik didepan maupin disamping kanan dan kiri.

### 3.Pasing Atas

Pasing atas merupakan elemen yang penting dalam permainan bolavoli, penguasaan teknik Pasing atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk membantu serangan yang baik”. Gerakan pasing atas dilakukan dengan penempatan bola diatas bahu atau diatas kepala dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, kedua tangan terbuka lebar jari- jari tangan terbuka membentuk mangkok seperti setengah lingkaran, ibu jari dan telunjuk membentuk pola segitiga, pergelangan tangan ditekuk kebelakang dan siku- siku ditekuk kesamping, dorong bola keatas dengan jari-jari dan pergelangan tangan dipegaskan.

### 4.Pasing Bawah

Pasing bawah merupakan elemen utama dalam pertahanan suatu tim.bola yang datang terlalu keras dan sulit dimainkan dengan pasing atas, maka harus dimainkan dengan pasing bawah. Gerakan pasing ini menempatkan posisi sedemikian rupa sehingga badan keadaan menghadap bola. Ayunkan kedua lengan kearah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dengan siku benar-benar lurus. Pelaksanaan pasing bawah dilakukan didepan badan setinggi perut kebawah.

### 5.Smash

*Smash* adalah pukulan keras yang biasanya digunakan untuk mematikan serangan lawan karena bola yang sulit diterima atau dikembalikan. *Smash* adalah

bentuk serangan yang paling banyak digunakan sebagai alat penyerangan yang paling mematikan “*Smash* merupakan pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan”.

#### *6.Block*

*Block* merupakan suatu teknik pertahanan dalam permainan bola voli. *Block* merupakan pertahanan suatu team yang dilakukan dengan cepat dengan membaca pergerakan lawan saat lawan menyerang. Pertahanan yang kuat akan membuat lawan menjadi frustrasi dan membuat lawan lelah. Dapat dikatakan suatu team dalam pertahanan apabila setiap kali lawan memiliki bola untuk menyerang, dan suatu team menahan atau melawan serangan suatu team yang lain. *Block* merupakan garis pertahanan pertama. Pemain yang siap melakukan *block* menetapkan posisi siap, dengan lengan di depan tubuh, sekitar jarak lengan dari jaring, siap untuk melompat atau bergerak ke kiri atau ke kanan

### **C. Pengertian Pasing Bawah Bola voli**

Mengajarkan kompetensi bola voli dengan subkompetensi pasing bawah bola voli ternyata banyak mahasiswa yang cenderung mengalami kegagalan. Hal ini dapat dilihat dari hasil dan observasi yang telah dilakukan, tidak semua mahasiswa dapat melakukan pasing bawah dalam permainan bola voli sesuai yang diharapkan oleh dosen. Hal ini membuktikan bahwa pasing bawah merupakan teknik dasar yang sukar bila diajarkan tidak menggunakan metode yang baik dan tepat.

Penguasaan teknik dasar pasing bawah bola voli merupakan teknik penting

bagi seorang pemain bola voli. Hal ini karena, pasing bawah bola voli bentuk keterampilan yang sulit karena pasing bawah sebagai salah satu pertahanan yang dilakukan untuk menerima *servis*, atau *smash* atau bola-bola setinggi pinggang ke bawah. Setiap umpan yang sempurna dimulai dengan persiapan yang matang, salah satunya dengan posisi yang cepat dalam bereaksi menerima bola dengan pasing bawah saat bola datang setelah bola di *service* oleh lawan.

#### **D. Pelaksanaan Teknik Pasing Bawah Bola voli**

Penguasaan teknik pasing bawah bola voli merupakan faktor penting dalam pembelajaran pasing bawah bola voli. Anggota tim voli unimuda tidak akan mampu melakukan pasing bawah dengan baik tanpa teknik pasing bawah yang benar. Oleh karena itu Ambil sikap normal dalam permainan bola voli. Kaki dibuka selebar bahu, tahapan-tahapan pasing bawah harus dikuasai para anggota tim voli unimuda agar pasing bawah dapat dilakukan dengan baik. Untuk menerima servis dan melakukan pasing lengan bawah dengan sukses, pemain perlu untuk menggerakkan kaki sebagai respons terhadap servis, buat perkenaan lengan dengan menjauhkan lengan dari tubuh teknik pasing bawah meliputi

##### **a. Sikap Permulaan**

dengan kaki kanan sedikit di depan dari kiri. Kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dicongkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. menambahkan “Tubuh seharusnya

dalam posisi tubuh sedang-tinggi untuk memungkinkan pemain untuk bergerak cepat". Kedua tangan saling berpegangan, yaitu punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan dan telapak tangan dibuka keluar. Siku membentuk sudut kurang lebih  $90^\circ$  kemudian badan menghadap ke sumber bola.

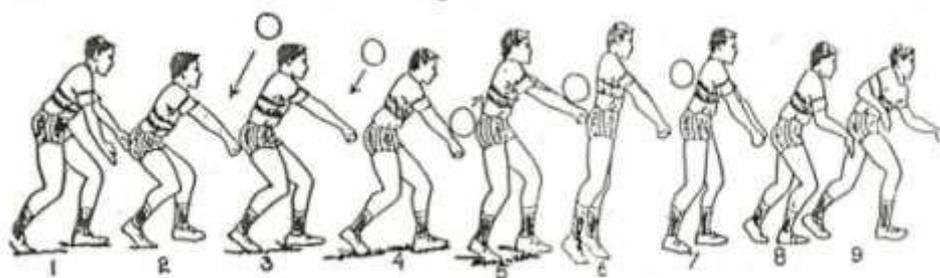
#### b. Gerak Pelaksanaan

Dalam melangkah harus fokus agar pola gerak kaki sempurna dan mudah dilakukan secara sederhana. Langkah yang ideal merupakan langkah yang dapat digunakan mengejar bola ke segala arah. Untuk langkah yang baik mulailah pada posisi siap. Ambil langkah ke arah jalur bola dengan kaki terdekat ke tempat bola akan mendarat. Lihat gambar 5 dan gambar 6 di bawah ini. Siku membuka keluar. Siku membentuk sudut kurang lebih  $90^\circ$  kemudian badan menghadap ke sumber bola. Tujuan dari gerak kaki adalah untuk mendapatkan tubuh yang ideal dengan posisi siap yang diinginkan untuk memulai keterampilan passing. Kemudian langkah selanjutnya ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Ada perbedaan yang berpengaruh bagaimana setiap pemain mengeksekusi bola menggunakan passing bawah. Pemain menerima bola rendah di lengan tengah, ada pula di pergelangan tangan. Perkenaan bola di pergelangan tangan yaitu pada bagian dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar  $45^\circ$  dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus. Perpanjangkanlah

lengan ke arah bola kemudian kunci siku dan sejajarkan jari dengan ibu jari lalu putar kebawah ke arah tanah.

### C. Gerak Lanjutan

Setelah ayunan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali. Dalam permainan selalu terjadi situasi yang tidak ideal untuk mengambil bola dengan pasing bawah secara normal. Dengan keadaan datangnya bola dalam posisi yang kurang menguntungkan dapat dilakukan dengan variasi pasing bawah ke depan dengan bola rendah dan pasing bawah dengan gerak mundur karena bola yang datang relatif tinggi. Dari pengertian di atas menunjukkan bahwa, teknik pasing bawah bolavoli terdiri dari tiga bagian tahap yaitu, sikap permulaan, gerakan pelaksanaan, dan gerakan lanjut. Dari ketiga teknik pasing bawah bola voli tersebut harus saling berkaitan antara satu dengan lainnya dan harus dikoordinasikan secara baik dan harmonis dalam pelaksanaannya. Untuk mendapatkan pasing bawah yang baik, maka teknik-teknik pasing bawah tersebut harus dikuasai dengan baik juga, supaya kualitas hasil pasing bawah menjadi sempurna. Untuk lebih jelasnya, ketiga gerakan pasing bawah tersebut apabila digabung dapat dilihat gambar 9 di bawah ini.



**Gambar 1**

### **E. Kesalahan yang Sering Terjadi Saat Pasing Bawah dan Perbaikannya**

Pasing bawah bola voli merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki unsur gerakan yang sederhana. Namun tidak jarang para mahasiswa seringkali melakukan kesalahan. Kesalahan dalam melakukan pasing bawah antara lain:

- a. Kurang memperhatikan servis dari lawan.
- b. Kurang cepat dalam mengikuti arah datangnya bola.
- c. Melakukan gerakan pasing saat pemain masih dalam posisi bergerak.
- d. Membiarkan bola memantul dengan gerakan lengan, tanpa adanya bantuan dari bahu.
- e. Berat badan tidak digerakkan sesuai dengan teknik dasar.
- f. Hanya mempergunakan kekuatan lengan dari bahu kebawah, tanpa mengikutsertakan kekuatan dari kedua kaki.
- g. Adanya tekukan siku dalam perkenaan bola.
- h. Tidak menekan kedua pergelangan tangan kebawah sehingga kedua

tangan kebawah tidak mempunyai kekuatan.

- i. Kurangya konsentrasi.
- j. Lengan dibiarkan menggantung.

### **2.3 Penelitian Relevan**

Persamaan dari penelitian yang akan dilaksanakan sama-sama membahas mengenai teknik dasar permainan bola voli. Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai bahan acuan agar penelitian yang akan dilakukan menjadi lebih jelas. Penelitian yang berkaitan dengan tingkat peningkatan keterampilan passing bawah bola voli terdahulu yaitu:

1. Endang Susanti (2015), yang berjudul “Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SD Negeri Ngablak Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang Tahun 2014/2015”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Peningkatan keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SD Negeri Ngablak Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang tahun 2014/2015 berada pada kategori “sangat baik” sebesar 10% (2 siswa), kategori “baik” sebesar 25% (5 siswa), kategori “cukup” sebesar 25% (5 siswa), kategori “kurang” sebesar 40% (8 siswa), “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa).

2. Ikhsan Pangestu Setyawan (2017), yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten TA 2016/2017”. Hasil pebelitiannya Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 siswa yang mengikuti tes tingkat keterampilan bola voli, sebanyak 9 siswa termasuk dalam kategori sedang (45%), sebanyak 6 siswa atau sebesar (30%) termasuk kategori baik, sebanyak 4 siswa atau sebesar (20%) termasuk kategori sangat kurang, sebanyak 1 siswa atau sebesar (5%) termasuk kategori sangat baik, sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%) termasuk kategori kurang.

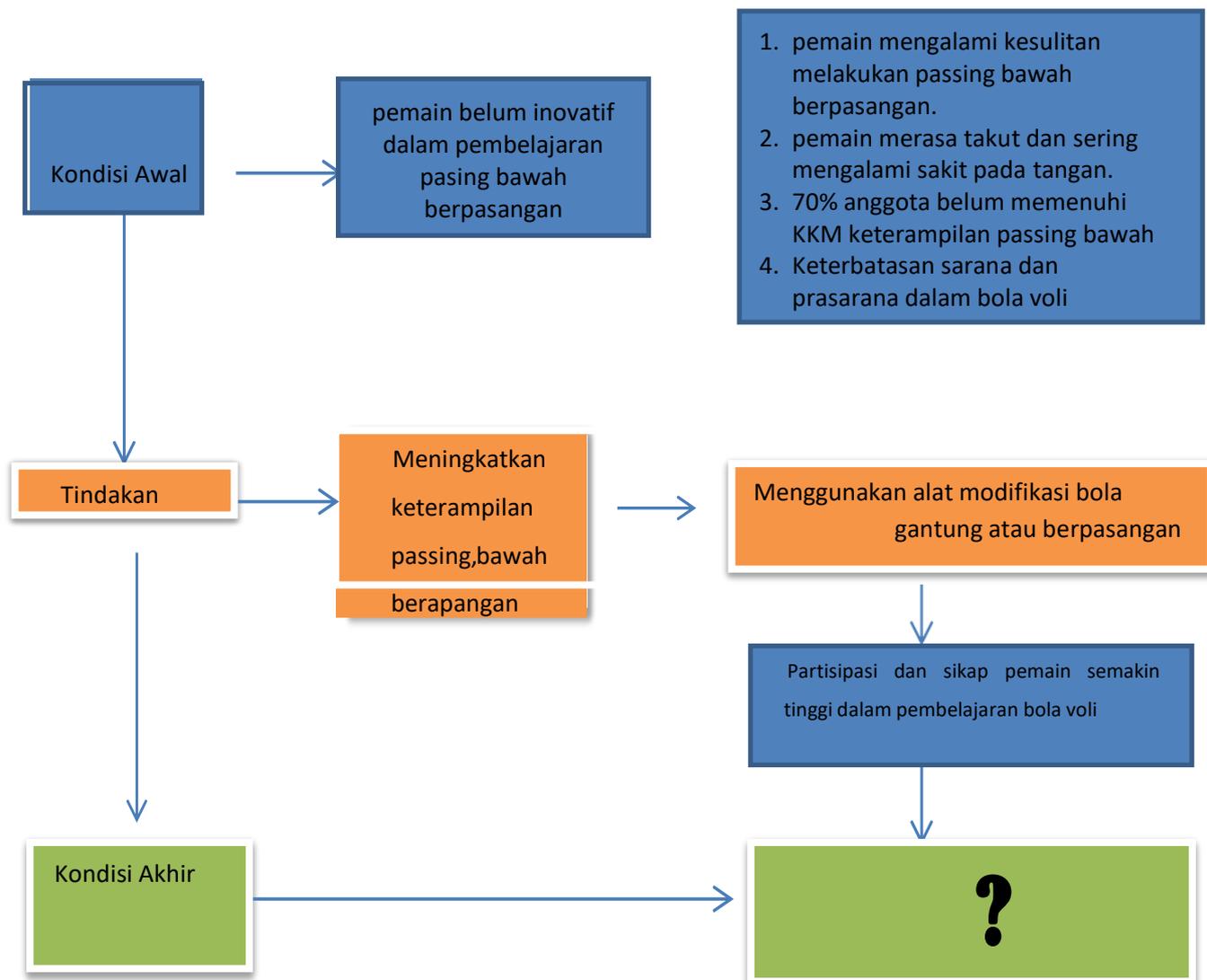
#### **2.4.Kerangka berfikir**

Berdasarkan kajian teori di atas, untuk dapat melakukan kegiatan permainan bola voli dengan baik, seseorang harus dapat memiliki keterampilan teknik dasar dalam bola voli. Karena dalam permainan bola voli, keterampilan dasar sangatlah penting gunanya untuk meningkatkan keterampilan gerak dasarnya. Tes keterampilan dasar permainan bola voli ini dilakukan pada Tim voli unimuda. Tes ini dilakukan guna untuk mengetahui seberapa besar dan sejauh mana tingkat keterampilan dasar permainan bola voli pada Pemain yang mana dapat juga digunakan sebagai data atau tolak ukur untuk pelatih tim voli unimuda. Sehingga dapat mempermudah proses pembelajaran agar lebih baik. Keterampilan yang akan diteliti hanya pada tingkat keterampilan passing bawah saja. Keterampilan akan lebih baik dan efektif apabila dilakukan melalui praktek secara berulang-

ulang. Suatu tingkat keterampilan yang baik hanya akan dikuasai apabila dilakukan dengan terus menerus dan dalam pelatihan yang ditentukan.

Passing bawah merupakan unsur yang dominan yang dilakukan oleh Tim Unimuda yang fungsinya adalah

- (1) Untuk menerima bola service,
- (2) Untuk menerima bola smash,
- (3) Untuk menyelamatkan bola yang terpental jauh setelah terkena block ke luar lapangan maupun di dalam lapangan.



1. pemain mengalami kesulitan melakukan passing bawah berpasangan.
2. pemain merasa takut dan sering mengalami sakit pada tangan.
3. 70% anggota belum memenuhi KKM keterampilan passing bawah
4. Keterbatasan sarana dan prasarana dalam bola voli

## Gambar 2 Kerangka Berfikir

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### 3.1 Jenis Penelitian

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*, (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 eksperimen.

### **3.2 Waktu dan tempat penelitian**

Waktu yang digunakan peneliti adalah 6 hari di Lapangan Bola Voli Unimuda sorong. Alasan peneliti melakukan penelitian ini, karena peneliti mendapatkan bahwa kurangnya peningkatan keterampilan *Passing* bawah dalam permainan bola voli tim voli unimuda.

### **3.3 Populasi Dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Menurut Sugiyono (2007:132) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian disimpulkan.

Adapun pendapat menurut Arikunto ( 2006: 120) menyatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan sumber penelitian.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan objek atau subjek berada pada lapangan Unimuda yang memenuhi syarat tertentu yang berkaitan masalah penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah 25 pemain Tim Voli Unimuda

### 3.3.2 Sampel

Sampel menurut pendapat Sugiyono (2007:56) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Berdasarkan pendapat diatas sampel adalah metode pengambilan data, dimana hanya sebagian populasi saja yang akan dijadikan sampel untuk menentukan ciri yang dikehendaki dari suatu populasi. Maka sampel dalam penelitian ini, peneliti melibatkan 20 Pemain Tim voli unimuda

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *Passing* bawah. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre-test* melakukan tes *Passing* bawah sebelum sampel diberikan perlakuan/ *treatment*, dan data *Post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/ *treatment* dengan menggunakan metode latihan permainan net.

Program latihan yang dilakukan 3 kali dalam 1 kali pertemuan yaitu hari selasa, kamis, dan sabtu, mulai pukul 15.30-17.00 WIB. Dalam penelitian ini sampel melakukan latihan permainan berpasangan (permainan net I dan permainan net II). Program latihan permainan net (permainan net I dan permainan net II) selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

### 3.5 Instrumen Penelitian

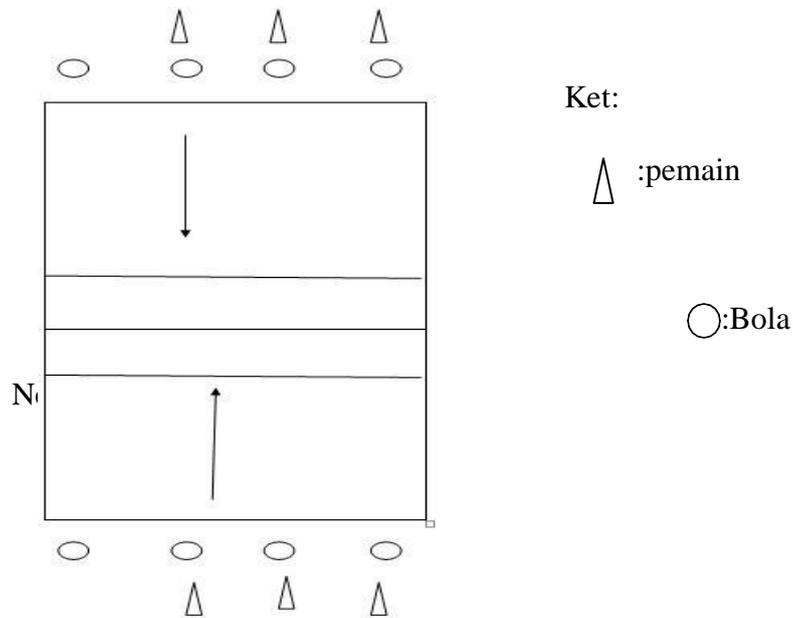
Menurut Suharsini Arikunto (2002: 126), instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode pengumpulan data. Instrumen merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes ketrampilan *Passing* bawah. Unsur penilaian tes kemampuan yang mengacu teknik dasar bermain bolavoli oleh Depdiknas (1999: 7-14).

Menurut Suharsini Arikunto (2002: 144), validitas adalah suatu Ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Dalam penelitian ini menggunakan tingkat validitas yang sudah baku. Tes *Passing* bawah mempunyai validitas 0.692 (Depdiknas, 1999: 7). Reliabilitas alat ukur dan reliabilitas hasil ukur biasanya dianggap sama. Reliabilitas instrumen sebagai alat ukur diperlukan pula disamping validitasnya. Reliabilitas atau keterandalan suatu instrumen sebagai alat ukur dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana kebenaran alat ukur tersebut cocok digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur sesuatu (Suharsini Arikunto, 2010: 221). Dalam penelitian menggunakan tingkat reliabilitas yang sudah baku. Tes *Passing* bawah mempunyai reliabilitas 0.973 (Depdiknas, 1999: 7).

Adapun langkah-langkah pelaksanaannya yaitu: pertama berdoa pemenasan dan melakukan tes awal (*pretest*) kemudian melakukan treatment setelah itu melakukan tesakhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil dari treatment. Berikut ini adalah bentuk perlakuan dan tes yang akan dilakukan

### 1. Permainan net I

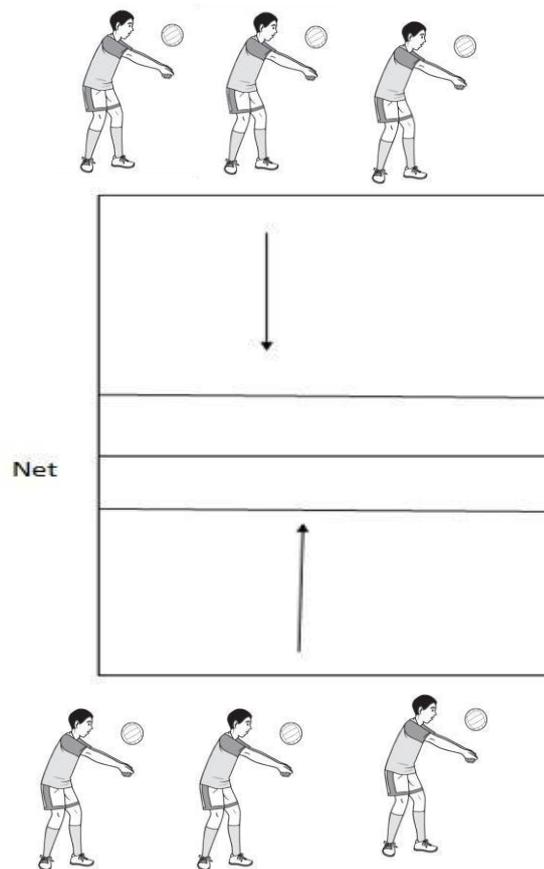
a. Masing- masing dari pemain melempar bola melewati net dengan sejumlah 1 bola yang ada, diikuti pemain yang ada dibagian lapangan sebelah saling lempar dan mengembalikan bola yang dilempar ke daerahnya.



Gambar 2. Perlakuan permainan net 1

## 2. Permainan net II

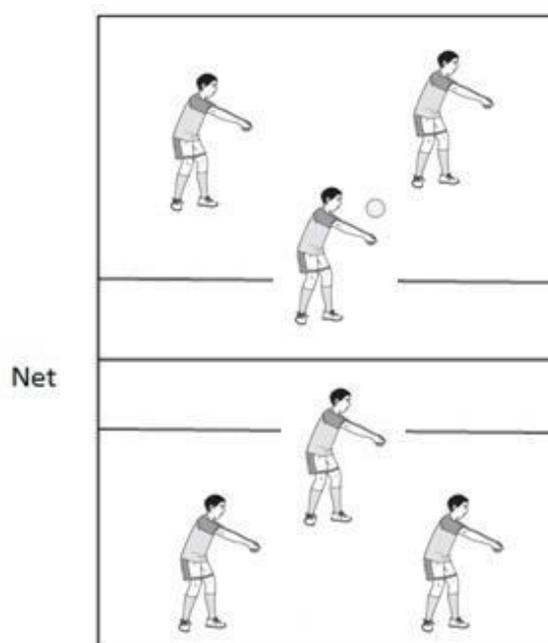
a. Pada intinya sama dengan permainan pertama, diawali dengan permulaan memantulkan bola di tanah dulu baru *passing* bawah berpasangan



Gambar 3. Perlakuan  
permainan net 2

### 3. Permainan net III

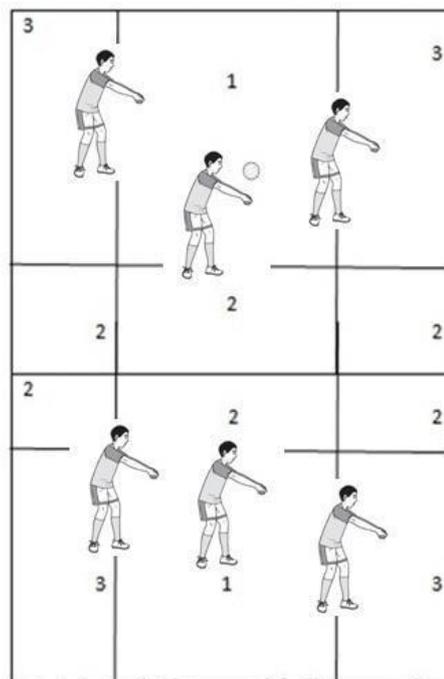
- a. Permainan sesungguhnya hanya seluruh pemain menggunakan *passing* bawah berpasangan
- b. Passing bawah berpasangan posisi 3 sebagai pengumpan.
- c. Servis dimulai dengan lempar dua tangan dari posisi 1 (belakang garisserang)



Gambar 4. Perlakuan  
permainan nrt 3

d. Permainan net IV

- a. Permainan sesungguhnya hanya seluruh pemain menggunakan *passing* bawah berpasangan
- b. Poin dihitung berdasarkan area bola jatuh ke bidang permainan lawan.
- c. Setiap area permainan mempunyai poin yang berbeda.



Gambar 5. Perlakuan  
permainan net 4

### 3. Tes *Passing* bawah berpasangan

#### a. Tujuan

Untuk mengukur kemampuan dalam melakukan *Passing* bawah berpasangan selama 60, detik.

#### b. Alat / Perlengkapan

- 1) Tiang berukuran 2,30 m untuk putra.
- 2) Bola voli Stopwatch.
- 3) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m seperti yang terlihat pada gambar 2.
- 4) Bangku/box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya pandangan segaris (*horizontal*) dengan tinggi net.

#### c. Petugas Tes

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

##### 1) Petugas Tes I

- a) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
- b) Menghitung waktu selama 60 detik.
- c) Memberi aba-aba.
- d) Mengamati kaki peserta tes jika keluar area.

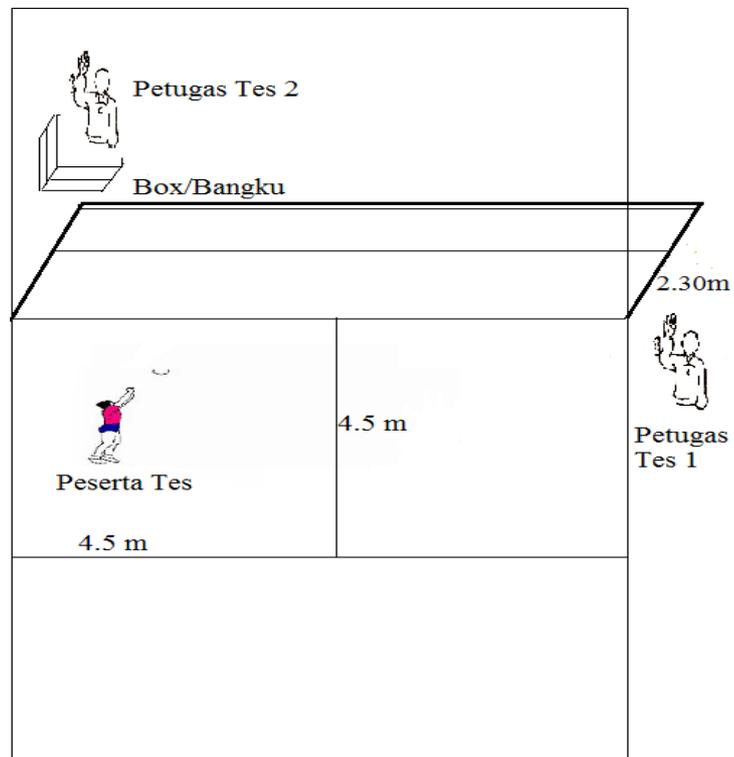
##### 2) Petugas Tes II

- a) Berdiri di atas bangku/box.

b) Menghitung *Passing* bawah berpasangan yang benar.

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5 x 4,5 m.
- 2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba dari petugas tes.
- 3) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan *Passing* bawah Berpasangan, ketinggian minimal 2,30 m.
- 4) Bila peserta tes gagal melakukan *Passing* bawah berpasangan dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *Passing* bawah berpasangan kembali.
- 5) Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul waktu kedua kaki berada di luar tidak dihitung. *Passing* bawah berpasangan hanya dilakukan 1 kali kesempatan.



Gambar 6. Tes

*Passing* bawah

berpasangan

### 3.6 Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitasnya.

#### 1. Uji Prasyarat Analisis

##### a. Penghitungan Normalitas.

Penghitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya data yang dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Chi kuadrat*.

$$X^2 = \frac{(f_0 - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

$X^2$  = Chi Kuadrat

= Frekuensi yang diobservasi

$f_0$   
 $f_h$  = Frekuensi yang dihitung

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ , maka normal dan jika  $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$  sebaran dikatakan tidak normal.

k. Penghitungan Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ).

l. Penghitungan Uji-t

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen analisis data penelitian dengan membandingkan data *pre-test* dan *pos-test* setelah diberi perlakuan (*treatment*). Apabila nilai t hitung lebih kecil dari nilai t table maka  $H_0$  ditolak dan jika nilai t hitung lebih besar dari t table maka  $H_0$  diterima. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t berpasangan (BurhanNurgiyantoro, dkk :2004,189).

$$Uji - t = \frac{D}{S_D}$$

Keterangan :

$D$  = Rata-rata hitung perbedaan ke dua pasangan

$S_D$  = simpangan baku perbedaan ke dua pasangan

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitasnya.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Lokasi Subjek Waktu dan Data Penelitian

###### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan voli kampus unimuda sorong

###### 2. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus s.d 5 september 2024 pada pukul 15.00- 17.30.

###### 3. Deskripsi Subjek

Subyek dalam penelitian ini adalah tim voli unimuda yang mengikuti tes passing bawah bola voli di lapangan voli unimuda.

#### 2. Proses Penelitian

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.:

### a. Kemampuan *Passing Bawah* saat *Pre Test*

Deskripsi data *pre test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes *passing* berpasangan pada saat *pre test* atau sebelum diberikan perlakuan.

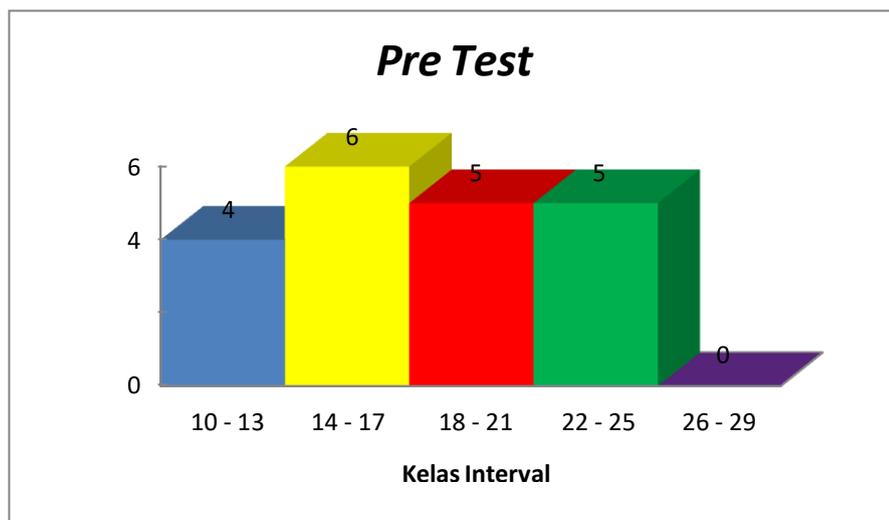
Hasil analisis deskriptif data *pre test peningkatan* keterampilan *passing* bawah bola voli tim voli unimuda Kemudian data pretest tersebut didistribusikan dengan jumlah kelas sebanyak 20 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 10-13 terdapat 4 orang atau sebesar 20.00%. pada kelas kedua pada rentang 14-17 terdapat 6 orang atau sebesar 30.00%. pada kelas interval ketiga pada rentang 18-21 terdapat 5 orang atau sebesar 25.00%. Pada kelas interval keempat pada rentang 22-25 terdapat 5 orang atau sebesar 25.00%. Pada kelas interval kelima pada rentang 26-29 terdapat 0 orang atau sebesar 0.00%. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**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%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram dari distribusi frekuensi data *pre test*.



Gambar3. Data *Pre Test* Kemampuan *Passing* Bawah

#### **b.Peningkatan keterampilan *Passing* Bawah saat *Post Test***

Deskripsi data post test didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *post test*.

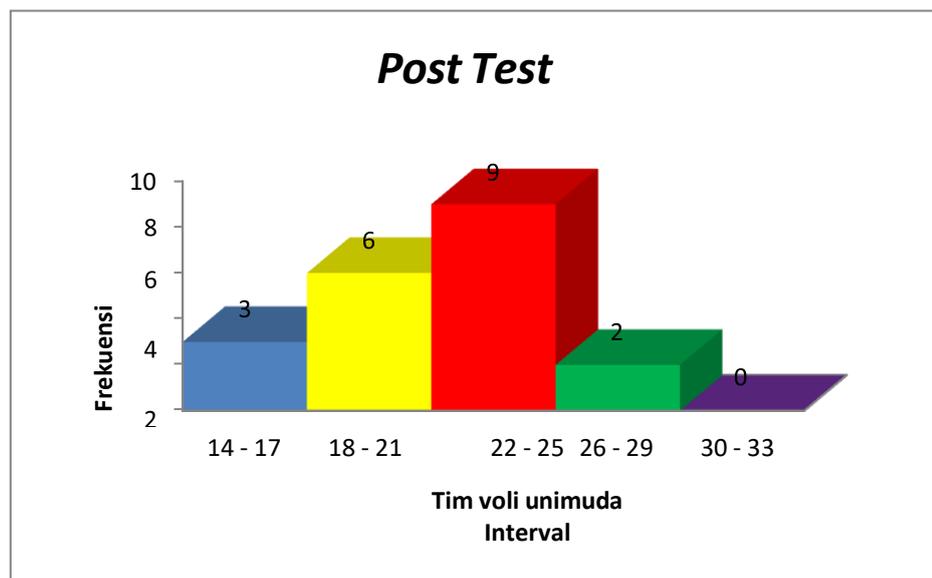
Hasil analisis deskriptif data *post test* peningkatan keterampilan

*passing* bawah bola voli tim voli unimuda Setelah dilakukan *post test passing berpasangan* yakni setelah diterapkannya program latihan *passing berpasangan* didapatkan data bahwa nilai tertinggi adalah 20 dan nilai terendah adalah 5. Mean atau nilai rata-rata adalah 8.06, dan strandar berpasangan atau nilai simpangan baku data sebesar 2,86 degan jumlah sampel 20 orang. Kemudian data *post test* tersebut didistribusikan dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya 3 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 14-17 terdapat 3 orang atau sebesar 15.00%, pada kelas kedua pada rentang 18-21 terdapat 6 orang atau sebesar 30.00%, pada kelas interval ketiga pada rentang 22-25 terdapat 9 orang atau sebesar 45.00%, pada kelas interval keempat pada rentang 26-29 terdapat 2 orang atau sebesar 10.00%, pada kelas interval kelima pada rentan 30-33 terdapat 0 orang atau sebesar 0%, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post Test***

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	14 - 17	3	15.00%
2	18 - 21	6	30.00%
3	22 - 25	9	45.00%
4	26 - 29	2	10.00%
5	30 - 33	0	0.00%
Jumlah		20	100,00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut histogram dari distribusi frekuensi kemampuan *passing* bawah bola voli saat *post test*.



Gambar4.Histogram Data *Post Test*Kemampuan *Passing*Bawah

## **B. Uji Prasyarat Analisis**

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan analisis prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu Peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus uji tes program peningkatan *passing* bawah bola voli. Dalam uji ini akan menguji hipotesis: sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan tes Signifikan dengan harga 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ). Hasil uji normalitas pada lampiran dua dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

No	Variabel	Sig	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i> peningkatan keterampilan <i>Passing Bawah</i>	0,607	Normal
2	<i>Post test</i> peningkatan keterampilan <i>Passing Bawah</i>	0,781	Normal

Dari tabel di atas tes signifikan dari kelompok *pre test* dan *post test* sebesar 0,607; dan 0,781. Karena tes signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Pengujian homogenitas menggunakan *Levene* statistik. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas**

<b>TIM</b>	<b><i>Levene</i> Statistik</b>	<b><i>Sig</i></b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pre Test</i>	1,511	0,227	Homogen
<i>Post Test</i>			

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai *Levene* Statistik sebesar 1,511; sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,227. Karena harga  $Sig > 0,05$  maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini bersasal dari populasi yang homogen.

### C.Hasil Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pre test* dan *post test* hasil pengukuran kemampuan *passing* bawah bola voli tim unimuda. Dalam uji ini akan menguji hipotesis : “tidak terdapat pengaruh metode berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli . Menurut Sugiyono (2010: 183) untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga  $t_{hitung}$  dengan harga  $t_{tabel}$ . Kriterianya adalah menolak hipotesis apabila harga  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji-t**

Variabel	Rata-rata	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
<i>Pre Test</i>	17,60	- 10,405	1,729	Signifikan
<i>Post Test</i>	21,10			

Hasil uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar sebesar – 10,405 dan nilai  $t_{tabel}$  pada dk (0,05)(19) sebesar 1,729. Oleh karena nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  (-10,405 > 1,729) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh , metode berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli tim unimuda.

Untuk melihat seberapa besar signifikan perubahan kemampuan maka dihitung dengan:

$$\text{Prosentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

$$\times 100 \% = \frac{3,50}{17,60}$$

$$= 19,89 \%$$

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai 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 kemampuan *passing* bawah tim voli unimuda setelah berlatih dengan metode berpasangan meningkat sebesar 3,50 atau sebesar 19,89% dari saat *pre test*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan pembelajaran model bermain sebesar 19,89%.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli tim unimuda

1. 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 berpasang 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.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. 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

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

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.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini telah diusahakan secara maksimal, tetapi tentu saja penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak terdapat kekurangan maupun keterbatasan dalam penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan dan memberikan porsi keterkaitan keadaan psikis dan fisik
2. Dalam pengambilan data tidak ditekankan pada teknik yang dilakukan akan tetapi ditekankan pada hasil *passing* yang masuk dalam sasaran.
3. Dalam proses pengambilan data peneliti hanya menggunakan tim sebagai pembantu penhitung dan pencatat hasil tes.
4. Dalam proses pengambilan data, peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi subyek dan waktu mengkonsumsi sebelum melakukan tes. dan tidak menggunakan kos tim
5. Dalam penelitian ini, peneliti hanya memfokuskan pada tim unimuda, sehingga dimungkinkan pada tim lain akan memperoleh hasil yang berbeda.

#### **D. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi tim unimuda agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada khususnya, dan kemampuan bermainbola voli pada umumnya.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan-latihan yang efektif, sehingga kemampuan tim unimuda akan semakin meningkat.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model latihan yang lebih bervariasi.

## 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 Mylsidayu dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeatihan 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*

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

## Surat izin penelitian



**UNIMUDA**  
SORONG

**FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG**  
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantal, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

Nomor : 159/L.3.AU/SPm/FABIO/B/2024 Sorong, 19 Agustus 2024  
Lamp. : -  
Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

**Kepada Yth.**  
**Ketua Tim Voli UNIMUDA Sorong**  
Di \_\_\_\_\_  
*Tempat*

*Assalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.*

Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:

**Nama** : Arbaya Gegetu  
**NIM** : 148520121016  
**Semester** : VI (Enam)  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani  
**Judul Penelitian** : "Peningkatan keterampilan passing bawah dengan metode berpasangan Tim Voli UNIMUDA di Kabupaten Sorong".

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan **mulai tanggal 25 Agustus – 5 September 2024**.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.*



**Dekan,**  
**Rofi Andri Pramita, M.Pd.**  
NIDN. 1411129001

Tembusan disampaikan Kepada:  
1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani;  
2. Dosen Pembimbing Skripsi;  
3. Yang bersangkutan;

[www.fabio.unimudasorong.ac.id](http://www.fabio.unimudasorong.ac.id) **PROGRAM STUDI:**  
Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,  
PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD



**FABIO-UNIMUDA SORONG**  
**SMART**  
Santun • Miftahul • Amarah • Religius • Tangguh

## Lampiran 2

### Surat balasan penelitian



**PENDIDIKAN JASMANI**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAAHRAGA**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG**  
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantal, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

**SURAT KETERANGAN**  
 Nomor: 003/SKet/ I.3. AU /J/ 2024

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Nomor: 159/I.3.AU/SPm//FABIO/B/2024, Perihal: Permohonan Izin Penelitian tertanggal 25 Agustus – 5 September 2024, dengan ini menerangkan nama Mahasiswa di bawah ini:

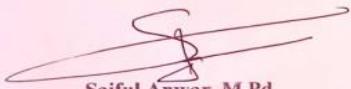
Nama	: Arbaya Gegetu
NIM	: 148520121016
Semester	: VI (Enam)
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian	: <b>“Peningkatan Keterampilan Passing Bawah dengan Metode Berpasangan Tim Voli UNIMUDA di Kabupaten Sorong”.</b>

Benar telah mengadakan penelitian di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi.

Demikian Surat Keterangan diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Sorong, 20 September 2024

Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani



**Saiful Anwar, M.Pd.**  
NIDN. 1426079301

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:



Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, **Pendidikan Jasmani**, dan PG PAUD

### Lampiran 3

#### PROGRAM LATIHAN

Program latihan pelaksanaan metode bermain di SMA N 1 Bantul ini dilakukan pada saat kegiatan ekstrakurikuler. Program ini disusun untuk memberikan treatment atau perlakuan kepada peserta . Pemberian metode ini dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan.

Pertemuan	Menu latihan	Set	Rep	Menit	Recovery (menit)
I	Do'a Pemanasan Pretest / tes awal Cooling down Breafing / evaluasi			2 10 30 10 5	
II-IV	Do'a Pemanasan Latihan : ➤ Latihan keterampilan passing bawah bola voli ➤ Passing berpasangan Cooling down Breafing / evaluasi	3 3	10 10	2 2	5 5

V-VIII	Do'a Pemanasan Latihan : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan variasi tanpa bola voli</li> <li>➤ Passing berpasangan</li> </ul> Cooling down Breafing / evaluasi	5	10	2	5
IX-XII	Do'a Pemanasan Latihan : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan keterampilan passing bola voli</li> <li>➤ Passing berpasangan</li> <li>➤ Passing bawah bola voli</li> </ul> Cooling down Breafing / evaluasi	7	10		5
		7	10	2	5
	Do'a Pemanasan Latihan :			2	2

XII-XV	➤ Latihan keterampilan passing bawah bola voli	8	10	2	5
	➤ Passing berpasangan	8	10	2	5
	➤ Passing bawah bola voli	8	10	2	5
	Do'a			2	
	Pemanasan			10	
	Postest / tes akhir			30	
	Cooling down			10	
	Breafing / evaluasi			5	

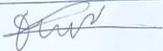
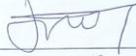
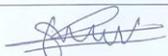
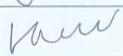
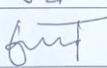
### **Petunjuk Pelaksanaan Tes *passing berpasangan test***

*passing bawah berpasangan Test* adalah salah satu bentuk tes yang digunakan untuk mengevaluasi kekuatan dan ketepatan lengan dalam melaksanakan *passing* bawah.

- Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengevaluasi kemampuan dan ketepatan *passing* bawah permainan bola voli
- Alat : 1. Bola voli.  
2. Stopwatch  
3. net  
4. Alat tulis.
- Pelaksanaan : 1. Anggota memantulkan bola ke lantai dan mulai *mepassing* bawah.  
2. Dilakukan selama 60 detik  
3. Orang coba melakukan 1 kali.  
4. Istirahat 1 menit
- Penilaian : 1. Skor yang dihitung bola yang masuk dalam area target  
2. Hitungan ke 2 baru dimulai dihitung.  
3. Bola keluar dari control, hitungan ke 2 mulai dihitung.  
4. Tidak boleh melewati garis penbatas  
5. Jumlah nilai dari 6 kali pelaksanaan dikumpulkan.
- Penguji : 2 orang, 1 orang sebagai pengawas, 1 orang lagi sebagai pencatat

## LAMPIRAN 4

**Daftar Hadir Tim voli Unimuda**  
Hari/Tanggal: 25 agustus 2024

No	Nama	paraf
1	Dimas	
2	maikel	
3	wiranto	
4	Abdurahman	
5	daniel	
6	samuel	
7	Lewi dian	
8	Aldino	
9	Galih P	
10	Angga Pradana	
11	Fadelis	
12	Wahyudi	

## LAMPIRAN 5

1. Lembar penilaian ketrampilan  
Melakukan Passing bawah

No	Nama siswa	Sikap badan			Posisi Lengan			Hasil			Jumlah	
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	Dimas		✓				✓				✓	8
2	maikel	✓				✓					✓	6
3	wiranto		✓				✓		✓			8
4	Abdurahman			✓		✓					✓	8
5	daniel			✓			✓				✓	9
6	samuel		✓			✓					✓	7
7	Lewi dian			3			3				3	9
8	Aldino		✓			✓					✓	7
9	Galih P				✓		✓		✓			8
10	Angga Pradana		✓			✓					✓	8
11	Fadelis			8			✓				✓	9
12	Wahyudi		2			2					✓	8

Mahasiswa



Abaya Gegetu  
NIM. 148520121016

**LAMPIRAN 6****DATA TES AWAL PASANG BERPASANGAN**

NO	NAMA	KESEMPATAN			NILAI TERTINGGI
		1	2	3	
1	Dimas	6	5	7	7
2	maikel	6	5	7	7
3	wiranto	5	5	7	7
4	Abdurahman	6	6	9	9
5	daniel	8	9	9	9
6	samuel	5	5	7	7

**DATA AWAL TES DATA TES AWAL PASING BERPASANGAN**

No	NAMA	TES AKHIR			Nilai Tertinggi
		1	2	3	
1	Dimas	6	7	9	10
2	maikel	7	6	8	20
3	wiranto	6	8	10	10
4	Abdurahman	8	9	11	11
5	daniel	9	10	13	13
6	samuel	6	6	8	8
					72

**LAMPIRAN 7****Data Hasil Penelitian *Passing berpasangan Test***

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Pre test</b>	<b>Post test</b>
1	Dimas	15	18
2	maikel	13	16
3	wiranto	10	14
4	Abdurahman	14	19
5	daniel	15	20
6	samuel	19	22
7	Lewi dian	18	24
8	Aldino	22	24
9	Galih P	25	29
10	Angga Pradana	25	26
11	Fadelis	21	23
12	Wahyudi	19	22

**LAMPIRAN 8**

**TES AWAL BERPASANGAN**



**berdoa**



**pemanasan**



**evaluasi**



**passing berpasangan**

**Tes akhir passing berpasangan menggunakan net**



TES 1



TES 2



TES 3