

## Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan Dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar

Ashar<sup>1</sup>, Yusran Rahmat<sup>2</sup>, Murni<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Makassar

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Muhammadiyah Makassar

Email: [ashar@unismuh.ac.id](mailto:ashar@unismuh.ac.id)<sup>1</sup>, [m.yusranrahmat@unismuh.ac.id](mailto:m.yusranrahmat@unismuh.ac.id)<sup>2</sup>, [murni03052001@gmail.com](mailto:murni03052001@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *passing* bawah perorangan dan berpasangan pada permainan bola voli siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Desain ini menggunakan dua kali pengukuran terhadap pemahaman siswa tentang materi yang akan dijadikan sampel. Pengukuran pertama pre-test dilakukan untuk mengetahui pemahaman siswa sebelum diberikan perlakuan. Yaitu tingkat pemahaman siswa sebelum diterapkan permainan bola voli. Tes kedua post-test yaitu pemberian test kepada siswa untuk mengetahui pemahaman siswa setelah diterapkan permainan bola voli dalam penelitian ini adalah kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar sebanyak 12 orang siswa. Berdasarkan hasil data statistik dengan uji-t diketahui bahwa terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan latihan perorangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah perorangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh  $-18.085 > 5$  pada taraf signifikan, Sedangkan terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan latihan berpasangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh  $-34.785 > 5$  pada taraf signifikan. Kemudian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Passing* bawah perorangan dengan *Passing* bawah berpasangan dengan  $-11.413 > 11$  pada taraf signifikan. Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan Hasil belajar PJOK siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar mengalami pengaruh.

**Kata kunci :** *Pengaruh Latihan Passing, Passing Bawah*

### Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of individual and pair underhand passing exercises on volleyball games for fifth grade students at SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai, Takalar Regency. The type of research used in this study is a type of experimental research. This design uses two measurements of students' understanding of the material to be sampled. The first measurement of the pre-test was carried out to determine students' understanding before being given treatment. That is the level of understanding of students before the volleyball game is applied. The second post-test test was giving tests to students to find out students' understanding after the volleyball game was applied. In this study, there were 12 students in class V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai, Takalar Regency. Based on the results of statistical data with the t-test, it is known that there is a significant increase in the treatment given with individual training on lower passing ability, thus there is an influence of individual lower passing training methods on lower passing ability significantly as can be seen from the results obtained  $-18.085 > 5$  at a significant level, while there was a significant increase in the treatment given with pair training on lower passing ability, thus there was an effect of the paired lower pass

training method on lower passing ability significantly as seen from the results obtained  $-34,785 > 5$  at a significant level. Then there is a significant difference in effect between the individual lower pass training method and the paired lower pass with  $-11,413 > 11$  at a significant level. Based on the results of the research above, it can be concluded that the PJOK learning outcomes of fifth grade students at SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai in Takalar Regency were affected.

**Keywords:** *Effect of Passing Exercise, Lower Pass*

## PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, dimainkan dalam dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 pemain, maka setiap pemain yang ada dalam regu harus bekerja sama serta saling membantu satu sama lain agar menjadi regu yang kompak tentunya. Permainan bola voli dimainkan di lapangan yang berukuran panjang 18 m, dengan tinggi net untuk putra 2,43 meter dan 2,24 meter untuk putri. Permainan ini melibatkan hampir semua bentuk gerakan yang bersifat melompat, memukul dan gerakan *eksplosif* lainnya.

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga bola voli. Berikut adalah faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga Bolavoli menurut Syafruddin (1999:22): "Ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri pemain seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi, dan sebagainya".

Berdasarkan pernyataan di atas selain penguasaan teknik yang bagus, kondisi fisik yang bagus juga sangat dibutuhkan, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet akan sulit menguasai teknik dengan bagus pula. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli. Erianti (2004:103), mengemukakan "Teknik dasar dalam permainan Bolavoli meliputi *service*, *passing*, umpan (*set-up*), *smash* (pukulan) dan *block* (bendungan)". Teknik dasar ini merupakan modal awal untuk dapat bermain bola voli, apabila tidak menguasai teknik dasar dengan baik, maka akan memungkinkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan akan menguntungkan bagi tim lawan.

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah *passing*. Menurut Erianti, (2004 : 115) mengemukakan " *passing* bawah adalah suatu teknik dalam permainan bola voli yang tujuannya untuk mengoper bola ke suatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan". Jadi dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* merupakan teknik mengoper bola kepada teman satu tim, *passing* merupakan modal awal untuk mengatur serangan dan bertahan. Dalam teknik dasar permainan bola voli ada dua *passing* yaitu *passing* bawah dan *passing* atas, yang sering digunakan yaitu *passing* bawah, karena *passing* bawah sangat berperan dalam mengatur serangan dan sebagai pertahanan dalam melakukan permainan bola voli.

Untuk dapat menguasai keterampilan *passing* bawah dengan baik dalam permainan bola voli, banyak faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *passing* bawah tersebut antara lain adalah kelincahan, daya tahan kekuatan otot lengan, perkenaan bola dengan tangan, koordinasi mata-tangan, teknik atau cara penerimaan bola, ayunan lengan, pandangan pada saat menerima bola, posisi tangan dan kepekaan mengendalikan bola.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang telah dilakukan penulis di lapangan, terlihat bahwa team bola voli siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai belum menunjukkan prestasi yang memuaskan, dimana dalam beberapa pertandingan yang telah dilaksanakan siswa tersebut masih kurang biasa mengontrol bola yang datang dengan *passing* bawah. Padahal program latihan yang diberikan kepada kemampuan *passing* bawah siswa tersebut sudah diterapkan, baik latihan *passing* bawah perorangan maupun latihan *passing* bawah berpasangan. Melihat kenyataan ini, maka penulis ingin mengetahui penyebab kurangnya keterampilan *passing* bawah siswa tersebut. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian terkait masalah yang telah di jabarkan yaitu Bagaimana pengaruh bentuk latihan *passing* bawah perorangan dan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar. *Passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dari *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah). Untuk dapat melakukan *passing* bawah dengan baik atlet harus melakukan latihan berkali-kali dengan program yang sudah di berikan. Maka pembelajaran *passing* bawah bola voli di sekolah merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi tentang *passing* bawah bola voli secara rinci dan terprogram pada siswa.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dibuat model penelitian yang menggambarkan

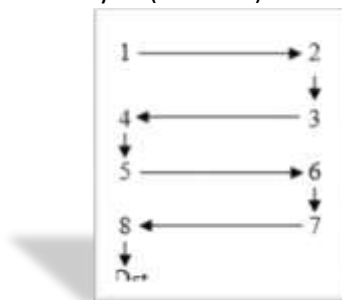
pengaruh bentuk latihan *passing* bawah perorangan (X1), dan *passing* bawah berpasangan (X2) dengan variabel kemampuan *passing* bawah Bola voli (Y). Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan antara dua variabel bebas terhadap variabel terikat. Dimana (X1) latihan *passing* bawah perorangan dan (X2) latihan *passing* bawah berpasangan adalah variabel bebas sedangkan (Y) Kemampuan *passing* bawah atlet Bolavoli adalah variabel terikat.

## METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2010:9), "Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu". Penelitian ini diadakan di lapangan bola voli Bagi Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar.

Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan pemain bola voli siswa kelas V SD Muammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar yang berjumlah 35 orang. Dalam penelitian ini menggunakan *purposiverandom sampling* maksudnya teknik pengambilan sampel dengan tidak berdarakan random, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yangberfokus pada tujuan tertentu. Yang ditetapkan sebagai sampel penelitian ini adalah siswa kelas V SD Muammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar yang berjumlah 12 orang.

Sebelum pengelompokan data kegiatan ekspreimen dilakukan, terlebih dahulu dilakukan tes awal, (Pre test) guna melihat kemampuan *passing bawah*. Testee yang dijadikan sampel tersebut di bagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok A dan kelompok B. pembagian kelompok ini dilakukan berdasarkan peringkat atau rangking (*ordinally meatching Pairing*), Halim dalam Hidayati (2014:61).



**Gambar 1. Ordinally Meatching Pairing**

Penyusunan peringkat tersebut, sampel dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok A diberikan perlakuan latihan *Passing* Perorangan sementara kelompok B diberikan perlakuan latihan *Passing* Berpasangan. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel yaitu kelompok A dan B.

1. Kelompok A Dalam penelitian ini adalah latihan *Passing* bawah perorangan adalah suatu bentuk pelaksanaan gerakan memasing bola secara berulang-ulang yang bertujuan untuk memahirkan teknik *Passing* bawah agar dalam pertandingan bisa terlaksana dengan baik.
2. Kelompok B dalam penelitian in adalah latihan *Passing* bawah berpasangan merupakan salah satu bentuk metode latihan teknik dasarpermainan Bolavoli yang membutuhkan kerjasama antar teman dalam suatu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini, yaitu sebelum melaksanakan tes terlebih dahulu menyiapkan perlengkapan berupa: Tembok sasaran, Pluit, Stopwach, Alat tulis, Blangko penelitian dan Lap ban. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, tes dan dokumentasi. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh bentuk latihan *passing* bawah perorangan dan latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah Bolavoli Bagi siswa kelas V. Maka daya yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus statistic teknik analisis "Uji t".

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Data yang digunakan untuk melakukan analisis data penelitian adalah pengaruh bentuk latihan *passing* bawah perorangan dan *passing*bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli sebelum dan setelah diberi latihan *passing* bawah berpasangan. Hipotesis penelitian ini terdiri atas 2 buah hipotesis. Uji hipotesis menggunakan uji-t, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Hipotesis Perorangan dan Berpasangan

**Tabel 1 Uji-t Pre Test Latihan Passing Bawah Perorangan Dan Berpasangan**

Variabel		N	Thitung	ttabel	Keterangan
Latihan <i>Passing</i> bawah perorangan	<i>Pre Test</i>	6	-8.032	5	Has Not Succeeded
Latihan <i>Passing</i> bawah Berpasangan	<i>Pre Test</i>	6	-20.555	5	Has Not Succeeded
Latihan <i>Passing</i> bawah perorangan	<i>Post test</i>	6	-18.085	5	Signifikan
Latihan <i>Passing</i> bawah Berpasangan	<i>Post Test</i>	6	-34.785	5	Signifikan

Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka dapat disimpulkan passing bawah perorangan pada nilai pretest yaitu  $-8.032 > 5$ , pada passing bawah berpasangan yaitu  $-20.555 > 5$ , Sedangkan nilai posttest passing perorangan yaitu  $-18.085 > 5$ , pada passing bawah berpasangan yaitu  $-34.785 > 5$ . Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari latihan *Passing* bawah perorangan yang dilakukan terhadap Kemampuan *Passing* bawah siswa kelas V.

2. Hipotesis Keseluruhan

**Tabel 2 Uji-t Data Post Test**

Variabel	N	Thitung	Ttabel	Keterangan
Latihan <i>Passing</i> bawah perorangan dan berpasangan	12	-11.413	11	Signifikan

Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka  $-11.413 > 11$ , dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil metodelatihan *Passing* bawah perorangan dan metode latihan *Passing* bawah berpasangan yang dilakukan terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bola Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah perorangan yang signifikan terhadap kemampuan *Passing* bawah. Bahwa latihan dengan menggunakan latihan perorangan dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *Passing* bawah. Untuk meraih prestasi terbaik, seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh atlet di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi atlet. Jadi, dengan melakukan metode latihan bermain secara terprogram akan meningkatkan kemampuan *Passing* bawah.

*Passing* bawah bukanlah hanya sekedar memberikan bola kepada atlet yang lain, tetapi tujuan utamanya adalah memberikan bola secara lebih terarah. Jadi jelaslah bahwa *Passing* bawah adalah salah satu teknik yang penting dikuasai atlet, karena teknik ini merupakan bagian yang menentukan dalam mempertahankan daerah sendiri serta dalam menyusun serangan. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik *Passing* bawah, letak perbedaannya hanya pada tujuan dan *kurve* jalannya bola.

Teknik mengumpan dapat dilakukan *Passing* atas maupun *Passing* bawah. Namun jika ditinjau dari segi pelaksanaannya tentu akan menguntungkan jika teknik mengumpan itu dilakukan dengan teknik *Passing* bawah. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan satu tangan apabila boladatangnya pelan dan dekat dari badan maka diambil dengan dua tangan, dalam arti lain *Passing* bawah dapat dilakukan dengan satu tangan dan dua tangan yang penggunaannya sesuai dengan situasi dan tujuan yang hendak di capai.

Dengan demikian jelaslah bahwa metode latihan *Passing* bawah perorangan yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar dengan penerapan tidak terlepas dari *intensitas*, *volume*, dan *frekuensi* latihan. Apabila metode latihan perorangan ini tidak diberikan kepada atlet Bolavoli Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar, maka kemampuan *Passing* bawah yang dimiliki tidak akan mengalami peningkatan apapun. Demikian jugasebaliknya, apabila *intesitas*, *volume* dan *frekuensi* metode latihan bermain ditingkatkan maka peningkatan kemampuan atlet *Passing* bawah atlet juga akan

semakin baik.

Berdasarkan hasil perlakuan kelompok berpasangan yang diberikan selama 7 kali pertemuan terhadap 12 atlet Bolavoli Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar dengan menggunakan metode latihan *Passing* bawah berpasangan, maka diperoleh peningkatan terhadap *Passing* bawah atlet Bolavoli Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera yang di mana hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok metode latihan *Passing* bawah berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *Passing* bawah atlet Bolavoli Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar.

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah berpasangan yang signifikan terhadap kemampuan *Passing* bawah. Bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan berpasangan dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *Passing* bawah.

Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan metode latihan *Passing* bawah berpasangan, maka akan semakin baik untuk mempengaruhi kemampuan *Passing* seseorang, apalagi pada saat untuk membangun serangan dan mempertahankan, baik dalam aksi dan reaksidalam melakukan suatu balasan dan penyerangan. Tidak terlepas dari hasil yang di peroleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, seperti *intensitas*, *durasi*, *volume*, *frekuensi* dan *interval* dalam latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram.

Dengan demikian jelaslah bahwa metode latihan berpasangan yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan *Passing* bawah atlet BolavoliSiswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera dengan penerapan tidak terlepas dari *intensitas*, *volume*, dan *frekuensi* latihan. Apabila metode latihanberpasangan ini tidak diberikan kepada atlet Bolavoli siswa kelas V Sd Muhammad Alif Sejahtera, maka kemampuan *Passing* bawah yang dimiliki tidak akan mengalami peningkatan apapun. Demikian juga sebaliknya, apabila *intesitas*, *volumen* dan *frekuensi* metode latihan bermain ditingkatkan maka peningkatan kemampuan atlet *Passing* bawah atlet juga akan semakin baik.

Berdasarkan besarnya pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat maka antara variabel metode latihan *Passing* bawah perorangan dan metode latihan *Passing* bawah berpasangan sama-sama memiliki pengaruh terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli atlet Bola voli Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera, hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan Kemampuan *Passing* bawah Bola voli melalui data tes awal dan tes akhir.

Kedua metode latihan ini sama-sama dapat meningkatkan Kemampuan *Passing* bawah Bola voli Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera tapi diantara kedua metode latihan tersebut menurut peneliti dan sesuai dengan data dan kenyataan dilapangan bahwa metode latihan *Passing* bawah perorangan lebih berpengaruh dari pada metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli, dimana pelatih yang menerapkan/ menggunakan metode latihan *Passing* bawah perorangan akan merasakan peningkatan *Passing* bawah dengan baik dan kesalahan yangdilakukan atlet dalam latihan dapat diperhatikan dengan seksama. Sedangkan atlet yang menggunakan metode latihan *Passing* bawah berpasangan atlet cenderung tidak menikmati proses latihan *Passing*. Akan tetapi dalam melakukan latihan untuk meningkatkan Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli tidak lepas dari peranan atlet itu sendiri, karena atlet dituntut disiplin dalam melaksanakan program latihan agar tujuan latihan dapat diperoleh secara maksimal. Dengan ini dapat diperkuat oleh peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Okta Vanesia Putri (2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *passing* bawah perorangan terhadap kemampuan *passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh  $t_{hitung} = 2,99 > t_{tabel} = 2,015$  pada taraf signifikkan  $\alpha = 0,05$ . Dan terdapat peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh  $t_{hitung} = 4,56 > t_{tabel} = 2,015$  pada taraf signifikkan  $\alpha = 0,05$ , serta terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Passing* bawah perorangan dengan *passing* bawah berpasangan dengan  $t_{hitung} = 3,13 > t_{tabel} = 2,015$  pada taraf signifikkan  $\alpha = 0,05$ .

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan perorangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah perorangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh  $-18,085 > 5$  pada taraf signifikan.

Terdapat peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metodelatihan berpasangan



terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh  $-34.785 > 5$  pada taraf signifikan. Serta terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Passing* bawah perorangan dengan *Passing* bawah berpasangan dengan  $-11.413 > 11$  pada taraf signifikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Nuril. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Solo : Era Pustaka Utama. Ahmad, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga BolaVoli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta. *permainan Bolavoli*. FIK UNP.
- Bompa, Tudor O. (2008). *Power Training for Sport*. Canada : Mocaic Press. Buku Panduan. 2017. Penulisan Skripsi. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Dep. P. dan K. Dirjend. PLS Pemuda dan Olahraga (1980). *Pedoman Melatih Bolavolley*. Jakarta : Proyek Pembinaan Olahraga Bagi Seluruh Anggota Masyarakat Tahun 1979-1980. Jakarta.
- Erianti. (2004). *tentang buku ajar bola voli*. FIK UNP. Erianti. (2004). *tentang buku ajar bola voli*. FIK UNP. Erianti. (2011). *tentang buku ajar bola voli*. FIK UNP.
- Frishiella, Boskar. 2009. Pengaruh Gabungan Latihan Berpasangan dan Perorangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Klub Bolavoli Padang Adios. *Skripsi*. Padang. FIK UNP.
- Gambar lapangan Bolavoli <http://www.google.com/sreach?q=ukuran=lapangan-voli>
- Ginanjar, A. (2016a). Implementasi Praktis Model-model Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Herry Koesyanto, (2003). *Bermain Bola Volley*. Semarang : FIK UNNES Irawadi, Hendri. (2017) *kondisi fisik dan pengukurannya*. FIK UNP.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Presiden RI.
- Kharisma, Y. (2019). Belajar, Bermain, dan Melatih Bolavoli. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Novi Dian Anggraini dkk. *Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Service bawah Bolavoli Untuk Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Malang*. Jurnal Olahraga Pendidikan, Volume 1 No 1 Tahun 2014 h. 82
- Soedjatmiko, Atip Nurcahyani, *Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Journal of Physical Education, Health and Sport 2 (2) (2015)
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Syafruddin. (2004). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP Padang. Syafruddin. (2009). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP Padang. Undang - undang Nomor 3 tahun .(2005). tentang system keolahragaan nasional.
- Winarno & Agus. 2005. *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli Pantai*. Malang: Universitas Negeri Malang. [www.google.com/http://penjaskes.org/passing-bola-voli](http://www.google.com/http://penjaskes.org/passing-bola-voli)
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.
- Yunus. (2004) *olahraga pilihan Bolavoli*. Departemen pendidikan kebudayaan direktorat jenderal pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan.
- Cichocka, A. (2016). Understanding defensive and secure in-group positivity: The role of collective narcissism. *European Review of Social Psychology*, 27(1), 283–317.
- Hidayat, R., & Khalika, N. N. (2019). *Bisnis dan Kontroversi Gerakan Indonesia Tanpa Pacaran*. Retrieved October 17, 2019, from tirto.id website: <https://tirto.id/bisnis-dan-kontroversi-gerakan-indonesia-tanpa-pacaran-ck25>
- Ikhwan, M. (2019). *Ulama dan Konservatisme Islam Publik di Bandung: Islam, Politik Identitas, dan Tantangan Relasi Horizontal*. In I. Burdah, N. Kailani, & M. Ikhwan (Eds.), *Ulama, Politik, dan Narasi Kebangsaan*. Yogyakarta: PusPIDeP.
- Kamba, M. N. (2018). *Kids Zaman Now Menemukan Kembali Islam*. Tangerang Selatan: Pustaka IIMaN.
- Madjid, N. (2002). *Manusia Modern Mendamba Allah: Renungan Tasawuf Positif*. Jakarta: IIMaN & Hikmah.
- Marchlewska, M., Cichocka, A., Łozowski, F., Górska, P., & Winiewski, M. (2019). In search of an imaginary

- enemy: Catholic collective narcissism and the endorsement of gender conspiracy beliefs. *The Journal of Social Psychology*, 159(6), 766--779.
- Miller, A. E., & Josephs, L. (2009). Whiteness as pathological narcissism. *Contemporary Psychoanalysis*, 45(1), 93–119.
- Rakhmat, J. (1989). *Islam Alternatif*. Bandung: Mizan.