

Penerapan metode berpasangan dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli mini

Hermawan Noval Aryanto*, Suaib Nur, Rachmat Hidayat

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia.

* Correspondence: hermawannoalaryanto@gmail.com

Abstract

This research aims to determine the improvement of underhand passing skills by implementing the partnered approach method in mini volleyball. The study employs a one-group pretest and posttest design, conducted solely on a single group without a control or comparative group. The sample consists of 30 students participating in extracurricular volleyball activities. The sampling technique used in this study is total sampling. The results of this research indicate that the partnered training method proves to be effective in enhancing the learning outcomes of Mini Volleyball's underhand passing technique among students of SMA Negeri 5 Palopo. This is evident through the increase in the average scores of students following a series of training and interventions. The significant improvement is observed in the comparison of the average scores between the pretest and post-test phases. In the pretest phase, the average score of students was 67, whereas in the post-test phase, the average score increased to 80. Furthermore, based on the findings and t-test analysis, the obtained P-value or Sig. (2-tailed) is smaller than α ($0.000 < 0.05$). This indicates the acceptance of the alternative hypothesis (H1) and the rejection of the null hypothesis (H0).

Keyword: Partnered approach; underhand passing; mini volleyball

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan passing bawah dengan menerapkan metode berpasangan pada permainan bola voli mini. Penelitian ini menggunakan rancangan *one grup pretest and posttest design*, yakni hanya dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembandingan. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 30 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan berpasangan memiliki efektivitas dalam meningkatkan hasil belajar teknik passing bawah Bola Voli Mini pada siswa SMA Negeri 5 Palopo. Hasil tersebut dilihat dari peningkatan nilai rata-rata siswa setelah melalui rangkaian latihan dan intervensi. Peningkatan signifikan tersebut terlihat dalam perbandingan nilai rata-rata antara pretest dan post-test. Pada tahap pretest, rata-rata nilai siswa adalah 67, sementara pada tahap post-test, rata-rata nilai siswa meningkat menjadi 80. Selanjutnya, berdasarkan hasil temuan dan analisis pengujian t, didapatkan nilai P atau Sig. (2-tailed) lebih kecil dari α ($0.000 < 0.05$). Hal ini simpulan menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak.

Kata kunci: Metode berpasangan; passing bawah; bola voli mini

Received: 24 Agustus 2023 | Revised: 14, 27, 30 Oktober, 12 2023
Accepted: 12 November 2023 | Published: 30 Desember 2023



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Menurut (Erliana, 2014) bola voli mini adalah salah satu varian permainan bola voli yang dimainkan dalam skala yang lebih kecil, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Permainan ini memberikan kesempatan kepada pemain untuk mempelajari teknik dasar bola voli secara lebih terfokus dan menyenangkan (Effendy et al., 2020). Salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan bola voli mini adalah passing bawah, yang merupakan kemampuan menerima dan mengumpan bola dengan menggunakan lengan bawah dan tangan (Atsani, 2022). Menurut (Mawarti, 2009) di berbagai sekolah dan klub olahraga, pengembangan kemampuan passing bawah pada permainan bola voli mini menjadi hal yang penting. Kemampuan passing bawah yang baik memungkinkan pemain untuk melakukan penguasaan bola yang tepat dan memberikan umpan yang akurat kepada rekan setim.

Menurut (Aryanata et al., 2020) kemampuan passing bawah yang solid juga menjadi pondasi bagi perkembangan teknik bola voli lainnya, seperti servis, pukulan, dan serangan. Seperti halnya di SMAN 5 Palopo, di mana terdapat kegiatan ekstrakurikuler bola voli mini, peningkatan kemampuan passing bawah menjadi suatu tantangan yang perlu diatasi. Para siswa yang tertarik dan berpartisipasi dalam kegiatan ini seringkali menghadapi kendala dalam melaksanakan teknik passing bawah dengan baik dan konsisten. Hal ini dapat memengaruhi kualitas permainan mereka dan menyulitkan dalam mencapai hasil yang diharapkan. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah pada permainan bola voli mini (Iskandar, 2018) di SMAN 5 Palopo. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah metode berpasangan (Utomo, 2020).

Menurut (Suharjo, 2019) metode ini melibatkan kerjasama antara dua pemain dalam melaksanakan latihan dan berlatih secara berpasangan. Dalam konteks passing bawah, metode berpasangan dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan individu setiap pemain, memperbaiki koordinasi dan komunikasi antar pemain, serta mengembangkan pemahaman tentang posisi dan peran masing-masing pemain dalam permainan. Passing bawah adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola menggunakan lengan sisi bagian dalam untuk dimainkannya kepada teman seregu untuk dimainkan dilapangan sendiri (Daulay & Saldi, 2018). Kemampuan passing bawah yang baik merupakan aspek kunci dalam permainan bola voli mini (Abduh, 2020).

Namun, seringkali pemain menghadapi kesulitan dalam menguasai teknik ini, terutama pemula atau mereka yang belum memiliki pengalaman yang cukup. Untuk mengatasi tantangan ini, penerapan metode berpasangan telah dianggap sebagai pendekatan yang efektif (Raswin & Aulia, 2015). Metode berpasangan melibatkan dua pemain yang bekerja secara timbal balik, di mana satu pemain melempar bola dan pemain lainnya bertugas menerima dan mengirimkannya kembali. Dalam latihan ini, pemain dapat fokus pada komunikasi, koordinasi, dan keakuratan pukulan passing bawah. Melalui latihan berpasangan, para pemain dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang pergerakan dan posisi pasangannya, meningkatkan reaksi dan timing, serta memperbaiki kontrol bola mereka.

Dengan demikian, penerapan metode berpasangan 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 (Gazali, 2016).

Menurut (Tamami & Hamid, 2013) penerapan metode berpasangan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah pada permainan bola voli mini dapat menjadi strategi yang efektif. Metode ini melibatkan dua pemain yang berpasangan, di mana satu pemain bertugas untuk melempar bola dan pemain lainnya bertugas untuk menerima dan mengirimkannya kembali (Suhairi & Arifin, 2022). Dalam latihan, para pemain dapat mempraktikkan teknik passing bawah dengan fokus pada komunikasi dan kerjasama antara pasangan.

Menurut (Kharis & Andrijanto, 2021) mereka dapat menggunakan berbagai variasi pukulan, seperti pukulan datar atau pukulan setingan, untuk meningkatkan keakuratan dan kecepatan passing bawah. Selain itu, latihan berpasangan juga memungkinkan pemain untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang posisi dan gerakan pasangannya, sehingga mereka dapat beradaptasi dengan lebih baik saat bermain dalam pertandingan sebenarnya. Dengan konsistensi dan dedikasi dalam penerapan metode berpasangan, kemampuan passing bawah pemain dalam permainan bola voli mini dapat meningkat secara signifikan (Heriyadi & Hadiana, 2018) melakukan penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam latihan berpasangan mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan passing bawah. Selain itu, mereka juga menunjukkan peningkatan dalam kerjasama dan komunikasi antar pemain.

Menurut (Hadi & Sudijandoko, 2022) juga menemukan bahwa anak-anak yang berlatih dengan metode berpasangan mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan passing bawah. Mereka juga menunjukkan peningkatan dalam koordinasi dan pemahaman peran masing-masing pemain dalam permainan (Rahayu, 2023). Dengan penerapan metode berpasangan dalam latihan bola voli mini di SMAN 5 Palopo, 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 mini (Mulyadi & Pardijono, 2014). Selain itu, kemampuan passing bawah yang terasah dengan baik juga akan membekali mereka dengan dasar yang kuat dalam mengembangkan keterampilan teknik bola voli lainnya (Murtiyono & Raharjo, 2015).

Menurut (Putra & Sistiasih, 2021) passing bawah, merupakan salah satu teknik dasar yang diperkenalkan kepada pemain atau siswa baru dalam dunia olahraga. Teknik ini melibatkan kedua lengan untuk mengoperkan atau mengirimkan bola ke area permainan (Kuncoro, 2021). Dalam melakukan gerakan passing bawah, beberapa aspek gerakan tubuh terlibat, termasuk posisi kaki, postur tubuh, penempatan tangan, dan pergerakan lanjut (Adi & Indarto, 2021). Keseluruhan elemen tubuh ini terjalin dalam satu rangkaian gerakan yang tak terpisahkan untuk menghasilkan kualitas passing bawah yang optimal (Saputra & Gazali, 2023). Passing, selain berarti mengoperkan bola kepada rekan satu tim, juga berperan sebagai langkah awal dalam merancang pola serangan (Saputra & Gusniar, 2019).

Penguasaan teknik lengan bawah, yang mencakup mengolah bola dengan menggunakan bagian dalam lengan bawah, memiliki nilai penting dalam permainan. Teknik ini berguna dalam berbagai situasi (1) menerima bola servis, (2) menangani bola hasil serangan atau

smash dari lawan, (3) mengambil bola setelah blok atau pantulan net, (4) menyelamatkan bola yang terjauhkan keluar lapangan permainan, serta (5) menghadapi bola rendah yang datang tiba-tiba (Saputra & Gusniar, 2019). Dengan demikian, teknik passing bawah memainkan peran integral dalam mengembangkan kemampuan permainan bola voli (Faozi et al., 2019). 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 (Rowanda & Sasmarianto, 2022).

Menurut (Argantara et al., 2021) passing bawah yang akurat dan konsisten memungkinkan tim untuk melakukan serangan yang efektif. Pemain yang mampu melakukan passing bawah dengan baik dapat memberikan umpan yang tepat kepada pemain lain untuk melakukan serangan (Febriani & Rifki, 2020). Selain itu, passing bawah yang baik juga membantu dalam mengatasi serangan lawan, mempertahankan bola, dan memulai serangan balik (Santana, 2022). 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 (Kresnapati, 2020).

Menurut (Sabri, 2021) 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. Adapaun cara melakukan passing bawah adalah sebagai berikut. a) Kedua kaki dibuka selebar bahu. b) Kedua lutut ditekuk dengan badan condong sedikit ke depan. c) Kedua lutut digerakkan mengeper dan rileks. d) Kedua tangan berpegangan, telapak tangan kiri memegang punggung telapak tangan kanan. e) Ayunkan kedua lengan ke depan arah datangnya bola. f) Perkenaan bola di atas pergelangan tangan (Effendy et al., 2020).

Menurut (Lahinda et al., 2020) metode berpasangan merupakan salah satu strategi latihan yang umum digunakan dalam olahraga tim, termasuk dalam upaya meningkatkan kemahiran dalam melakukan passing bawah dalam olahraga seperti bola voli. Pendekatan ini melibatkan kerjasama antara dua pemain yang berpasangan untuk mengembangkan kecakapan dan ketepatan dalam melakukan passing bawah. Dalam pelaksanaannya, para pemain yang berpasangan berdiri di posisi yang saling berlawanan. Mereka saling melemparkan bola dengan tujuan untuk melakukan passing bawah yang presisi (Taslim, 2020).

Latihan ini umumnya diulang dengan intensitas yang tinggi untuk membantu menyempurnakan teknik, keterampilan, dan kecepatan respons para pemain (Abrasyi et al., 2018). Metode Berpasangan juga bertujuan untuk membantu para pemain mengatasi tantangan dan hambatan yang mungkin mereka hadapi dalam menguasai teknik passing bawah. Dengan memberikan umpan balik serta dukungan satu sama lain, pasangan tersebut dapat saling memotivasi dan saling bantu dalam mengembangkan aspek teknis dan mental yang terkait dengan passing bawah.

Metode

Penelitian ini mengadopsi desain penelitian dengan pola *pretest* dan *posttest* pada satu kelompok tunggal, tanpa melibatkan kelompok kontrol atau kelompok pembandingan (Ervantoro et al., 2023). Rancangan eksperimental pra-uji dan pasca-uji pada satu kelompok ini dikenal sebagai desain pra-eksperimental, yang melibatkan satu kelompok atau kelas yang menjalani pengukuran sebelum dan setelah intervensi (Sholihah, 2020:78).

Table 1. One group *pretest-posttest* design

<i>Pretest</i>	Treatment	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, artinya semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini (Prisuna, 2021). Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 5 Palopo yang berjumlah 30 siswa. Untuk mengetahui kemampuan passing bawah siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa metode berpasangan, peneliti akan menggunakan indikator penilai kemampuan berikut ini.

Tabel 2. Penilaian kemampuan passing bawah

Tahapan Gerakan	Posisi	Kriteria Penilaian	Skor		
			1	2	3
Persiapan	Posisi Tubuh	Sikap awal dimaksudkan dengan posisi tubuh yang menciptakan keseimbangan yang tidak tetap dan cenderung condong serta ditekuk.			
	Posisi Lengan	Tangan terulur ke depan bagian bawah, dengan siku tidak dilipat (sekitar sudut 45 derajat antara lengan dan badan). Lengan bawah keduanya didekatkan hingga mencapai siku, sementara jari-jari tangan saling bersilangan.			
	Posisi Kaki	Kaki berada dalam posisi seperti siap untuk berjalan, dengan kaki terbuka selebar bahu dan lutut yang ditekuk.			
Pelaksanaan	Posisi Tubuh	Tubuh direntangkan menyongsong bola			
	Posisi Lengan	Kedua tangan rapat dan terletak di belakang, lalu bola dipantulkan menggunakan bagian bawah lengan.			
	Posisi Kaki	Mengikuti gerakan bola			

Metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi uji prasyarat yang mencakup penilaian normalitas dan homogenitas data. Untuk menganalisis hasil eksperimen dengan menggunakan *model mached by subjects*, digunakan uji-t (t-test) sebagai alat analisis. Perhitungan uji-t (t-test) akan dilakukan melalui perangkat lunak statistik SPSS. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengidentifikasi apakah terdapat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan dasar passing bawah melalui metode latihan drill setelah menjalani tes awal (*pretest*) dan sebelum menjalani tes akhir (*posttest*). Hasil perhitungan nilai t akan dibandingkan dengan nilai pada tabel distribusi t pada tingkat signifikansi 5% untuk

menentukan apakah perbedaan tersebut memiliki signifikansi statistik.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan passing bawa dengan menerapkan metode berpasangan pada permainan bola voli mini. Data yang dikumpulkan dengan melalui tes pra dan pasca pelaksanaan metode berpasangan pada permainan bola voli mini di SMA Negeri 5 Palopo, adapun hasil dalam penelitian ini sebagai berikut sebelum pelaksanaan perlakuan berupa latihan *shuttle run*, dilakukan tahap *pretest* untuk mengumpulkan data awal. Pada tes awal tersebut peneliti menemukan bahwa dari total 30 responden, distribusi nilai telah terbagi dengan total persentase sebesar 100%. Hasil analisis ini memberikan gambaran yang jelas mengenai sebaran nilai siswa atau responden dalam berbagai rentang nilai yang telah ditentukan. Mayoritas responden memperoleh nilai antara 51 hingga 70, sedangkan persentase siswa dengan nilai di atas 80 tidak ada. Adanya analisis distribusi nilai ini dapat memberikan informasi penting dalam menginterpretasikan hasil evaluasi dan mengidentifikasi area yang memerlukan perhatian lebih dalam pembelajaran atau penilaian.

Tabel 3. Rekapitulasi hasil belajar passing bawah bola voli mini pada *pretest*

Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 50	2	6.67
51 – 60	13	43.33
61 – 70	10	33.33
71 – 80	5	16.67
81 – 90	0	0
90 – 100	0	0
Jumlah	30	100

Hasil pada *posttest* menunjukkan bahwa dari total 30 responden, distribusi nilai telah terbagi dengan total persentase sebesar 100%. Hasil analisis ini memberikan gambaran yang jelas mengenai sebaran nilai siswa atau responden dalam berbagai rentang nilai yang telah ditentukan. Mayoritas responden memperoleh nilai antara 81 hingga 90, sedangkan persentase siswa dengan nilai di bawah 70 adalah minoritas. Adanya analisis distribusi nilai ini dapat memberikan informasi penting dalam menginterpretasikan hasil evaluasi dan mengidentifikasi pola pencapaian nilai pada rentang tertentu.

Tabel 4. Rekapitulasi hasil belajar passing bawah bola voli mini pada *posttest*

Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 50	0	0
51 – 60	0	0
61 – 70	3	10
71 – 80	10	33.33
81 – 90	15	50
90 – 100	2	6.67

Jumlah	30	100
--------	----	-----

Berdasarkan data yang diperoleh dari pre dan post menunjukkan bahwa setelah menjalani latihan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam hasil belajar passing bawah bola voli mini. Distribusi nilai siswa yang semula mayoritas berada di rentang 51-70, kini banyak yang mencapai nilai di atas 70. Hasil ini mencerminkan efektivitas dari penerapan latihan dan kemajuan dalam kemampuan siswa dalam teknik passing bawah. Hal ini didukung oleh data nilai rata-rata siswa, yaitu.

Tabel 5. Nilai rata-rata siswa

Test	Nilai Rata – Rata Siswa
<i>Pretest</i>	67
<i>Posttest</i>	80

Nilai rata-rata siswa menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam nilai rata-rata siswa setelah menjalani latihan dan intervensi yang dilakukan. Peningkatan sebesar 13 poin antara *pretest* dan *posttest* dapat diartikan bahwa siswa mengalami kemajuan dalam kemampuan passing bawah bola voli mini setelah mengikuti latihan dan intervensi. Peningkatan nilai rata-rata ini dapat dianggap sebagai indikasi bahwa penerapan latihan dan metode yang dilakukan memiliki dampak positif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam teknik passing bawah.

Tabel 6. Uji normalitas

Varibel	Lhitung	Ltabel	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,345	0,532	Normal
<i>Posttest</i>	0,234	0,564	Normal

Berdasarkan analisis normalitas data *pretest* dan *posttest* kemampuan kelincahan dengan menggunakan uji *lilliefors*, ditemukan bahwa nilai L_{hitung} untuk kedua tes lebih kecil daripada nilai L_{tabel} . Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* kemampuan passing bawah didistribusikan secara normal.

Tabel 7. Uji hipotesis (uji t)

Pair 1		N	Correlation	Sig.
<i>Pretest dan posttest</i>		30	,520	,000

Hasil diatas menunjukkan bahwa nilai $P = 0.000$, dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0.05. Uji t menghasilkan nilai yang lebih rendah dari nilai (α). Ini mengindikasikan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan menggunakan asumsi tingkat signifikansi (α) sebesar 0.05, hanya derajat kebebasan (df) = $N - 1$ yang diperlukan, di mana N merupakan jumlah sampel yaitu 15. Sehingga, derajat kebebasan (df)

menjadi 29. Dengan demikian, nilai P atau Sig. (2-tailed) yang lebih kecil dari α ($0.000 < 0.05$) menandakan bahwa hipotesis alternatif (H1) dapat diterima sementara hipotesis nol (H0) ditolak. Data ini menunjukkan bahwa metode berpasangan efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah siswa.

Pembahasan

Penerapan latihan berpasangan telah terbukti berhasil dalam meningkatkan kemampuan passing bawah siswa. Melalui pendekatan ini, siswa memiliki kesempatan untuk berlatih dan berinteraksi langsung satu sama lain, yang secara efektif memperbaiki keterampilan teknik passing bawah mereka. Dalam latihan berpasangan, siswa dapat saling memberikan umpan dan menerima bola, sehingga mengasah koordinasi dan reaksi mereka dalam situasi permainan yang nyata. Interaksi ini juga membantu dalam mengembangkan kemampuan komunikasi dan kerja sama di antara siswa, karena mereka perlu berkomunikasi dengan baik untuk mencapai tujuan latihan yang telah ditetapkan. Hal ini sejalan dengan pandangan (Rahmat, 2021) yang menyatakan menemukan bahwa anak-anak yang berlatih dengan metode berpasangan mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan passing bawah.

Mereka juga menunjukkan peningkatan dalam koordinasi dan pemahaman peran masing-masing pemain dalam permainan. Hasil peningkatan kemampuan passing bawah yang terlihat setelah penerapan latihan berpasangan mengindikasikan bahwa metode ini sangat efektif dalam membantu siswa memahami konsep teknik passing bawah dan menerapkannya dengan lebih baik (Rifdah, 2023). Dengan adanya intervensi latihan yang fokus pada kerja berpasangan, siswa mendapatkan umpan balik langsung dari teman sekelasnya, sehingga mereka dapat mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan teknik dengan lebih cepat. Hal ini pada gilirannya mendorong perkembangan kemampuan teknik mereka secara keseluruhan.

Selain itu, latihan berpasangan juga menciptakan lingkungan yang lebih dinamis dan menyenangkan dalam pembelajaran. Siswa dapat belajar sambil bersenang-senang, yang berpotensi meningkatkan motivasi mereka untuk berlatih dan mengembangkan keterampilan passing bawah. Faktor ini juga dapat membantu mengurangi perasaan tegang atau cemas yang mungkin muncul ketika siswa dihadapkan pada tugas teknik yang baru dan juga memiliki tujuan untuk mengatasi berbagai tantangan dan hambatan yang mungkin dihadapi oleh para pemain dalam mempelajari teknik passing bawah (Jendra & Sugiyono, 2020).

Melalui pemberian umpan balik dan saling dukungan, mitra latihan dapat saling memotivasi dan memberikan bantuan dalam memperbaiki baik aspek teknis maupun mental dalam melakukan passing bawah (Effendy et al., 2020). Metode berpasangan dalam latihan passing bawah juga mengajarkan siswa untuk menjadi pemain yang lebih tanggap terhadap lingkungan sekitar dan situasi permainan (Dinata, 2015). Dalam latihan dengan mitra, siswa harus secara aktif merespons umpan dan pergerakan pasangan mereka. Ini mengasah kemampuan untuk membaca arah dan kecepatan bola, serta meningkatkan kepekaan terhadap perubahan situasi yang terjadi saat bermain. Kepekaan ini penting untuk merencanakan dan melakukan tindakan yang tepat saat berada dalam situasi permainan yang dinamis dan cepat.

Oleh karena itu, metode berpasangan tidak hanya membantu dalam menguasai teknik passing bawah, tetapi juga mengembangkan kemampuan reaktif dan adaptif siswa dalam permainan bola voli. Dengan demikian, penerapan latihan berpasangan telah terbukti sebagai pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah siswa (Chan & Indrayeni, 2018). Hasil positif ini memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman kita tentang bagaimana metode latihan yang bervariasi dapat membantu siswa meraih pencapaian yang lebih baik dalam keterampilan teknik permainan bola voli mini.

Simpulan

Hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa hasil belajar passing bawah bola voli pada siswa SMA Negeri 5 Palopo mengungkapkan beberapa perkembangan dan kemajuan yang berhasil dicapai melalui penerapan metode berpasangan. Berdasarkan temuan dari penelitian tindakan kelas ini, dapat disimpulkan bahwa metode latihan berpasangan memiliki efektivitas dalam meningkatkan hasil belajar teknik *passing* bawah bola voli mini pada siswa SMA Negeri 5 Palopo. Hasil tersebut dilihat dari peningkatan nilai rata-rata siswa setelah melalui rangkaian latihan dan intervensi. Peningkatan signifikan tersebut terlihat dalam perbandingan nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest*. Pada tahap *pretest*, rata-rata nilai siswa adalah 67, sementara pada tahap *posttest*, rata-rata nilai siswa meningkat menjadi 80. Selanjutnya, berdasarkan hasil temuan dan analisis pengujian t, didapatkan nilai P atau Sig. (2-tailed) lebih kecil dari α ($0.000 < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak.

Pernyataan Penulis

Jurnal yang berjudul penerapan metode berpasangan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah pada permainan bola voli mini dibuat dan ditulis oleh kami sebagai hasil karya pribadi dan belum pernah dipublikasikan.

Daftar Pustaka

- Abduh, I. (2020). Boardball Sebagai Media Belajar Passing Bawah Permainan Bola Voli Mini Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kreatif Online (Jko)*, 8(3), 1–9. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/JKTO/article/view/16616>
- Abrasyi, R., Sujiono, B., Hernawan, H., & Dupri, D. (2018). Model Latihan Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 3(1), 581–588. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/10714>
- Adi, F. A. P., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4620>
- Argantara, A., Iqbal, M., & Chan, A. S. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah dengan Dinding dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Permainan Bolavoli. *Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara*, 112–118.

- <http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/1256>
- Aryanata, I. W. Y., Jampel, I. N., & Mahadewi, L. P. P. (2020). Media Video Pembelajaran Teknik Dasar Bermain Bola Voli pada Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 4(2), 186–192. <https://doi.org/10.23887/jppp.v4i2.27164>
- Atsani, M. R. (2022). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli dengan Metode Bermain. *Jurnal Edu Sportivo*, 1(2), 88–96. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5592](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5592)
- Chan, F., & Indrayeni, Y. (2018). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan Tgfu pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 186–197. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9590>
- Daulay, B., & Saldi, D. S. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing dan Smash dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 20(1), 37–42. <https://doi.org/10.24114/jptk.v20i1.11040>
- Dinata, K. (2015). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Lengan Terhadap Kemampuan Passing pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VII MTS. Mualimin NW Pancor Tahun Pelajaran 2014/1015. *Jurnal Educatio*, 10(1), 1–23. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/edc/article/view/98>
- Effendy, F., Kharisma, Y., & Ramadhan, R. (2020). Penggunaan Modifikasi Permainan Bolavoli Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1–14. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1333>
- Erliana, M. (2014). Pengaruh Pembelajaran Model Bermain Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Mini. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 53–62. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr/article/view/2462>
- Ervantoro, N. A. D., Raharjo, S., & Andiana, O. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Jump dan Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Vertikal Jump Pemain Bola Voli Uabv Putra Universitas Negeri Malang. *Joker (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 56–63. <https://joker.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/16>
- Faozi, F., Sanusi, H., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli di SMA Islam Al-Fardiyatussa'adah Citepus Palabuhanratu. *Physical Activity Journal*, 1(1), 51–60. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.2001>
- Febriani, Y., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Metode Drill untuk Situasi Game-Like Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli. *Jurnal Stamina*, 3(6), 481–498. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/524>
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 1–6. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/6496>
- Hadi, A. N., & Sudijandoko, A. (2022). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan, Passing Bebas Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Anak SMP di Dusun Tugu Cerme Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 45–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44637>
- Heriyadi, D., & Hadiana, O. (2018). Perbandingan Model Discovery Learning dengan Model

- Peer Teaching Terhadap Teknik Passing Bawah. *Jurnal Juara*, 3(2), 89–95.
<https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.240>
- Iskandar, M. I. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Mini Dengan Menggunakan Pendekatan Pembelajaran Drill pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Jungke Karanganyar Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 18(2), 38–48.
<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/734>
- Jendra, A. F., & Sugiyo, S. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling"*, 4(1), 138–159.
<https://doi.org/10.21043/konseling.v4i1.5992>
- Kharis, B., & Andrijanto, D. (2021). Pengaruh latihan Multiball terhadap Hasil Keterampilan Pukulan Drive Forehand dan Backhand pada Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Jurnal JPOK*, 9(1), 487–494. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38127>
- Kresnapati, P. (2020). Perbedaan Latihan Passing Berpasangan dengan Perubahan Tinggi Net Berat Bola Terhadap Kemampuan Passing Bawah. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 9–15. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5116](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5116)
- Kuncoro, A. D. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan dengan Hasil Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 118–125.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4661>
- Lahinda, J., Fenanlampir, M., & Riyanto, P. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Lulus Atas Bola Voli pada Peserta Didik SMP. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(3), 291–305. <https://doi.org/10.55606/juridikbud.v2i3.695>
- Mawarti, S. (2009). Permainan Bolavoli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 67–72.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/443>
- Mulyadi, M., & Pardijono, P. (2014). Pengaruh Pembelajaran Modifikasi Permainan Bolavoli Mini Terhadap Hasil Belajar Servis Bawah (Pada Siswa Kelas V SDN Jeruk I Surabaya). *Jurnal Jpok*, 2(3), 643–648. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/10001>
- Murtiyono, E., & Raharjo, H. P. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Mini Melalui Tutor Sebaya Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation (Active)*, 4(7), 1613–1620.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/6228>
- Prisuna, B. F. (2021). Efektivitas Media Pembelajaran Daring Melalui Google Meet pada Mata Kuliah Metodologi Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pena Edukasi*, 8(1), 15–24.
<https://jurnal.goretanpena.com/index.php/JPE/article/view/531>
- Putra, Y. A., & Sistiasih, V. S. (2021). Modifikasi Pembelajaran Permainan Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 126–133. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4705>
- Rahayu, E. (2023). Peran Permainan Tradisional dalam Pengembangan Keterampilan Bahasa Anak Usia Dini. *Jurnal on Education*, 5(4), 45–54.
<https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/4467>
- Rahmat, 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. *Jurnal Bola*, 4(1), 1–10. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/bola/article/view/2224>
- Raswin, R., & Aulia, R. (2015). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Bola Voli Mini Melalui Pembelajaran Menggunakan Media Bola Karet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 68–77. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6104>
- Rifdah, K. M. N. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas IV SD pada Materi Berwudhu Model Belajar Koperasi Tipe Make A Match. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru*, 1(3), 85–99. <https://journal.uinsi.ac.id/index.php/SIPPG/article/view/6570>
- Rowanda, W., & Sasmarianto, S. (2022). Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Bolavoli Melalui Bermain Lempar Tangkap di SMPN 1 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Terintegrasi*, 3(1), 67–75. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpt/article/view/9456>
- Sabri, M. (2021). Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Menggunakan Permainan 4 on 4 Siswa: Refleksi Hasil Belajar di Kelas IX SMP Negeri 2 Pangsid Kabupaten Sidenreng Rappang. *Journal of Education and Teaching (JET)*, 2(2), 84–98. <https://doi.org/10.51454/jet.v2i2.107>
- Santana, I. (2022). Peningkatan Keterampilan Lulus Bawah Bola Voli Melalui Metode Reciprocal Teaching pada Peserta Didik Kelas X TAV-1 SMK Negeri 2 Garut Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Vocational*, 2(2), 1–23. <https://jurnalp4i.com/index.php/vocational/article/view/1253>
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Saputra, M. I., & Gazali, N. (2023). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Melalui Metode Drill. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (Jpdk)*, 5(4), 1349–1358. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/17623>
- Sholihah, Q. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian* (Ed. I). UB Press.
- Suhairi, M., & Arifin, Z. (2022). Pengembangan Alat Drill Smash Bola Voli Berbasis Reaksi Menggunakan Android. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(1), 71–86. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i1.12418>
- Suharjo, J. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Pasing Atas dalam Permainan Bola Voli Mini Menggunakan Model Pembelajaran Driil dan Bermain. *Jurnal Penelitian Guru*, 2(22), 306–315. <https://ejournal.unsub.ac.id/index.php/JPG/article/view/543>
- Tamami, T., & Hamid, A. (2013). Efektifitas Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli Mini dengan Menerapkan Modifikasi Bola. *Jurnal Multilateral*, 12(2), 116–132. <https://ppjp.ulm.ac.id/jurnal/index.php/multilateralpjkr/article/view/2435>
- Taslim, Z. (2020). Meningkatkan Keterampilan Servis Atas dalam Permainan Bola Voli dengan Pendekatan Pembelajaran Drill. *Jurnal PGSD: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 13(2), 140–145. <https://doi.org/10.33369/pgsd.13.2.140-145>
- Utomo, A. W. (2020). Sosialisasi dan Pelatihan Permainan Bola Voli Mini Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Se-Kecamatan Karas Kabupaten Magetan. *Prosiding Seminar Nasional* *Rekarta*, 42–51.

<https://www.journal.rekarta.co.id/index.php/semarta/article/view/526>