

**PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP
KETERAMPILAN PASSING BAWAH SISWA KELAS IX SMP
MUHAMMADIYAH AL- AMIN KOTA SORONG**

SKRIPSI



OLEH

PAULINA ROMROMAN

NIM:148520122046

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

2026

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP
KETERAMPILAN PASSING BAWAH SISWA KELAS IX SMP
MUHAMMADIYAH AL- AMIN KOTA SORONG**

**Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Untuk Mencapai
Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial dan Olahraga
Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong**

Oleh

**Nama : Paulina Romroman
Nim : 148520122046**

**LAHIR DI
ATUBUL DOL**

HALAMAN PERSETUJUAN

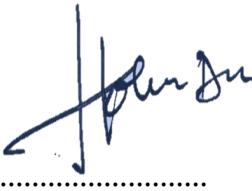
PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH SISWA KELAS IX SMP MUHAMMADIYAH AL-AMIN KOTA SORONG

Nama : Paulina Romroman
Nim :148520122046

Telah disetujui tim pembimbing pada,23 Januari 2026

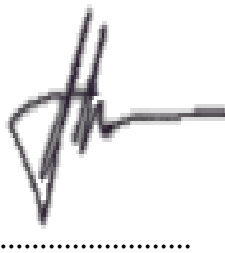
Pembimbing I

Harmaman, M.Pd.
NIDN. 1430109601


.....

Pembimbing II

Bandung Bumburo, M.Pd
NIDN.1409058401


.....

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH SISWA KELAS IX SMP MUHAMMADIYAH AL-AMIN KOTA SORONG

Nama : Paulina Romroman

Nim : 148520122046

Pada : 03 September.2026

DEKAN FABIO



Dr. Roni Andri Pramita, M.

Dr. Roni Andri Pramita, M.Pd
NIDN. 1411129001

Ketua Penji

Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN.1426079301



.....

Penguji 1

Dr. Farcham Mulloh, M.Pd.
NIDN.1426018301



.....

Penguji 2

Harmaman, M.Pd.
NIDN.1430109601



.....

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini adalah

Nama : Paulina Romroman

NIM : 148520122046

Prodi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Sorong,.....2026

Yang membuat pernyataan



Paulina Romroman

NIM : 148520122046

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Sebab Tuhan telah merancang masa depan yang penuh harapan
(Yeremia 29:11)

Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang
(Amsal 23:18)

PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih, penyertaan dan berkat-Nya yang senantiasa menyertai saya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta saya, Bapak Andreas Romroman dan Ibu Tercinta Wilhelmina Lartutul. terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang, kesabaran dukungan moral dan materil yang selalu menjadi kekuatan dalam setiap prosen perjalanan studi saya selama ini. Semoga Tuan selalu membalas setiap keringat yang kalian korbankan atas semua kasih sayang yang tak tertukar oleh apapun nilainya. Terimakasih Bapak dan Mama.

Ucapan terimakasih juga saya sampaikan kepada saudara kandung laki-laki satu satunya, keluarga, yang sudah memberikan semangat moral, motivasi untuk saya selama ini.

Terakhir, skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, yang telah bertahan di tengah keterbatasan, kehancur, kesakitan, namun tetap berusaha di saat lelah dan hamper menyerah namun saya memilih untuk terus melangkah sampai akhirnya mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Skripsi ini sebagai pengingat, bahwa setiap proses membutuhkan kesabaran, ketekunan, dan keberanian untuk terus melangkah.

ABSTRAK

Dalam permainan bola voli bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing Bawah* Siswa Kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dan desain Pretest dan Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong, dengan sampel sebanyak 20 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan *passing bawah* bola voli yang diberikan sebelum pretest dan sesudah posttest perlakuan latihan berpasangan selama 16 kali pertemuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 29,1, sedangkan nilai rata-rata posttest sebesar 36,15, sehingga terjadi peningkatan rata-rata sebesar 7,05 poin. Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 80,015$, lebih besar daripada $t_{tabel} = 2,093$ pada taraf signifikansi 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing bawah* siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong.

Kata kunci: latihan berpasangan, *passing bawah*, bola voli, keterampilan, eksperimen.

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of paired training on the underhand passing skills of ninth-grade students at SMP Muhammadiyah Al-Amin Sorong City. This research employed an experimental method using a quantitative approach with a Pretest–Posttest Design. The population of this study consisted of all ninth-grade students at SMP Muhammadiyah Al-Amin Sorong City. The sample comprised 20 students selected using the total sampling technique. The research instrument was an underhand volleyball passing skill test administered before the treatment (pretest) and after the treatment (posttest). The paired training program was conducted over 16 meetings.

The results showed that the mean pretest score was 29.1, while the mean posttest score was 36.15, indicating an average improvement of 7.05 points. Based on the results of the t-test, the calculated t value ($t_{\text{calculated}} = 80.015$) was higher than the critical t value ($t_{\text{table}} = 2.093$) at the 0.05 significance level. Therefore, the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_1) was accepted. It can be concluded that paired training had a significant effect on improving the underhand passing skills of ninth-grade students at SMP Muhammadiyah Al-Amin Sorong City.

Keywords: *paired training, underhand passing, volleyball, skills, experiment.*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran 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 “PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH SISWA KELAS IX SMP MUHAMMADIYAH AL-AMIN KOTA 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 sorong
2. Bapak Dr. 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 Harmamn M.Pd. selaku Dosen Pembimbing satu yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan saran/masukkan perbaikan sehingga penelitian tugas proposal dapat terlaksanakan sesuai tujuan.
5. Bapak Bandu Bumburo M.Pd. selaku Dosen Pembimbing dua yang juga telah membantu memberikan saran/masukan.
6. Kedua Orang tua penulis, Bapak Andreas Romroman dan Ibu tercinta Wilhelmina Iartutul Terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada kedua orang tua tercinta, yang selalu menjadi sumber kekuatan, semangat, dan motivasi dalam setiap langkah perjalanan hidup saya. Terima kasih atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, pengorbanan, perhatian, serta dukungan yang diberikan tanpa mengenal lelah. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, banyak hal yang saya lalui, baik suka maupun duka. Namun, berkat doa dan dukungan kedua orang tua, saya mampu melewati setiap tantangan dan menyelesaikan pendidikan ini hingga sampai pada tahap akhir. Saya menyadari bahwa pencapaian ini bukan hanya hasil dari usaha saya sendiri, tetapi juga merupakan buah dari doa, perjuangan, dan pengorbanan kedua orang tua. Setiap keberhasilan yang saya raih tidak akan pernah lepas dari peran dan kasih sayang kalian.

7. Dan juga penulis sampaikan banyak trimakasi kepada tete Eli nene Fita awe Eta tersayang dan saudara kandung penulis, Maxsimus Romroman, Elias Farel Iartutul yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral dan materil yang tiada henti selama ini.
8. Seluruh keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan perhatian, dukungan, bantuan serta mendoakan kelancaran segala urusan penulis.
9. Dan juga saya sampaikan banyak trimakasih kepada orang tua dekat saya di srong, Bapak Ari dan Mama Regina Tirel yng suda senantiasa memberikan suposrt dorongan untuk saya selama di rantau ini, dan tidak lupa pula untuk adek saya Maria Anti Tirel dan adik Liya Tirel yang suda nemanin prosess saya juga slma ini Semoga Tuhan Senantiasa membalas kebaikan kalian.
10. Kepada Sahabat Penulis, Tarsisya Snyompwain, Ronal Snyompwain, Silla Temartenan yang senantiasa saling menemani dan memberikan semangat motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini dengan penuh kasih sayang.
11. Kepada teman-teman saya, Jeklin Tigori, Olivia Wambon Selpina pekei yang telah memberikan dukungan, dan membantu penulis selama masa perkuliahan.
12. Penulis berharap Tuhan membalas kebaikan semua pihak yang telah mendukung terselesaikannya skripsi ini. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam karya ini, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat dan menjadi tambahan ilmu bagi pembaca.

Sorong,.....2026

Penulis



Paulina Romroman
Nim:148520122046

DAFTAR ISI

HALAMAN SUB JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
PENYATAAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
2.1 Kajian Teori.....	10
2.2 Metode Berpasangan	21
2.3 Penelitian relavan	22
2.4 Kerangka Berpikir	24
2.5 Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
3.1 Jenis Penelitian	27
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	27
3.3 Populasi dan Sampel	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data	29
3.5 Instrumen Penelitian.....	30
3.6 Teknik Analisi Data	33
3.7 Pogram Latihan	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil	38
4.2 Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPILAN DAN SARAN	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Normalitas Pengklarifikasi keterampilan <i>passing bawah</i> berpasangan untuk putra	29
Tabel 2	Normalitas Pengklarifikasi keterampilan <i>passing bawah</i> berpasangan untuk putri	30
Tabel 3	Distribusi frekuensi data <i>pre test</i>	39
Tabel 4	Distribusi frekuensi data <i>post test</i>	40
Tabel 5	Perhitungan uji normalitas.....	42
Tabel 6	Rangkuman hasil uji-t	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Servis Bawah.....	14
Gambar 2	<i>Passing Atas</i>	15
Gambar 3	<i>Passing Bawah</i>	16
Gambar 4	Smash	16
Gambar 5	Block	17
Gambar 6	<i>Passing Bawah Lanjutan</i>	20
Gambar 7	<i>Passing Bawah Berpasangan</i>	22
Gambar 8	Kerangka Berpikir	32
Gambar 9	Digram Batang <i>Pre Test</i> dan <i>Post Tes</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat izin penelitian dari kampus.....	51
Lampiran 2	Surat keterangan dari sekolah.....	52
Lampiran 3	Lembar bimbingan skripsi.....	53
Lampiran 4	Daftar hadir siswa.....	54
Lampiran 5	Lembar penelitian keterampilan	55
Lampiran 6	Data tes awal berpasangan (Pretest)	56
Lampiran 7	Data tes akhir <i>passing bawah</i> ke tembok(Posttest).....	57
Lampiran 8	Data Hasil Penelitian Tes pretest dan posttest.....	58
Lampiran 9	Dokumentasi <i>Passing bawah Berpasangan</i>	59
Lampiran 10	dokumentasi <i>Passing Bawah</i> ke tembok	60

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam perkembangan motorik, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, serta perkembangan sosial emosional peserta didik. Melalui pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya dituntut untuk memahami konsep gerak tetapi juga mampu mengaplikasikan teknik-teknik dasar dalam berbagai cabang olahraga, salah satunya permainan bola voli, sebuah olahraga beregu yang membutuhkan koordinasi tubuh, kerja sama tim, serta penguasaan teknik dasar yang baik.

Bola voli adalah olahraga beregu yang memerlukan kerja sama tim serta penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar bola voli meliputi servis, passing atas, passing bawah, smash, dan block. Dari berbagai teknik dasar tersebut, passing bawah memegang peranan penting karena menjadi teknik utama dalam menerima bola pertama baik dari servis maupun serangan lawan. Kualitas passing bawah sangat menentukan kualitas serangan selanjutnya, sehingga keterampilan ini wajib dikuasai oleh setiap pemain.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling mendasar dan sering digunakan dalam permainan bola voli. Passing bawah berfungsi untuk menerima dan mengontrol bola dari lawan atau teman satu tim sebelum diarahkan kembali ke rekan lainnya. Namun, pada kenyataannya, keterampilan passing bawah siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong masih belum optimal. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong, ditemukan bahwa keterampilan passing bawah siswa masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari sikap awal yang kurang tepat, posisi

lengan yang belum benar, serta arah pantulan bola yang belum terkontrol dengan baik. Selain itu, sebagian siswa masih merasa kurang percaya diri dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran bola voli. Kondisi tersebut menyebabkan proses pembelajaran kurang berjalan optimal dan tujuan pembelajaran belum sepenuhnya tercapai.

Salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya keterampilan passing bawah siswa adalah penggunaan metode latihan yang kurang bervariasi. Pembelajaran yang cenderung monoton dan kurang melibatkan kerja sama antar siswa dapat membuat siswa cepat merasa bosan dan kurang termotivasi. Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk latihan yang menarik, efektif, dan mampu meningkatkan keterampilan siswa secara aktif, salah satunya melalui latihan berpasangan.

Metode berpasangan merupakan bentuk latihan yang dilakukan oleh dua orang siswa secara bersama-sama dengan saling memberikan umpan dan menerima bola. Latihan ini dapat meningkatkan frekuensi sentuhan bola, melatih kerja sama, serta membantu siswa memperbaiki teknik passing bawah secara bertahap. Selain itu, latihan berpasangan juga dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan interaktif, sehingga siswa lebih termotivasi untuk berlatih.

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan berpasangan ini untuk meningkatkan passing bawah serta memberikan kontribusi positif bagi guru PJOK dalam mengembangkan metode latihan yang lebih efektif pada pembelajaran bola voli untuk para siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-amin Kota sorong.

Namun, hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong, khususnya pada siswa kelas VIII, menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah masih tergolong rendah. Beberapa permasalahan yang ditemukan antara lain:

1. posisi lengan yang belum benar saat melakukan passing,
2. bola sering tidak terarah,
3. kurangnya koordinasi antara gerak kaki, tangan, dan tubuh,

4. kurangnya intensitas latihan berbasis teknik individu, serta
5. siswa belum mendapatkan umpan balik secara langsung selama latihan.

Permasalahan tersebut berdampak pada rendahnya kualitas permainan siswa ketika mengikuti pembelajaran bola voli. Oleh karena itu, diperlukan metode pembelajaran yang lebih efektif, terstruktur, dan memungkinkan siswa berlatih secara intensif sekaligus mendapatkan umpan balik langsung. Salah satu metode yang sesuai adalah metode berpasangan (*paired drill method*). Metode ini dilakukan dengan cara siswa berlatih secara berdua, saling memberi umpan, saling mengoreksi, serta melakukan repetisi gerak secara berkelanjutan. Latihan berpasangan memungkinkan siswa mendapatkan kesempatan latihan yang lebih banyak, meningkatkan fokus pada teknik passing bawah, serta menciptakan interaksi belajar yang aktif dan kolaboratif. Selain itu, metode ini memudahkan guru dalam mengamati dan memberikan penilaian serta koreksi secara cepat kepada setiap pasangan.

Melalui latihan berpasangan passing bawah, para siswa dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang pergerakan dan posisi pasangannya, meningkatkan reaksi dan timing, serta memperbaiki kontrol bola mereka. Dengan demikian, penerapan ini menjadi langkah yang penting dalam meningkatkan kemampuan passing bawah pada permainan bola voli mini, yang pada gilirannya akan memberikan kontribusi positif terhadap performa dan kinerja tim secara keseluruhan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah pada permainan bola voli dapat menjadi strategi yang efektif

Dalam latihan, para siswa dapat mempraktikkan teknik passing bawah dengan fokus pada komunikasi dan kerjasama antara tim mereka dapat menggunakan berbagai variasi pukulan, seperti pukulan datar atau pukulan setingan, untuk meningkatkan keakuratan dan kecepatan passing bawah.

Selain itu, pengaruh latihan berpasangan juga memungkinkan siswa untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang posisi dan gerakan pemain, sehingga mereka dapat beradaptasi dengan lebih baik saat bermain dalam pertandingan sebenarnya. Dengan konsistensi dan dedikasi dalam kemampuan berpasangan pemain dalam permainan, bola voli dapat meningkat secara signifikan melakukan penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam latihan mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan passing bawah.

Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan dalam kerjasama dan komunikasi antar siswa yang lain. juga menemukan bahwa siswa yang berlatih dengan mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan passing bawah.

Siswa siswi juga menunjukkan peningkatan dalam koordinasi dan pemahaman peran masing-masing pemain dalam permainan. Dengan penerapan latihan bola voli di sekolah SMP Muhammadiyah Al-Amin kota sorong, diharapkan para siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli dapat mengembangkan kemampuan passing bawah yang lebih baik.

Hal ini akan membantu mereka dalam meningkatkan kualitas permainan, mencapai hasil yang lebih baik, dan meningkatkan kepercayaan diri mereka sebagai pemain bola voli. Selain itu, kemampuan passing bawah yang terasah dengan baik juga akan membekali mereka dengan dasar yang kuat dalam mengembangkan keterampilan metode berpasangan teknik bola voli lainnya passing bawah, merupakan salah satu teknik dasar yang diperkenalkan kepada pemain atau tim baru dalam dunia olahraga.

Teknik ini melibatkan kedua lengan untuk mengoperkan atau mengirimkan bola ke area permainan. Dalam melakukan gerakan passing bawah, beberapa aspek gerakan tubuh terlibat, termasuk posisi kaki, postur tubuh, penempatan tangan, dan pergerakan. Keseluruhan elemen tubuh ini terjalin dalam satu rangkaian gerakan yang tak terpisahkan untuk

menghasilkan kualitas passing bawah yang optimal Passing. Selain berarti mengoperkan bola kepada rekan satu tim siswa, juga berperan sebagai langkah awal dalam merancang pola serangan. Penguasaan teknik lengan bawah, yang mencakup mengolah bola dengan menggunakan bagian dalam lengan bawah, memiliki nilai penting dalam permainan.

Menerima bola servis, Menangani bola hasil serangan atau smash dari lawan Mengambil bola setelah blok atau pantulan net, Menyelamatkan bola yang terjauhkan keluar lapangan permainan, serta Menghadapi bola rendah yang datang tiba-tiba Dengan demikian, teknik passing bawah memainkan peran integral dalam mengembangkan metode berpasangan kemampuan permainan bola voli Penggunaan teknik ini tidak hanya sebagai cara operan bola, tetapi juga sebagai fondasi dalam membangun strategi serangan dan menanggapi berbagai situasi yang terjadi dalam permainan passing bawah yang akurat dan konsisten memungkinkan Siswa siswi untuk melakukan serangan yang efektif.

Siswa siswi yang mampu melakukan passing bawah dengan baik dapat memberikan umpan yang tepat kepada siswa lain untuk melakukan serangan Selain itu, passing bawah yang baik juga membantu dalam mengatasi serangan lawan, mempertahankan bola, dan memulai serangan balik. Kemampuan passing bawah yang baik melibatkan koordinasi mata-tangan yang tepat, posisi tubuh yang stabil, dan keterampilan dalam membaca arah dan kecepatan bola.

Latihan yang teratur dan teknik yang benar sangat penting dalam mengembangkan kemampuan passing bawah yang konsisten dan andal peningkatan kemampuan passing bawah tidak hanya akan meningkatkan kualitas permainan individu, tetapi juga akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesuksesan tim dalam permainan bola voli.

Adapun cara melakukan passing bawah adalah sebagai berikut : Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lutut ditekuk dengan badan condong sedikit ke depan. Kedua lutut digerakkan mengeper dan rileks Kedua tangan berpegangan, telapak tangan kiri memegang punggung telapak tangan

kanan Ayunkan kedua lengan ke depan arah datangnya bola. Perkenaan bola di atas pergelangan tangan merupakan salah satu strategi latihan yang umum digunakan dalam olahraga siswa siswi ,dapat melakukan metode berpasangan termasuk dalam upaya meningkatkan kemahiran dalam melakukan passing bawah dalam olahraga seperti bola voli, Pendekatan ini melibatkan kerjasama antara dua sampai enam pemain yang berpasangan untuk mengembangkan kecakapan dan ketepatan dalam melakukan passing bawah. Dalam pelaksanaannya, para siswa siswi berdiri di posisi yang saling berlawanan. Mereka saling melemparkan bola dengan tujuan untuk melakukan passing bawah). Latihan ini umumnya diulang dengan intensitas yang tinggi untuk membantu menyempurnakan teknik,keterampilan, dan kecepatan respons para siswa siswi bertujuan untuk membantu para siswa mengatasi tantangan dan hambatan yang mungkin mereka hadapi dalam menguasai teknik passing bawah. Dengan memberikan umpan balik serta dukungan satu sama lain, passing bawah metode tersebut dapat saling memotivasi dan saling bantu dalam mengembangkan aspek teknis dan mental yang terkait dengan passing bawah.

Berdasarkan uraian di atas, penerapan metode berpasangan dipandang sebagai solusi yang tepat untuk meningkatkan keterampilan passing bawah siswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul:“Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah pernyataan yang jelas dan spesifik tentang masalah yang akan diteliti, yang menjawab apa yang menjadi permasalahan", "mengapa perlu diteliti, dan "bagaimana cakupannya,Untuk penelitian ini.

Keterampilan passing bawah merupakan dasar penting dalam permainan bola voli, namun pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong ditemukan bahwa banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam

melakukan teknik ini dengan benar (seperti kesalahan dalam posisi tubuh, arah bola, dan kekuatan pantulan). Metode latihan yang selama ini digunakan kurang melibatkan interaksi antar siswa, sehingga minim umpan balik langsung untuk memperbaiki teknik. Meskipun latihan berpasangan dikenal sebagai metode yang dapat meningkatkan koordinasi dan pemahaman teknik, belum diketahui seberapa besar pengaruhnya terhadap keterampilan *passing bawah* siswa di sekolah tersebut. Sehingga rumusan masalah yang dirumuskan adalah:

1. Apakah ada latihan latihan berpasangan terhadap *passingt* bawa siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota sorong ?
2. Bagaimana keterampilan *passing bawah* siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong sebelum diberikan latihan berpasangan?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan berpasangan terhadap keterampilan *passing bawah* siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah sasaran yang ingin dicapai melalui penelitian, yang sesuai dengan rumusan masalah, Penelitian ini bertujuan untuk.

1. Mendeskripsikan kondisi awal keterampilan *passing bawah* siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong sebelum diberikan latihan berpasangan (misalnya mengetahui tingkat kemampuan rata-rata, jenis kesalahan yang sering terjadi).

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan memperkaya kajian ilmiah mengenai efektivitas metode berpasangan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bola voli, khususnya passing bawah. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dalam pengembangan strategi pembelajaran PJOK.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Guru PJOK

Hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK untuk memilih, mengembangkan, dan menerapkan metode pembelajaran yang lebih variatif, menarik, serta sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga proses pembelajaran bola voli dapat berlangsung lebih optimal.

1. Memberikan informasi dan gambaran mengenai efektivitas penerapan metode berpasangan dalam pembelajaran passing bawah bola voli.
2. Menjadi bahan pertimbangan bagi guru untuk memilih dan mengembangkan metode pembelajaran yang lebih variatif, inovatif, serta sesuai dengan karakteristik siswa.
3. Membantu guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, khususnya pada materi teknik dasar bola voli.
4. Menjadi acuan bagi guru dalam melakukan evaluasi pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan dan aktivitas siswa selama proses belajar.

b. Bagi Siswa

1. Memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik melalui penerapan metode berpasangan sehingga meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran.

2. Membantu siswa meningkatkan keterampilan passing bawah secara efektif melalui latihan yang terstruktur dan dilakukan secara berpasangan.
3. Meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam melakukan teknik dasar permainan bola voli.
4. Mendorong siswa untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan berinteraksi positif dengan teman sekelompoknya.
5. Menumbuhkan motivasi belajar pendidikan jasmani karena siswa merasakan hasil perkembangan keterampilan secara langsung.

c . Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi sekolah, yaitu:

1. Menjadi bahan evaluasi dan pengembangan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya pada materi permainan bola voli.
2. Mendorong guru dan pihak sekolah untuk menggunakan variasi metode pembelajaran yang lebih efektif dan menarik bagi siswa.
3. Memberikan dasar pengambilan keputusan dalam penyediaan sarana dan prasarana olahraga, terutama fasilitas pendukung latihan passing bawah.
4. Meningkatkan citra sekolah melalui penerapan metode pembelajaran inovatif yang berdampak pada peningkatan hasil belajar siswa.
5. Menjadi referensi bagi sekolah dalam penyusunan program kerja atau kebijakan yang berkaitan dengan peningkatan mutu pembelajaran PJOK.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1. 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 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 antara 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/cm².

2.1.2 Teknik Dasar Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas enam orang pemain. Setiap regu berusaha mengembalikan bola melewati net ke area permainan lawan dengan tujuan menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan

dan mencegah bola jatuh di area sendiri. Permainan ini menuntut koordinasi gerak, kekuatan fisik, keterampilan teknik, serta strategi yang baik. Keberhasilan suatu regu dalam permainan ini sangat ditentukan oleh kemampuan tiap individu dalam menguasai teknik, serta kemampuan tim dalam menyusun pola permainan. Menurut para ahli, permainan bola voli tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, namun juga sebagai sarana pembentukan karakter seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. Selain itu, permainan ini dapat melatih kebugaran tubuh melalui gerak dasar melompat, berlari, menekuk, dan memukul bola secara terkoordinasi.

Dalam konteks pendidikan, permainan bola voli menjadi salah satu materi penting dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Melalui pembelajaran bola voli, siswa diharapkan dapat meningkatkan keterampilan motorik, memahami konsep permainan, serta mengembangkan nilai-nilai positif dalam kegiatan olahraga. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan atau menjatuhkan bola ke area lawan serta mencegah bola jatuh di area sendiri dengan memainkan bola secara benar sesuai aturan permainan.

Bola voli termasuk permainan yang membutuhkan koordinasi gerak yang baik, kekuatan otot, kelincahan, konsentrasi, serta kemampuan kerja sama antarpemain. Dalam permainan bola voli, setiap pemain harus mampu menguasai teknik dasar seperti servis, passing, smash, dan block. Di antara teknik-teknik tersebut, passing merupakan teknik yang paling penting karena menjadi dasar dalam membangun pola serangan.

Permainan bola voli juga memiliki nilai edukatif yang sangat penting bagi peserta didik. Melalui permainan ini, siswa dapat meningkatkan keterampilan psikomotor (kemampuan gerak), kemampuan kognitif (pemahaman aturan dan strategi permainan), serta aspek afektif (sportivitas, kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab). Dengan demikian, bola voli menjadi salah satu cabang olahraga yang efektif untuk membentuk karakter dan keterampilan fisik siswa di sekolah.

a) Passing bawah 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:

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. 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.

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. Untuk mengembangkan teknik tinggi hanya memungkinkan jika teknik dikuasai dengan sempurna.

Cerdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, pentingnya 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.

a. 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“.



Gambar 1 Servis bawah

b. Passing

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 maupun disamping kanan dan kiri.

1). 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.



Gambar 2 Passing Atas

2). 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.



Gambar 3 Passing Bawah

c. 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 kedaerah lain



Gambar 4 Smash

d. 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 fustasi 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

sautu 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



Gambar 5 Block

2.1.3 Pengertian Passing Bawah

Mengajarkan kompetensi bola voli dengan subkompetensi pasing bawah bola voli ternyata banyak siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong yang cenderung mengalami kegagalan. Hal ini dapat dilihat dari hasil dan observasi yang telah dilakukan, tidak semua siswa di sekolah 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 tidak. 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 kebawah. 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.

2.1.4 Tujuan Passing Bawah

Tujuan utama dari penguasaan teknik passing bawah dalam permainan bola voli, khususnya dalam penelitian ini yang menitikberatkan pada peningkatan keterampilan siswa melalui metode berpasangan, adalah sebagai berikut:

- a. Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah secara benar dan terkontrol melalui latihan berpasangan yang dilakukan secara berulang dan sistematis.
- b. Untuk membantu siswa mengarahkan bola dengan lebih akurat kepada pasangan latihan maupun kepada pemain pengatur serangan dalam situasi permainan.
- c. Untuk mengembangkan konsistensi teknik passing bawah siswa, terutama dalam hal posisi tubuh, bidang perkenaan bola, serta kekuatan dan arah ayunan lengan.
- d. Untuk memperbaiki respons siswa terhadap bola rendah sehingga siswa mampu mempertahankan bola pertama dengan baik dalam permainan.
- e. Untuk meningkatkan kerja sama dan komunikasi antarpasangan selama latihan passing bawah sehingga keterampilan dapat berkembang lebih efektif.

2.1.5 Teknik Dasar Passing Bawah

Teknik dasar passing bawah merupakan kemampuan fundamental yang harus dikuasai siswa dalam permainan bola voli, terutama untuk menerima dan mengendalikan bola pertama. Penguasaan teknik ini menjadi fokus utama dalam penelitian, karena metode berpasangan dapat membantu siswa memperoleh pemahaman gerak yang benar melalui latihan berulang dan umpan balik langsung dari pasangan. Secara umum, teknik dasar passing bawah dapat dijelaskan melalui tiga tahapan berikut:

1. Sikap Awa

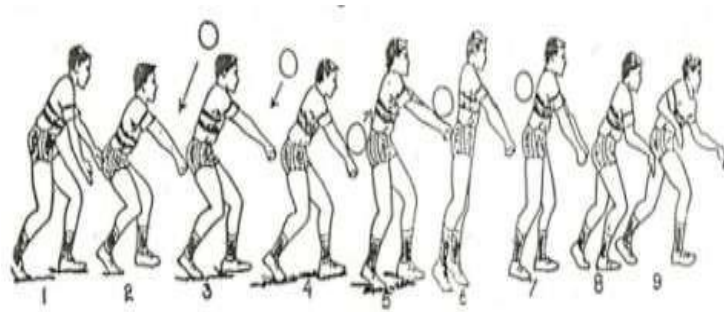
Agar siswa mampu melakukan passing bawah dengan baik, mereka harus menyiapkan posisi tubuh yang benar, yaitu, Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu agar tubuh stabil Lutut sedikit ditekuk dan badan condong ke depan untuk memudahkan menerima bola rendah. Kedua lengan dirapatkan, ibu jari sejajar, dan tangan dikunci sehingga membentuk satu bidang rata Pandangan fokus pada arah datangnya bola. Dalam penerapan metode berpasangan, siswa saling mengamati sikap awal pasangan kemudian memberikan koreksi sederhana sehingga membantu mempercepat perbaikan teknik.2. *Sikap Pelaksanaan* Pada tahap pelaksanaan, beberapa aspek penting yang harus diperhatikan siswa yaitu. Kontak bola dilakukan menggunakan lengan bagian bawah (forearm), bukan telapak tangan. Gerakan lengan diayunkan dari bawah ke atas secara halus dan terkontrol, Tenaga berasal dari dorongan kaki dan sedikit meluruskan lutut ketika bola menyentuh lengan. Lengan tetap lurus dan tidak diayunkan terlalu tinggi agar arah bola tetap terkontrol Tubuh tetap seimbang dan tidak kaku. Dalam latihan berpasangan, siswa dapat memberikan umpan bola dengan kecepatan dan arah berbeda sehingga melatih adaptasi dan pengendalian teknik.

3. Sikap Akhir

Tahap akhir dilakukan untuk memastikan kontrol bola optimal, dengan ciri-ciri sebagai berikut. Lengan diarahkan mengikuti jalur bola yang diinginkan. Keseimbangan tubuh tetap terjaga setelah kontak bola. Pandangan mengikuti arah bola untuk mengantisipasi gerakan berikutnya. Melalui metode berpasangan, siswa dapat langsung menerima umpan balik dari pasangan terkait arah, ketinggian, dan akurasi passing yang mereka lakukan.

2.1.6 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 passing bawah secara normal. Dengan keadaan datangnya bola dalam posisi yang kurang menguntungkan dapat dilakukan dengan variasi passing bawah ke depan dengan bola rendah dan passing bawah dengan gerakan mundur karena bola yang datang relatif tinggi. Dari pengertian di atas menunjukkan bahwa, teknik passing bawah bolavoli terdiri dari tiga bagian tahap yaitu, sikap permulaan, gerakan pelaksanaan, dan gerakan lanjut. Dari ketiga teknik passing bawah bola voli tersebut harus saling berkaitan antara satu dengan lainnya dan harus dikoordinasikan secara baik dan harmonis dalam pelaksanaannya. Untuk mendapatkan passing bawah yang baik, maka teknik-teknik passing bawah tersebut harus dikuasai dengan baik juga, supaya kualitas hasil passing bawah menjadi sempurna. Untuk lebih jelasnya, ketiga gerakan passing bawah tersebut apabila digabung dapat dilihat gambar 9 di bawah ini.



Gambar 6 Passing Bawah

2.1.7 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 passing bawah antara lain

- a. Kurang memperhatikan servis dari lawan.
- b. Kurang cepat dalam mengikuti arah datangnya bola.
- c. Melakukan gerakan passing 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 mengikutsertakan kekuatan dari kedua kaki.
- g. Adanya tekukan siku dalam perkenaan bola.
- h. Tidak menekan kedua pergelangan tangan kebawah sehingga kedua
- i. Tangan kebawah tidak mempunyai kekuatan.
- j. Kurangnya konsentrasi. Lengan dibiarkan menggantung.

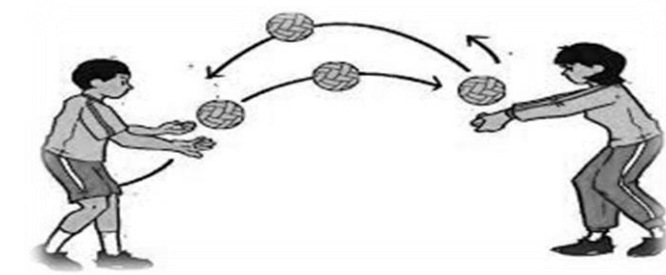
2.2 Metode Berpasangan

Metode berpasangan merupakan salah satu model pembelajaran yang menekankan kerja sama antara dua siswa dalam melakukan suatu aktivitas atau keterampilan. Dalam konteks pembelajaran olahraga khususnya passing bawah bola voli, metode ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling memberikan umpan, menerima umpan, dan membe rikan umpan balik secara langsung.

a. Definisi Metode Berpasangan

Metode berpasangan adalah suatu metode pembelajaran di mana siswa bekerja dalam kelompok kecil yang terdiri dari dua orang (berpasangan) untuk melakukan tugas keterampilan secara bergantian. Pada saat satu siswa bertindak sebagai pelaku (yang mempraktikkan

teknik), pasangan lainnya bertindak sebagai pengamat yang memberikan umpan balik terhadap pelaksanaan teknik tersebut. Dalam konteks penelitian ini, metode berpasangan digunakan untuk: Meningkatkan keterampilan passing bawah melalui latihan berulang dan terstruktur “Memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif, kolaboratif, dan komunikatif bagi siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong. Mempercepat perbaikan teknik karena adanya koreksi langsung dari pasangan.



Gambar 7 Latihan *passing* bawah berpasangan

2.3 Penelitian Relevan

Penelitian yang mendasari penelitian ini adalah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Siswa Kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong

a. Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Passing Bawah

Penelitian di SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong menunjukkan bahwa latihan berpasangan efektif meningkatkan keterampilan passing bawah. Dari tes awal hanya 5 siswa yang berhasil, latihan, sedangkan 13 orang belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. dari data hasil tes siklus I diperoleh 14 orang yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 2 orang belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan Siswa dari tes awal siklus I yaitu peningkatan sebesar 69%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa dengan meningkat hal ini membuktikan bahwa metode berpasangan dapat

meningkatkan hasil latihan passing bawah dalam permainan bola voli bagi Siswa kelas VIII, SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong 2026.

b. Pengaruh Latihan Drill Terhadap Passing Bawah

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-amin kota sorong. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan drill yang dilakukan secara berulang-ulang mampu meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli. Dari tes awal hanya 30% siswa yang mencapai keberhasilan, sedangkan setelah siklus II meningkat menjadi 85%. Hal ini membuktikan bahwa metode drill efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar bola voli.

c. Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Passing Bawah

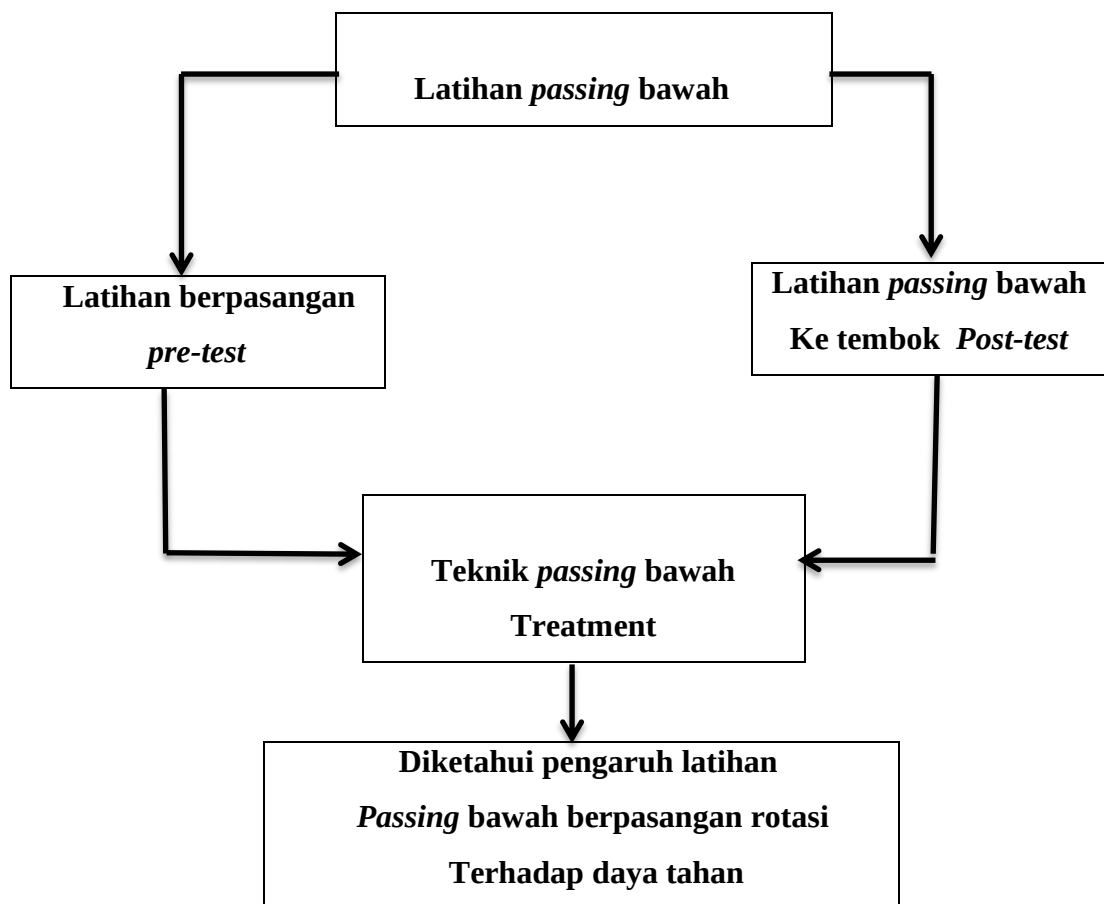
Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin di kota sorong . Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pembelajaran kooperatif, di mana siswa berlatih dalam kelompok kecil, dapat meningkatkan keterampilan passing bawah. Dari tes awal hanya 25% siswa yang berhasil, meningkat menjadi 75% pada siklus II. Kesimpulannya, metode kooperatif memberikan kesempatan siswa untuk saling membantu sehingga keterampilan passing bawah meningkat.

d. Pengaruh Media Audio-Visual Terhadap Passing Bawah

Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah Al-amin kito sorong. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media audio-visual (video teknik passing bawah) membantu siswa memahami gerakan dengan lebih baik. Dari tes awal hanya 20% siswa yang berhasil, meningkat menjadi 80% setelah siklus II. Media pembelajaran visual terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah.

2.4 Kerangka Berpikir

Penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*. Teknik *passing* bawah selalu digunakan dalam permainan untuk bertahan dari serangan lawan ataupun untuk menyusun serangan. Teknik *passing* bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar bagi atlet pemula untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Oleh karena itu seorang pelatih harus mengetahui tahapan-tahapan melakukan teknik *passing* bawah yang benar agar dapat diperbaiki sejak dini. *Passing* bawah juga dapat digunakan untuk bertahan atau menerima *smash*, karena teknik *passing* bawah merupakan teknik yang paling tepat untuk bertahan. Teknik *passing* yang baik yaitu posisi tangan yang kuat, kedua tangan rapat dan harus selalu dibawah bola, jika teknik *passing* bawah dilakukan dengan benar, kemungkinan besar dalam menerima serangan dari lawan akan berhasil, sehingga terjadi permainan yang baik dan kesempatan melakukan *spike* untuk mendapatkan poin akan terjadi. Sebenarnya dalam prinsip *passing* bawah diupayakan bahwa bola itu selalu ke depan atas dan melambung di daerah tengah lapangan sendiri, sehingga pengumpan dengan mudah akan melakukan umpan yang akan dituju. Sampai saat ini masih banyak yang melakukan *passing* bawah itu harus tepat dan pas toser.



Gambar 8 Kerangka Berfikir

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang masih harus dibuktikan kebenarannya melalui pengumpulan dan analisis data. Berdasarkan rumusan masalah dan kajian teori mengenai pengaruh latihan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bola voli, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut.

1, Hipotesis Nol (H_0):

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong.

2, Hipotesis Alternatif (H_1):

Terdapat pengaruh yang signifikan latihan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong.

a. Hipotesis Statistik

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

(Tidak terdapat perbedaan rata-rata nilai keterampilan passing bawah sebelum dan sesudah diberikan latihan berpasangan).

b. $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$

(Terdapat perbedaan rata-rata nilai keterampilan passing bawah sebelum dan sesudah diberikan latihan berpasangan).

Kriteria Pengujian

- Jumlah sampel (n) = 20 siswa
- Taraf signifikansi (α) = 0,05
- Derajat kebebasan (df) = $n - 1 = 20 - 1 = 19$
- Nilai t tabel = 2,093 (uji dua pihak, $\alpha = 0,05$, $df = 19$)

Kriteria keputusan:

- Jika $t_{hitung} > 2,093$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.
- Jika $t_{hitung} \leq 2,093$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dengan analisis data eksperimen. penelitian deskriptif menurut Sugiyono (2016:53) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Prosedur dalam metode penelitian ini adalah dengan menganalisis keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas IX SMP Al-Amin Kota sorong

3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan bulan juni-juli 2026, lama perlakuan 1 bulan, pertemuan 3 kali dalam seminggu sehingga total keseluruhan 16 kali pertemuan. Pelaksanaan penelitian bertempat di siswa kelas IX SMP Muhammadiyah AL-Amin Kota sorong. Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pre-test* (sebelum) dan *post-test* (sesudah treatment). Perbedaan antara pretest dan posttest ini diasumsikan merupakan efek dari *treat-ment*. Sehingga hasil dari treatment diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sudah diberi treatment.

Treatment yang diberikan dalam penelitian ini adalah analisis Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Di siswa kelas IX SMP Muhammadiyah AL-Amin Kota sorong. Penelitian ini dilaksanakan 1 minggu dengan waktu tatap muka 60 menit. Kemudian dengan penutup dilakukan pendinginan 10 menit, sekaligus mengevaluasi hasil pada setiap pertemuan dari pukul 15.30 WIT-17.00 WIT

3.3 Populasi Dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono dalam Afandi (2016 : 40). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono, 2006: 55). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra maupun putri yang mengikuti kegiatan proses belajar mengajar bola voli di SMP Muhammadiyah AL-Amin Kota sorong.

3.3.2 Sampel Penelitian

Menurut Sukendro (2012:48) sampel adalah kelompok kecil yang diamati dan merupakan bagian dari populasi sehingga sifat dan karakteristik populasi juga dimiliki sampel, artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling.

Menurut Kusumawati (2014:98) purposive sampling diambil dengan maksud atau tujuan tertentu. Seseorang atau sesuatu diambil sebagai sampel karena peneliti menganggap bahwa seseorang atau sesuatu tersebut memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, Misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga dan dana, sehingga tidak dapat mengambil sampel besar dan jauh.

Dari kutipan di atas karena keterbatasan waktu ,tenaga dan dana maka dalam pengambilan sampel pada penelitian ini peneliti mengambil sampel yaitu 20 siswa kelas IX SMP Muhammadiyah AL-Amin Kota sorong

10 Putra, 10 Putri

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah menggunakan sebuah alat ukur tes agar mendapatkan hasil suatu data. Menurut Saiful (2021: 1) mengatakan bahwa: "suatu tes adalah alat atau instrumen yang di gunakan untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek".



Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes keterampilan *passing* bawah dari Depdiknas dalam Effendy (2018: 73-74) yang mempunyai tingkat validitas sebesar 0,733 dan reabilitas sebesar 0,758. *Passing* bawah yang dianggap benar dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian bola minimal 2,30 untuk putra dan 2,15 untuk putri dan dilakukan dalam area dalam 60 detik.

Hasil data *passing* bawah siswa kemudian di ubah kedalam bentuk tabel norma pengklasifikasian tes *passing* bawah.

Tabel 1 Norma Pengklasifikasian Keterampilan *Passing* Bawah Berpasangan Untuk Putra

Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali
<20	30-25	35-30	37-35	>37

Sumber: Depdiknas dalam Effendy (2018: 74)

Tabel 2 Norma Pengklasifikasian Keterampilan *Passing* Bawah Berpasangan Untuk Putri

Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali
<15	25-20	30-25	35-30	>35

1. Tujuan Tes

Untuk mengukur tingkat keterampilan dan kemampuan dasar teknik passing bawah dalam permainan bola voli, meliputi ketepatan, penguasaan bola, dan konsistensi gerakan.

2. Alat dan Fasilitas

- a. Bola voli.
- b. Dinding datar dan rata dengan tinggi minimal 3 meter.
- c. Garis batas yang dibuat sejajar dengan dinding, berjarak 3 meter.
- d. Stopwatch.
- e. Papan tulis dan alat tulis untuk mencatat hasil.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah, demikian menurut Suharsimi Arikunto (2013:262). Instrumen merupakan poin penting dalam sebuah penelitian, instrumen berfungsi untuk memperoleh data yang digunakan dari sebuah penelitian. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.

3. Pelaksanaan Tes

- a. Siswa berdiri di belakang garis batas yang telah ditandakan, dengan jarak tepat sejauh 3 meter dari permukaan dinding yang digunakan sebagai sasaran. Posisi tubuh siswa harus dalam keadaan siap, dengan kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk agar mendapatkan keseimbangan yang baik saat menerima maupun mengarahkan bola.
- b. Tes dimulai ketika siswa memberikan bola ke dinding untuk pertama kalinya dengan menggunakan gerakan teknik passing bawah yang benar dan sesuai kaidah. Saat melakukan pantulan awal ini, siswa harus memastikan arah bola mengarah lurus ke dinding dan memiliki ketinggian yang cukup agar dapat dipantulkan kembali dengan mudah.
- c. Setelah bola memantul kembali dari permukaan dinding ke arah siswa, bola tersebut harus segera diterima dan dipantulkan kembali ke dinding menggunakan teknik passing bawah secara berulang-ulang, terus-menerus, dan berkesinambungan tanpa terputus. Kegiatan ini dilakukan selama batas waktu yang telah ditentukan, yaitu biasanya berlangsung selama 30 detik atau 60 detik tergantung ketentuan penguji.
- d. Apabila bola terlewat, jatuh ke tanah, atau tidak dapat diterima dengan baik sewaktu-waktu selama pelaksanaan tes, siswa diperbolehkan untuk mengambil kembali bola tersebut dengan segera dan melanjutkan kembali aktivitas memantulkan bola sampai waktu yang ditentukan habis sepenuhnya. Namun, perlu diingat bahwa setiap pantulan yang gagal atau terlewat saat bola jatuh tersebut tidak akan dihitung sebagai poin atau nilai.
- e. Setiap kali bola dipantulkan ke dinding, pantulan tersebut baru dianggap sah dan dicatat sebagai nilai atau poin tambahan jika bola mengenai dinding dengan ketinggian yang memenuhi syarat, yaitu mencapai ketinggian minimal 2 meter dihitung dari permukaan lantai. Pantulan yang menyentuh dinding di bawah ketinggian 2 meter tidak akan dihitung dan dianggap tidak sah.

- f. Siswa berhenti melakukan aktivitas memantulkan bola ketika mendengar tanda berhenti atau bunyi isyarat dari penguji yang menandakan bahwa waktu pelaksanaan tes telah habis sepenuhnya.



Gambar 9 Latihan Tes *Passing* bawah dengan dinding

Dari pengertian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa instrument adalah. Bola secara tepat untuk kontak ketiga yang dilakukan oleh pemukul atau penyerang untuk menyelesaikan serangan (Diana, 2008). Ada beberapa jenis latihan untuk meningkatkan ketepatan dari passing bawah salah satunya adalah metode latihan passing bawah dengan dinding dan metode latihan passing bawah berpasangan dengan teman latihannya. Bila melakukan latihan bawah dengan dinding saat melakukan latihan Passing bawah dengan dinding pertama diawali berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima Passing bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan (Muhyi, 2009). Jika bola melenceng atau tidak dapat di passing maka bola di ambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke dinding dan di passing lagi secara berulang-ulang (Winarno, 2013). Tujuan passing bawah dengan dinding adalah meningkatkan kemampuan dalam melakukan passing bawah dan kontrol bola, bila atlet dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan memiliki kemampuan passing bawah yang baik, meskipun baru tahapawal.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Ghosi dan Sunindyo (2015: 2) mengatakan bahwa: “statistik deskriptif adalah statistik yang mempunyai tugas untuk mengumpulkan, mengolah dan menganalisa data dan kemudian menyajikan dalam bentuk yang baik”.

Menurut Sudijono dalam susanti (2015: 45) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P : Angka Persentase

F : Frekuensi yang sedang di cari Persentasenya

N : Jumlah responden (anak)

3.7 Program Latihan

PROGRAM LATIHAN

PASSING BAWAH BERPASANGAN

Program latihan pelaksanaan metode bermain di SMP Muhammadiyah Al-Amin kota sorong ini dilakukan pada saat kegiatan belajar mengajar. Program ini disusun untuk memberikan treatment atau perlakuan kepada peserta. Pemberian metode ini dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Dalam 1 minggu 3x pertemuan

Pertemuan	Menu latihan	Set	Rep	Menit	Recovery (menit)
I Rabu,1,juli 2026	Do'a Pemanasan Pretest / tes awal Cooling down Breafing / evaluasi			2 10 30 10 5	
II-IV Tggl,3-10 juli 2026	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 Tggl,13-17 juli 2026	Do'a Pemanasan Latihan : ➤ Latihan variasi tanpa bola voli ➤ Passing berpasangan Cooling down Breafing / evaluasi	5 5	10 10	2 2	5 5
IX-XIII Tggl,20-24 juli 2026	Do'a Pemanasan Postest / tes akhir Latihan : ➤ Latihan keterampilan passing bola voli ➤ Passing bawah bola voli ke tembok Cooling down Breafing / evaluasi	7 7 7	10 10 10	 2 2	5 5 5

XIII-XVI Tggl,27-31 juli 20266	Do'a				
	Pemanasan				
	Posttest / tes akhir				
	Latihan :	8	10	2	5
	➤ Latihan keterampilan passing bawah bola	8	10	2	5
	voli	8	10	2	5
	➤ Passing bawah bola voli ke tembok				
	Do'a			2	
	Pemanasan			10	
	Cooling down			30	
	Breafing / evaluasi			10	
				5	

Petunjuk Pelaksanaan Tes *passing berpasangam*

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. Alat tulis.
 4. Dinding datar
 5. Lakban
 6. Pluit
 7. Cunss

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 sebagaipencatat

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokal Subjek Waktu dan Data Penelitian

a. Deskripsi Lokasih Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah swasta yang berada di Kota Sorong, Provinsi Papua Barat Daya. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas IX dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan.

Penelitian berlangsung selama beberapa kali pertemuan. Sebelum diberikan perlakuan (latihan berpasangan), siswa terlebih dahulu mengikuti tes awal (pretest) untuk mengetahui kemampuan awal passing bawah. Setelah itu siswa diberikan latihan berpasangan selama beberapa pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir (posttest) untuk mengetahui peningkatan keterampilan passing bawah.

b. Deskripsi Data Penelitian

Data penelitian diperoleh dari hasil pretest dan posttest keterampilan passing bawah.

c. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 01 s.d 30 juli 2026

d. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah bola voli pada siswa SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong Yang Mengikuti tes *Passing* bawah berpasangan bola voli di lapangan sekolah SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong.

2. Proses Penelitian

Setelah dilakukan tes passing bawah berpasangan bola voli siswa SMP Muhammadiyah Al-Amin sebelum diterapkan program latihan keterampilan passing bawah berpasangan didapatkan data dengan nilai pretestnya adalah: nilai tertinggi 37(putra) dan 35(putri) sedangkan nilai terendah 25 (putra) dan 20 (putri).

a. Kemampuan passing bawah saat Pre Test

Deskripsi data pretest didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes passing bawah berpasangan saat pretest atau sebelum diberikan perlakuan.

Hasil analisis deskriptif data pre test peningkatan keterampilan passing bawah bola voli siswa SMP Muhammadiyah Al-Amin kemudian data pretest tersebut didistribusikan dengan jumlah kelas sebanyak 20 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 21-24 terdapat 4 orang atau sebesar 20.00%. Pada kelas kedua pada rentang 25-28 terdapat 5 orang atau sebesar 30.00%, pada kelas interval ketiga pada rentang 29-32 orang atau sebesar 25.00%, pada interval keempat pada rentang 33-36 terdapat 4 orang atau sebesar 25.00%, pada kelas interval kelima pada rentang 37-40 terdapat 0 orang atau sebesar 0.00%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Pre Test

No.	Tim Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	21-24	4	20.00%
2	24-28	5	30.00%
3	29-32	6	25.00%
4	33-36	4	25.00%
5	37-40	1	0.00%
Jumlah		20	100,00%

b. Peningkatan keterampilan Passing Bawah saat Post Test

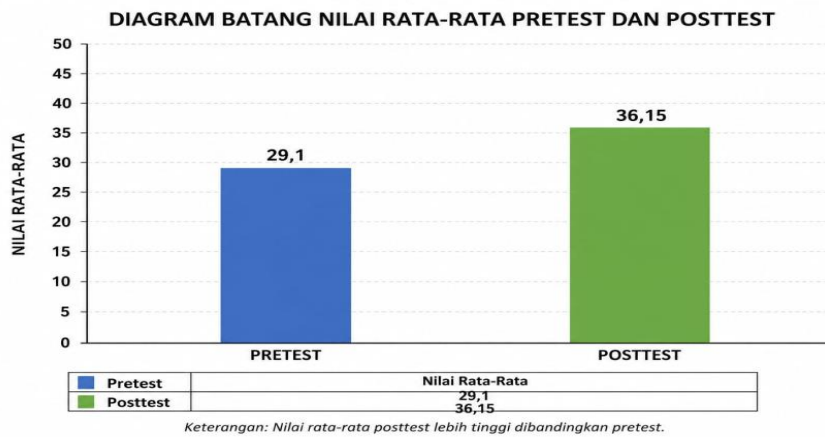
Deskripsi data post test didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat post test.

Hasil analisis deskripsi data post test peningkatan keterampilan passing bawah bola voli siswa SMP Muhammadiyah Al-Amin setelah dilakukan post test passing berpasangan yakni setelah diterapkannya program latihan passing berpasangan didapatkan data bahwa nilai tertinggi adalah 45 dan nilai terendah adalah 30. Mean atau nilai rata-rata adalah 36,22, standar berpasangan atau nilai simpangan baku data sebesar 4,54, dengan jumlah sampel 20 orang. Kemudian data post test tersebut didistribusikan dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya pertama pada rentang 14-17 terdapat 3 orang atau sebesar 15.00%, pada kelas kedua pada rentang 18-21 terdapat 5 orang atau sebesar 30.00% pada kelas tiga 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 rentang 30-33 terdapat 0 orang atau sebesar 0%, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Post Test

N o	Tim Interval	Freku ensi	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 bolavoli saat post test. Nilai rata-rata keterampilan passing bawah mengalami peningkatan dari 29,10 menjadi 36,15. Peningkatan = $36,15 - 29,10 = 7,05$ poin.



Gambar 9. Diagram Batang Data *Pre Test* dan *Post Test*

Berdasarkan diagram batang Pretest dan Posttest di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 29,1, sedangkan nilai rata-rata posttest sebesar 36,15. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata posttest lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata pretest. Selisih rata-rata antara pretest dan posttest adalah 7,05 poin ($36,15 - 29,10 = 7,05$). Peningkatan ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan (treatment), kemampuan siswa mengalami peningkatan dibandingkan sebelum perlakuan.

Dengan demikian, diagram batang tersebut memberikan gambaran bahwa terdapat peningkatan hasil belajar atau keterampilan siswa dari tahap pretest ke tahap posttest. Secara deskriptif, peningkatan nilai rata-rata ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan berkontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan siswa. Namun, untuk memastikan apakah peningkatan tersebut signifikan secara statistik, perlu dibuktikan melalui hasil uji statistik, seperti uji t berpasangan (paired sample t-test) atau uji statistik lain yang sesuai dengan desain penelitian.

tersebut menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah siswa setelah mengikuti program latihan berpasangan lebih baik dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Secara deskriptif, hasil ini mengindikasikan bahwa latihan berpasangan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa kelas IX SMP MUHAMMADIYAH AL-AMIN Kota Sorong.

B. Uji Prasyarat

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 masin g-masing data penelitian yaitu Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah SMP Muhammadiyah Al-Amin. Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data hasil pretest dan posttest keterampilan passing bawa bola siswa berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang ($n = 20$), dengan taraf signifikansi (α) sebesar 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$). Hasil uji hipotesis uji normalitas pada lampiran dua dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Perthitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Sig	Kesimpulan
1.	Pretest latihan berpasangan	0.922	Normal
2.	Posttest Passing bawah	0,978	Normal

Dari tabel di atas tes signifikan dari kelompok pre test dan posttest sebesar 0,922; dan 0,978. Karena tes signifikan lebih besar dari 0,05 ($\text{Sig} > 0,05$), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

2. Hasil Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan uji –t pada data pre test dan post test hasil pengukuran kemampuan passing bawah bola voli siswa, kelas IX SMP MUHAMMADIYAH AL-Amin Kota Sorong. 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 $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ pada taraf signifikan 0,05. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji-t

Varia bel	Rata- Rata	T_{hitung}	T_{tabel}	Keter anga n
Pretes t	29,1	80,0 15	2,0 93	Signi fikan
Postte st	36.15			

Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 80,015 dan nilai t_{tabel} 2,093. Oleh karena nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} ($80,015 > 2,093$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas IX SMP MUHAMMADIYAH AL-AMIN Kota Sorong.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data pre test adalah sebesar 29,10 dan nilai rata-rata untuk post test adalah

sebesar 36,15. Hasil ini menunjukkan keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas IX SMP MUHAMMADIYAH AL-AMIN Kota Sorong setelah berlatih dengan metode latihan berpasangan meningkat sebesar 7,05 atau sebesar 24,15% dari saat *pre test*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan pembelajaran model latihan sebesar 24,15%.

4.2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas IX SMP MUHAMMADIYAH AL-AMIN Kota Sorong

- a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas IX SMP MUHAMMADIYAH AL-AMIN Kota Sorong.

Analisis uji-t menunjukkan bahwa t_{awal} lebih besar dari t_{akhir} hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan metode latihan berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas IX SMP MUHAMMADIYAH AL-AMIN Kota Sorong. Siswa kelas IX SMP MUHAMMADIYAH AL-AMIN Kota Sorong pada saat *pre test* besarnya rata-rata untuk data *pre test* adalah sebesar 29,19 dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 36,15. Hasil ini menunjukkan peningkatan keterampilan *passing* bawah pada siswa kelas IX SMP MUHAMMADIYAH AL-AMIN Kota Sorong. Setelah berlatih dengan metode latihan berpasangan peningkatan keterampilan sebesar 7,05 atau sebesar 24,15% dari saat *pre test*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan model latihan berpasangan sebesar 24,15%.

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 latihan berpasangan.

Hal ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas IX SMP MUHAMMADIYAH AL-AMIN Kota Sorong. Kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli merupakan kemampuan paling dasar yang wajib dikuasai oleh siswa agar dapat bermain bola voli. Pelatihan ini menggunakan metode latihan berpasangan mempunyai arti penciptaan suasana bermain dalam proses pelatihan untuk mendorong siswa supaya lebih berperan aktif dalam melaksanakan tugas gerak yang diberikan suasana bermain, dengan demikian diharapkan kemampuan *passing* bawah siswa akan meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melakukan latihan berpasangan kemampuan *passing* bawah bola voli siswa meningkat secara signifikan, yaitu sebesar 24,15% dari sebelum diberikan pelatihan dengan metode latihan 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 latihan berpasangan sangat efektif, sehingga diharapkan dalam latihan *passing* bawah metode berpasangan dapat digunakan bagi kalangan luas. Dengan semakin meningkatnya pengaruh latihan berpasangan terhadap *passing* bawah siswa kelas IX SMP MUHAMMADIYAH AL-AMIN Kota Sorng maka keterampilan bermain bola voli siswapun juga akan semakin meningkat, karena keterampilan *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 latihan yang efektif dalam melatih keterampilan *passing* bawah adalah dengan metode latihan berpasangan seperti yang telah diungkapkan dalam penelitian ini.

BAB V

KESIMPILAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Latihan Berpasangan terhadap Keterampilan Passing Bawah Siswa Kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong, dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa.

Hal tersebut ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai rata-rata hasil tes siswa dari pretest ke posttest setelah diberikan perlakuan berupa latihan berpasangan selama 16 kali pertemuan. Hasil analisis statistik menggunakan uji t menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$) pada taraf signifikansi 5%, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan passing bawah siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong. Metode latihan ini mampu meningkatkan koordinasi gerak, ketepatan, kerja sama, dan penguasaan teknik dasar passing bawah sehingga layak digunakan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi bola voli.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Guru PJOK, disarankan untuk menerapkan latihan berpasangan sebagai salah satu metode pembelajaran bola voli karena terbukti dapat meningkatkan keterampilan passing bawah siswa serta menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan kooperatif.

2. Bagi Siswa, diharapkan dapat mengikuti latihan secara disiplin, aktif, dan berlatih secara berkelanjutan agar kemampuan passing bawah terus meningkat serta dapat diterapkan dalam permainan bola voli.
3. Bagi Sekolah, diharapkan dapat mendukung pelaksanaan pembelajaran PJOK dengan menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai sehingga proses latihan dapat berjalan secara efektif.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu latihan yang lebih panjang, atau menggunakan metode latihan lain sebagai pembandingan sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih luas dan mendalam.
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru, mahasiswa, maupun peneliti dalam mengembangkan metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli, khususnya passing bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ilham Alek Okta Idham Kholidman(2019). *Analisis keterampilan passing bawah dan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh*
- Didik Rilastiyo Budi. (2018). *Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Februari 2021 <https://www.researchgate.net/publication/348928725>
_Modifikasi, Pembelajaran Pendidikan _Jasmani_ Oleh Tahun.
- 2021 Dwi Arfianto. (2011) *Survei Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Bola Voli Di SMA/SMK/ MA Sekecamatan Sukorejo Kab.Kendal Tahun Ajaran 2010/2011*. Diakses Pada Tanggal 25 Maret 2011. lib.vnnes.ac.id/243/.
- Eelva Alvina. 2017'' *Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah dan Servis Dalam Permainan Bola Voli Dengan Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Mulyosari, Kecamatan Pagerojo Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2015/2016*, Dalam Artikel Skripsi, Kediri; Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Ening Siti Rofiqoh.(2021), *Pengaruh Modifikasi Media Latihan Terhadap Hasil Passing Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Masyarakat Islam 1 Prankasalak Sukabumi*. Doi: <http://dx.doi.org/10.31602/rjppo.v4i2.5200>
- Jefri Kuncoro.(2021). *Analisis Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 1 Kota Baru Kabupaten Dharmasraya* *DJS (Dharmas Journal of Sport)*, 1(1), 24–31. Retrieved from <http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/djs/article/view/213>
- Muhammad Reza. (2021). *Pengertian Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga, dan Pendidikan Kesehatan*. Juni 18, 2021 https://www.mandandi.com/2021/06/Pengertian_Pendidikan_Jasmani.html

- Setyo Budiyanoto.(2017:289) *Metodologi Penelitian*
- Mardian, R.(2020). *Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli : Effect of wall and pair pass practice on volleyball bottom pass skills. Cerdas Sifa Pendidikan, 9(1), 1-11.*<https://doi.org/10.22437/csp.v9i1.10975>
- Ridwan Karim.(2021),10 *Pengertian Keterampilan Menurut Para AHLI*.Diakses Pada Tanggal 26 Februari 2021 Dari.[http:// Penerbit Buku Deepublish. Com /Pengertian-Keterampilan/](http://PenerbitBukuDeepublish.Com/Pengertian-Keterampilan/).
- Raharjo. (2010). pendidikan karakter sebagai upaya menciptakan akhlak mulia. *Jurnalpendidikan Dan Kebudayaan, Vol.16. No. 3*
- Kardiyanto, D. W. dan Sunardi. 2020. *Kepelatihan Bolavoli*. Sidoarjo Jawa Timur: Zifatama Jawara.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*,(Bandung: Alfabeta 2017)
- Rahmad, A. (2021). ” *Pengaruh Latihan Passing bawah dengan Bantuan Tembok Langsung terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli siswa Putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Salo*” dalam Jurnal Bola Volume 4, Nomor 1. Riau : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Trio Aprianto, Andika Teriansyah, Wiwik Yunitaningrum.(2010), *Pengaruh Latihan Media Gantung Terhadap Teknik Dasar Smash Bola Voli Siswa Kulikuler SMKN 03*. Volume 5. Nomor 11(2021) Dalam Artikel Nugraha, N. F. (2017).. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 6(6). Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolaraan Nasional. Jakarta
- Tuti Sarwita. (2017), *Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah, Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodc*. Jurnal Penjaskesrek,4(1),31-37. Retrive From [https://](https://ejournal.bbg.ac.id/Penjaskesrek/Artikle/view/77)

- Yuni Astuti, Ali Mardius. (2018), *Efek Metode Latihan Serkuit dan Metode Rangka Bermain Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Volume 1, Nomor 1 (2018 Dalam Artikel).
- Indrayana, Boy. (2017). *Peranan kepelatihan Olahraga sebagai Pendidik, Pelatih Dan Pembina Olahraga Di Sekolah*. Jurnal Olahraga Prestasi, 13(1), 34-42
- Saiful. 2021. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Sulawesi Tenggara: UD.AL- Hasanah. Surabaya: UNS
- Pasaribu, Natasya, Muchlisin, Ahmad. 2016. *Pengaruh Gaya Mengajar Dan Motivasi Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli*. Volume. m2. Nomor. 2.
- Maryani, Y. (2022). *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Hamdani, A. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Passing Atas Permainan Bolavoli Siswa Kelas VIII-A SMPN 4 Ujung Batu Timur* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Hidaya, Taufiq. 2016. *Pengaruh Pemanasan Dengan Permainan Kecil Terhadap Passing Bawah Bola Voli*. Volume. 04. Nomor. 02
- Muhasyim. 2016. *Meningkatkan Hasil Belajar Penjaskesrek Tentang Services Permainan Bola voli Dengan Pendekatan Pembelajaran Driill*. Volume 1. m Nomor 2.
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang. Laboratorium Ilmu Keolahragaan.

LAMPIRAN

Lampiran 1.

Surat permohonan izin penelitian dari kampus

  **FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL
DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH
SORONG** 

Nomor : 133/L.3.AU/SPm/FABIO/B/2026 Sorong, 07 Juli 2026
Lamp. : -
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth.
Kepala SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota 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 : Paulina Romroman
NIM : 148520122046
Semester : VIII (Delapan)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : "Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Siswa Kelas IX SMP Muhammadiyah Al-Amin Kota Sorong".

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 15 s.d 30 Juli 2026.

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

Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

 
Dr. Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

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

 Jln. K.H. Ahmad Dahlan No. 1, Mariat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya.
Email: fabio@unimudasorong.ac.id | Phone: +62 853-7716-0908

Lampiran 2

Surat keterangan penelitian dari sekolah



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN PENDIDIKAN NON FORMAL
SMP MUHAMMADIYAH AL - AMIN KOTA SORONG
TERAKREDITASI "A"**

Jl. Basuki Rahmat Km.10 Kelurahan sawagumu Kec. Sorong Utara,Kota Sorong,Papua Barat Daya.
Telp (0951) 3173123 Kode Pos 98416, Email: smpalaminsorong@gmail.com

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN
No. 304 / KET / III.4 / F / 2026**

Yang bertanda tangan di bawah Ini :

Nama : Basri, S.Pd.I.,M.Pd
NIP : 19840203 201004 1 001
Jabatan : Kepala Satuan Pendidikan
Unit Kerja : SMP Muhammadiyah Al - Amin Sorong

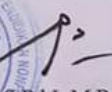
Menerangkan bahwa nama di bawah ini :

Nama : Paulina Romroman
Nim : 148520122046
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Benar-benar telah melakukan Penelitian, dengan Judul “ Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Siswa Kelas IX SMP Muhammadiyah Al – Amin Kota Sorong.

Demikian surat ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Sorong, 18 Juli 2026
Kepala Satuan Pendidikan


BASRI, S.Pd.I.,M.Pd
NIP. 19840203 201004 1 001



Lampiran 3

Lembar bimbingan skripsi



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLARAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : PAULINA ROMROMAN
 NIM : 140520122046
 JUDUL PROPOSAL : PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN PANSSING BAWAH SISWA KELAS IX SMP MUHAMMADIYAH AL-AMIN KOTA SORONG
 DOSEN PEMBIMBING : Harmaman, M, Pd.

NO	TGL BIMBINGAN	BAB	MATERI BIMBINGAN	PARAF DOSEN
1	06/08/2026		Prakata Skripsi, Abstrak, lembar persil..., dll.	<i>[Signature]</i>
2			Daftar Isi, Daftar Pustaka, Daftar hasil penelitian.	<i>[Signature]</i>
3	08/08/2026		Hasil Penelitian : Jadwal, program latihan, Variabel	<i>[Signature]</i>
4			hasil data pretest dan post test.	<i>[Signature]</i>
5			Pengajian data : Tabel, diagram.	<i>[Signature]</i>
6	10/08/2026		Pembahasan. Lembar Kesimpulan.	<i>[Signature]</i>
7			Referensi, Referensi.	<i>[Signature]</i>
8			Abstrak, Daftar Pustaka.	<i>[Signature]</i>



Jln. K.H. Ahmad Dahlan No. 1, Mariat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya.
 Email: pendidikanjasmani@unimudasorong.ac.id | Phone: +62 813-4311-8315

Lampiran 4

Daftar hadir siswa

DAFTAR HADIR SISWA

NO	NAMA SISWA	PARAF
1	Maysaroh	Mhys
2	ZahPira	ZahPira
3	Muh. Fatur Rahman	Fatur
4	Ilham. A. Saputra	Saputra
5	Radit. Al. Farizi	Radit
6	Dafa nur maulana	Nur Maulana
7	Riana ulfa R	Riana
8	A-nur awia resky	A-nur
9	Mutia	Mutia
10	Irsya m2	Irsya
11	waode findi	Waode
12	Afiqah marsyanda	Afiqah
13	Meila mika. F	Meila
14	AZ. Zahra	AZ. Zahra
15	Aska. p. Setiawan	Aska
16	Muh Fachri. L. P	Fachri
17	Muh Syaral Sangi	Syara
18	Diego lazwardi. F. m	Diego
19	Ananda	Ananda
20	Kevin. A. Saputra	Kevin

Lampiran 5

1. Lembar penelitian keterampilan

Melakukan *passing* bawah

No	Nama siswa	Sikap badan			Posisi lengan			Hasil			Jumlah
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1	MaySarah		✓				✓		✓		7
2	Zaitun Fira			✓		✓			✓		7
3	Muh Fatur Rahman			✓			✓			✓	9
4	Ilham A. Saputra			✓			✓			✓	9
5	Radit Al. Farizi			✓		✓			✓		7
6	Dafa Nur Maulana		✓		✓			✓			4
7	Riana Ulfa R		✓		✓				✓		5
8	A. Nur Awia Resky			✓		✓				✓	8
9	Mutia			✓			✓			✓	9
10	Irsya m2		✓				✓			✓	8
11	Waode Findij			✓			✓			✓	9
12	AFiahah marsyenda		✓		✓			✓			4
13	Megla milka F			✓		✓				✓	8
14	AZ. Zahra			✓			✓			✓	9
15	Aska P. Setiawan		✓				✓			✓	8
16	Muh Fachri L.P			✓		✓			✓		7
17	Muh Syarel Sengji		✓				✓			✓	8
18	Diego laZurdi F.M			✓		✓			✓		7
19	Ananda		✓		✓			✓			4
20	Kevin A. Saputra	✓			✓				✓		4

Lampiran 6

Data Tes Awal Berpasangan (Pre test)

NO	NAMA	KESEMPATAN			NILAI TERTINGGI
		1	2	3	
1	Maysaroh	19	16	21	21
2	Zahfira	23	20	17	23
3	Muh Fatur Rahman	21	25	23	25
4	Ilham A Saputra	22	24	19	24
5	Radit Al Farizi	23	20	27	27
6	Dafa Nur Maulana	27	25	29	29
7	Riana Ulfa R	20	22	26	26
8	A Nur Awia Resky	27	24	28	28
9	Mutia	30	24	23	30
10	Irsya mz	31	28	25	31
11	Waode Findy	30	26	28	32
12	Afiqah Marsyanda	28	30	27	30
13	Meyla Milka F	33	30	28	33
14	Az Zarah	35	33	30	35
15	Aska P Setiawan	25	30	34	34
16	Muh Fachri L P	36	29	31	36
17	Muh Syarul Sangi	29	37	37	37
18	Diego Lazwrdi F M	28	28	26	28
19	Ananda	26	27	29	29
20	Kevin A Saputra	24	24	21	24

Lampiran 7

Data Tes Akhir *Passing bawah* ke tembok (Post test)

NO	NAMA	TES AKHIR			NILAI TERTINGGI
		1	2	3	
1	Maysaroh	19	16	21	28
2	Zahfira	23	20	17	30
3	Muh Fatur Rahman	21	25	23	32
4	Ilham A Saputra	22	24	19	31
5	Radit Al Farizi	23	20	27	34
6	Dafa Nur Maulana	27	25	29	36
7	Riana Ulfa R	20	22	26	33
8	A Nur Awia Resky	27	24	28	35
9	Mutia	30	24	23	37
10	Irsya mz	31	28	25	38
11	Waode Findy	30	26	28	39
12	Afiqah Marsyanda	28	30	27	36
13	Meyla Milka F	33	30	28	40
14	Az Zarah	35	33	30	42
15	Aska P Setiawan	25	30	34	41
16	Muh Fachri L P	36	29	31	43
17	Muh Syarul Sangi	29	37	37	45
18	Diego Lazwrdi F M	28	28	26	35
19	Ananda	26	27	29	36
20	Kevin A Saputra	24	24	21	32

Lampiran 8

Data Hasil Penelitian *Passing berpasangan Test*

NO	NAMA	Pre test	Post test
1	Maysaroh	21	28
2	Zahfira	23	30
3	Muh Fatur Rahman	25	32
4	Ilham A Saputra	24	31
5	Radit Al Farizi	27	34
6	Dafa Nur Maulana	29	36
7	Riana Ulfa R	26	33
8	A Nur Awia Resky	28	35
9	Mutia	30	37
10	Irsya mz	31	38
11	Waode Findy	32	39
12	Afiqah Marsyanda	30	36
13	Meyla Milka F	33	40
14	Az Zarah	35	42
15	Aska P Setiawan	34	41
16	Muh Fachri L P	36	43
17	Muh Syarul Sangi	37	45
18	Diego Lazwrdi F M	28	35
19	Ananda	29	36
20	Kevin A Saputra	24	32

Lampiran 9

Dokumentasi Tes Awal Berpasangan



Berdoa



Pemanasan



Evaluasi



Passing berpasangan putra



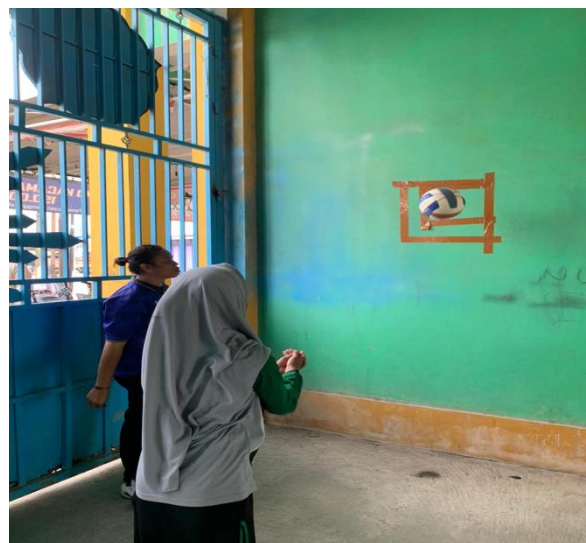
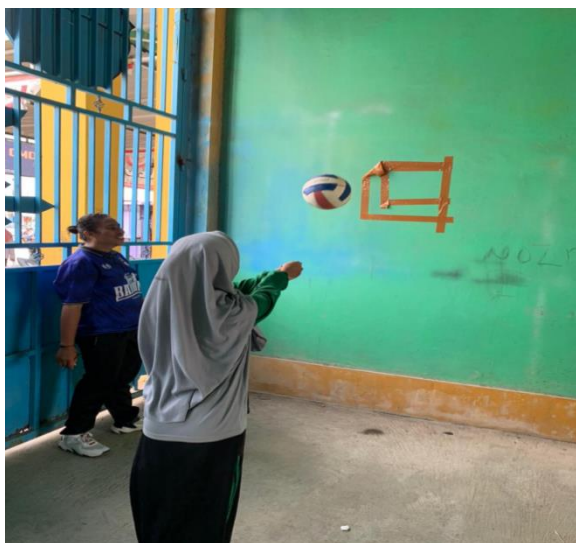
Pasing berpasangan putri

Lampiran 10

Dokumentasi Tes Akhir *Passing Bawah Ke Tembok* (Posttest)



Tes 1. Putra



Tes 2. Putri

RIWAYAT HIDUP



Saya, Paulina Romroman, lahir di Atubul Dol pada hari tanggal 4 Agustus 1999. Saya merupakan anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Andreas Romroman dan Ibu Wilhelmina Lartutul. Saya dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang mengajarkan nilai tanggung jawab, kedisiplinan, kerja sama, serta kepedulian terhadap sesama. Pendidikan

dasar saya ditempuh di SD Negeri 6 Atubul Mase pada tahun 2005-2011. Setelah menyelesaikan pendidikan dasar, saya melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 4 Wertamrian pada tahun 2011-2014. Selanjutnya, saya menempuh pendidikan menengah atas di SMA Negeri Amtufu Wertamrian pada tahun 2014-2017 dan saat ini saya menempuh pendidikan Sarjana di Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Selain pendidikan formal, saya juga aktif dalam kegiatan organisasi dan kemasyarakatan. Pada tahun 2018-2021, saya aktif dalam organisasi Orang Muda Katolik (OMK). Kegiatan tersebut memberikan pengalaman dalam membangun kerja sama, meningkatkan kepedulian social, serta berpartisipasi dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan dan keagamaan. Selanjutnya, pada tahun 2023-2025, saya aktif dalam Himpunan Pemuda Mahasiswa Kepulauan Tanimbar (HPMKT). Melalui organisasi tersebut, saya memperoleh pengalaman dalam organisasi, berkomunikasi, bekerja sama dalam tim, serta berkontribusi dalam berbagai kegiatan yang berkaitan dengan kepemudaan dan kemasyarakatan. Dengan latar belakang pendidikan dan pengalaman organisasi tersebut, saya senantiasa berusaha mengembangkan diri, meningkatkan kemampuan, serta memberikan kontribusi positif bagi keluarga, masyarakat, dan lingkungan di mana saya berada.