

**PENGARUH *BALL FEELING TRAINING* DAN LATIHAN
BERPASANGAN TERHADAP AKURASI *PASSING*
BAWAH PADA PEMAIN BOLA VOLI PUTRI**

SKRIPSI



Oleh:

RIO ARDY WIDYA PRAMARTAMA

NIM. 2204102014

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2026

**PENGARUH *BALL FEELING TRAINING* DAN LATIHAN
BERPASANGAN TERHADAP AKURASI *PASSING*
BAWAH PADA PEMAIN BOLA VOLI PUTRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata 1 Ilmu
Keolahragaan

Oleh:

RIO ARDY WIDYA PRAMARTAMA

NIM. 2204102014

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Rio Ardy Widya Pramartama telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 16 Juli 2026

Pembimbing I,



Dr. Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.Or.

NIDN. 0701019101

Pembimbing II,



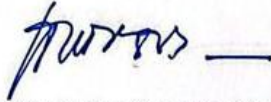
Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or

NIDN. 0725019001

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Rio Ardy Widya Pramartama telah dipertahankan di depan dosen penguji pada hari Selasa tanggal 28 Juli 2026

Panitia Penguji



Drs. Lukas Susanto, M.Kes.

NIDN. 0008026201

Ketua



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or

NIDN. 071912803

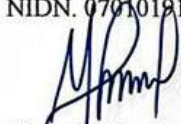
Sekretaris



Dr. Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.Or.

NIDN. 0701018101

Anggota



Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or

NIDN. 0725019001

Anggota



Dr. Andvansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd

NIDN. 0725058805

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains



Apt. Weka Sidha B, S.Farm., M.Farm.

NIDN. 2024118801

Mengesahkan,
Kaprodiklat Keolahragaan



Dr. Andvansyah Arief B. U, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0722058805

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rio Ardy Widya Pramartama

NIM : 2204102014

Pogram Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul **“Pengaruh *ball feeling Training* Dan Latihan Berpasangan Terhadap Akurasi *Passing Bawah* Pada Pemain Bola Voli Putri”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 28 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Rio Ardy Widya Pramartama

NIM. 2204102014

HALAMAN PERSEMBAHAN

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA :

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat kuselesaikan dengan baik. Dengan segala kerendahan hati dan rasa cinta yang tulus, karya ini aku persembahkan kepada:

Bapak dan Ibuk tercinta,

Pilar hidupku, sumber doaku yang tak pernah putus. Terima kasih atas cinta, kesabaran, dan dukungan kalian yang tak ternilai. Segala jerih payah dan pengorbanan kalian adalah alasan aku bisa berdiri sejauh ini.

Keluarga tercinta,

yang senantiasa memberi kehangatan, semangat, dan tempat untuk pulang. Terima kasih atas setiap doa dan perhatian yang menjadi cahaya dalam setiap langkahku.

Teman-teman Ikor 2022,

yang telah menemani perjalanan ini dengan tawa, air mata, dan perjuangan bersama. Terima kasih atas kebersamaan, semangat, dan persahabatan yang begitu berarti. Kalian adalah bagian penting dari cerita perjuangan ini. Semoga karya ini menjadi bentuk kecil dari rasa terima kasihku kepada kalian semua yang selalu ada dalam setiap prosesku.

MOTTO

“Keberhasilan Bukanlah Milik Orang Pintar, Keberhasilan Adalah Milik
Mereka Yang Senantiasa Berusaha”

(BJ Habibie)

“Lakukan Yang Menjadi Tugas Manusia, Selebihnya Serahkan Kepada
Tuhan”

(Soedirman)

“Lebih Baik Di Anggap Bodoh Tapi Punya Etika Dan Tau Cara
Menghargai, Daripada Merasa Dirinya Paling Pintar Tapi Selalu
Merendahkan Orang Lain”

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamin, segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *ball feeling* Training Dan Latihan Berpasangan Terhadap Akurasi Passing Bawah Pada Pemain Bola Voli Putri”

Penyusunan skripsi ini merupakan proses panjang yang penuh dengan pembelajaran, tantangan, serta pendewasaan diri. Penulis menyadari bahwa tanpa doa, dukungan, bimbingan, dan perhatian dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan karya ilmiah ini. Penulis juga berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat, khususnya dalam pengembangan ilmu akuntansi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Dengan penuh rasa syukur, kasih sayang, dan penghormatan, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. apt. Weka Sidha Bhagawan, M.Farm selaku Dekan Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun.
3. Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan.

4. Bapak Dr. Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.Or. selaku Dosen Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi.
5. Bapak Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama proses penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun yang telah membimbing penulis, sehingga penulis memiliki bekal ilmu serta pengalaman untuk menyusun skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu tercinta, terima kasih atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, perhatian, serta dukungan yang tiada henti kepada penulis. Terima kasih atas setiap perjuangan, nasihat, dan motivasi yang telah diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, dan umur yang panjang kepada Bapak dan Ibu.
8. Seluruh rekan satu angkatan Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun, terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, semangat, serta dukungan yang telah diberikan selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Semoga tali silaturahmi dan kebersamaan yang telah terjalin senantiasa terjaga dengan baik.

9. Diri saya sendiri, yang telah berjuang dengan penuh kesabaran, ketekunan, dan semangat dalam menghadapi setiap proses, tantangan, serta hambatan selama menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, secara langsung maupun tidak langsung, sejak tahap persiapan hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Semoga skripsi ini menjadi karya yang bermanfaat dan menjadi langkah awal bagi penulis untuk terus belajar, berproses, dan memberikan kontribusi yang lebih baik di masa yang akan datang.

Madiun, Juli 2026

Penulis,

Rio Ardy Widya Pramartama

NIM. 2204102014

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI	v
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	9
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Permainan Bola Voli.....	13
B. Fasilitas dan Perlengkapan Permainan Bola Voli	16
C. Teknik Permainan Bola Voli	20
1. <i>Service</i>	21
2. <i>Smash</i>	23
3. <i>Blocking</i>	24
4. <i>Passing</i>	25
D. Kegunaan teknik <i>passing</i> bawah.....	26
1. Sikap persiapan.....	27
2. Sikap Perkenaan.....	28
3. Sikap Akhir.....	29
E. Hakikat Akurasi/Ketepatan <i>Passing</i> Bawah.....	30
F. Pengertian Latihan	33
G. Tujuan Latihan.....	33
H. Model Latihan Akurasi <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli.....	33
1. Metode <i>ball feeling Training</i>	35
2. Metode Latihan Berpasangan.....	39
I. Kesalahan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli.....	43
J. Kerangka Berfikir	44
K. Hipotesis penelitian.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Jenis atau Desain Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51

C. Populasi dan Sampel Penelitian	52
D. Definisi Operasional Variabel.....	55
1. Variabel Bebas	55
2. Variabel Terikat (Y).....	58
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	58
F. Teknik Analisis Data.....	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	66
A. Deskripsi Data.....	66
B. Hasil Uji Hipotesis.....	73
C. Pembahasan	81
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	90
A. Simpulan.....	90
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian M-S.....	51
Tabel 3. 2 Norma Penilaian Passing Bawah.....	62
Tabel 4. 1 Data Hasil ball feeling Pemain Putri	66
Tabel 4. 2 Data Hasil Passing Berpasangan Pemain Putri	67
Tabel 4. 3 Hasil pengukuran dan kategori norma tes kelompok X1	68
Tabel 4. 4 Analisis Deskriptif Kelompok ball feeling (X1)	68
Tabel 4. 5 Analisis Selisih Kelompok ball feeling (X1).....	69
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi ball feeling (X1).....	69
Tabel 4. 7 Hasil pengukuran dan kategori norma tes kelompok X2	70
Tabel 4. 8 Analisis Deskriptif Kelompok Passing Berpasangan (X2)	71
Tabel 4. 9 Analisis Selisih Kelompok Passing Berpasangan (X2).....	71
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Passing berpasangan(X2).....	72
Tabel 4. 12 Uji Normalitas	74
Tabel 4. 13 Test of Homogeneity of Variance	76
Tabel 4. 14 Paired samples statistic untuk ball feeling (X1).....	77
Tabel 4. 15 Paired samples test untuk ball feeling (X1)	77
Tabel 4. 16 Paired samples statistic untuk Passing Berpasangan (X2)	78
Tabel 4. 17 Paired samples test untuk Passing Berpasangan (X2).....	79
Tabel 4. 18 Independent Samples T-Test.....	79
Tabel 4. 11 Analisis Selisih Antar Kelompok.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Bola Voli	17
Gambar 2. 2 Net Bola Voli	18
Gambar 2. 3 Antena.....	19
Gambar 2. 4 Bola Voli.....	20
Gambar 2. 5 Sikap Tangan untuk Passing Bawah.....	28
Gambar 2. 6 Sikap Perkenaan Passing Bawah.....	29
Gambar 2. 7 Kerangka berfikir	48
Gambar 3. 1 Sasaran Passing Bawah dari Brumbach	61
Gambar 4. 1 Grafik Distribusi Frekuensi <i>Ball Feeling</i>	63
Gambar 4. 2 Grafik Distribusi Frekuensi Latihan Berpasangan.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan <i>ball feeling</i>	96
Lampiran 2. Latihan Berpasangan	102
Lampiran 3. instrumen Latihan <i>ball feeling</i> dan Berpasangan	111
Lampiran 4. Absensi <i>ball feeling</i> dan passing berpasangan.....	113
Lampiran 5. hasil pengumpulan data pretest dan posttest.....	115
Lampiran 6. Hasil Uji Deskripsi	117
Lampiran 7. Uji Normalitas Dan Homogenitas	118
Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis.....	119
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	120
Lampiran 10. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian.....	121
Lampiran 11. Dokumentasi Observasi	122
Lampiran 12. Dokumentasi.....	123
Lampiran 13. Validasi Sumber Pustaka	126
Lampiran 14. Bimbingan Sim Unipma.....	131
Lampiran 15. Cek Turnitin.....	132
Lampiran 16. Daftar Riwayat Hidup.....	133