

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan manusia dengan elemen permainan, kebahagiaan, dilaksanakan pada waktu senggang, dan memberi kepuasan tersendiri. Dalam kehidupan modern saat ini, olahraga memegang peranan yang sangat signifikan. Bagi sebagian kalangan, olahraga telah menjadi tren atau gaya hidup, bahkan menjadi kebutuhan pokok dalam kehidupan untuk memperbaiki prestasi serta menjaga kesehatan tubuh. olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Aqobah & Rhamadian, 2022).

Olahraga merupakan aktivitas yang dapat dilakukan oleh setiap individu tanpa memandang usia maupun jenis kelamin, dengan pelaksanaan yang disesuaikan terhadap kondisi fisik masing-masing. Kegiatan ini tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan jasmani, tetapi juga mendukung kesehatan rohani serta membentuk karakter disiplin yang dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Hal tersebut selaras dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Keolahragaan Bab I Pasal 1 yang menyatakan bahwa olahraga merupakan serangkaian aktivitas yang melibatkan unsur pikiran, raga, dan jiwa secara terpadu serta sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Dalam penerapannya, olahraga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, antara lain berjalan kaki, jogging, lari, bola voli, bola basket, bulu tangkis, futsal, sepak bola, serta berbagai cabang olahraga lainnya.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang terus mengalami perkembangan dan memiliki tingkat popularitas yang tinggi di kalangan masyarakat. Tingginya minat terhadap olahraga ini dipengaruhi oleh kebutuhan sarana dan prasarana yang relatif sederhana serta mudah diperoleh dengan biaya yang lebih terjangkau dibandingkan beberapa cabang olahraga lainnya. Peralatan utama yang dibutuhkan hanya berupa bola, net, dan lapangan sehingga sudah memadai untuk memainkan permainan bola voli. Dalam kegiatan nonkompetitif, masyarakat juga sering memainkan bola voli tanpa menggunakan alas kaki atau sepatu, bahkan memanfaatkan bola plastik apabila bola voli standar PBVSI tidak tersedia. Selain itu, lapangan yang digunakan tidak memerlukan area yang terlalu luas sehingga olahraga ini dapat dimainkan di berbagai wilayah, baik di kawasan perkotaan maupun di daerah dataran tinggi yang memiliki keterbatasan lahan datar.

Olahraga voli adalah permainan yang melibatkan dua tim yang saling berhadapan, di lapangan, dengan jaring yang memisahkan mereka. Dalam permainan tim, kerja sama dan dukungan antar anggota sangat penting untuk menciptakan sebuah tim yang tangguh dan efektif. Seseorang pemain voli harus menguasai teknik permainan secara individu sebagai langkah untuk membentuk sebuah tim yang kuat dan solid untuk mencapai teknik Bola Voli yang baik haruslah didukung oleh jiwa, semangat dan motivasi yang tinggi, penguasaan setiap keterampilan teknik tersebut erat kaitannya dengan banyak faktor pendukung, diantaranya adalah motivasi olahraga siswa atau atlet itu sendiri (Irfandi & Rahmat, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar, yaitu servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Di antara teknik-teknik tersebut, *passing* merupakan salah satu

keterampilan yang memiliki peran penting dalam jalannya permainan. Selain servis, *passing* juga menjadi teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain pemula karena digunakan untuk menerima dan mengendalikan bola, baik saat melakukan serangan maupun bertahan. Oleh karena itu, *passing* bawah umumnya menjadi teknik pertama yang diajarkan kepada siswa maupun pemain yang baru mempelajari bola voli (Pangaribuan et al., 2026).

Passing merupakan teknik dasar yang berperan penting dalam permainan bola voli, baik sebagai upaya mempertahankan permainan maupun membangun pola serangan. Dalam praktiknya, *passing* dilakukan dengan mengoper bola kepada rekan satu tim menggunakan teknik yang tepat sehingga dapat menciptakan peluang memperoleh poin sekaligus menjaga penguasaan permainan. Secara umum, *passing* dalam bola voli dibedakan menjadi dua jenis, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah (Efendi & Zulkifli, 2023).

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain bola voli karena memiliki peran penting dalam menerima serangan dari lawan. Teknik ini terutama digunakan saat melakukan *receive* pertama terhadap *jump serve*, yang memiliki tingkat keberhasilan sekitar 60% hingga 75%. Dalam pelaksanaannya, *passing* bawah dimanfaatkan untuk menerima *service*, *smash*, maupun pantulan *block* atau *net* dari lawan. Selain berfungsi sebagai teknik bertahan, *passing* bawah juga menjadi bagian penting dalam membangun pola serangan agar tim dapat menciptakan peluang memperoleh poin. Gerakan *passing* bawah dilakukan dengan mengayunkan kedua lengan dari arah bawah, diawali dengan posisi badan yang sedikit direndahkan, lutut ditekuk, serta kedua tangan dirapatkan. Besarnya tenaga yang digunakan saat memukul bola perlu disesuaikan dengan situasi permainan dan kemampuan pemain. Penguasaan teknik ini menjadi faktor penting dalam

menghadapi *service* yang agresif, khususnya *jump serve* yang memiliki kecepatan tinggi dan arah bola yang bervariasi (Nova & Muhammad, 2026).

Selain menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak diminati masyarakat, bola voli juga termasuk materi pembelajaran dalam bidang ilmu keolahragaan. Ilmu keolahragaan merupakan proses pendidikan yang memberikan pengalaman belajar kepada peserta didik melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang disusun secara sistematis. Proses tersebut bertujuan untuk mendorong pertumbuhan serta perkembangan fisik, meningkatkan keterampilan motorik, kemampuan berpikir, aspek emosional, sosial, dan moral, serta mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Dengan demikian, pembelajaran keolahragaan tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan motorik peserta didik, tetapi juga berperan dalam membentuk sikap, perilaku, serta kebiasaan hidup sehat (Najib et al., 2025).

Dalam permainan bola voli, kesalahan saat melakukan *passing* bawah masih sering terjadi akibat berbagai faktor, seperti kurangnya konsentrasi, rasa gugup, serta belum optimalnya penguasaan teknik dasar. Kesalahan tersebut umumnya terlihat pada posisi tangan, sudut lengan, posisi lutut, kemampuan merasakan pantulan bola (*feel the ball*), hingga kurang akuratnya arah umpan kepada *tosser* maupun rekan satu tim. Oleh karena itu, latihan *passing* bawah perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan ketepatan teknik. Penguasaan *passing* bawah menjadi dasar yang penting karena berperan dalam mengarahkan bola secara akurat kepada rekan satu tim, baik untuk mempertahankan permainan maupun membangun pola serangan secara efektif.

Berdasarkan hasil observasi peneliti serta wawancara dengan pelatih PBV Gareno Madiun, Mas Sugeng, pada 29 April 2026, diperoleh informasi bahwa kemampuan akurasi *passing* bawah atlet masih tergolong kurang optimal.

Hasil pengamatan selama sesi latihan maupun beberapa pertandingan yang diikuti PBV Gareno Madiun, seperti Kejurkab dan Kejurprov, menunjukkan bahwa tingkat akurasi *passing* bawah setiap atlet masih bervariasi dan belum mencapai hasil yang maksimal. Selain itu, banyak atlet belum mampu melakukan perkenaan bola dengan tepat pada bagian tangan saat melakukan *passing* bawah, sehingga bola sering terlepas atau tidak mengarah sesuai sasaran. Rendahnya akurasi *passing* bawah tidak hanya disebabkan oleh kesalahan perkenaan bola, tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, seperti ketepatan teknik *passing* bawah yang belum baik, kurangnya intensitas latihan (*drill*) *passing* bawah, serta kemampuan mengontrol sentuhan terhadap bola yang masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, pelatih perlu melakukan evaluasi terhadap berbagai faktor tersebut sebagai upaya meningkatkan kemampuan *passing* bawah para pemain.

Pengamatan yang dilakukan peneliti selanjutnya dilanjutkan melalui kegiatan observasi. Berdasarkan hasil observasi selama proses latihan pemain PBV Gareno Madiun, diketahui bahwa sarana dan prasarana latihan tergolong memadai, yaitu tersedia satu lapangan, sekitar 40 bola dengan kondisi baik, serta empat buah net yang masih layak digunakan. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa kendala, terutama pada metode latihan yang diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Variasi latihan dinilai masih kurang karena pelatih lebih banyak menekankan aspek teknik dan strategi permainan. Selain itu, latihan pemanasan untuk gerakan dasar *passing* bawah diserahkan kepada atlet putri untuk dilakukan secara mandiri tanpa metode yang diarahkan secara khusus oleh pelatih. Padahal, penerapan metode latihan yang lebih bervariasi, menarik, dan tidak membosankan sejak tahap pemanasan sebelum memasuki latihan teknik maupun strategi diharapkan dapat meningkatkan

semangat, motivasi, serta keterlibatan atlet selama mengikuti seluruh rangkaian latihan. Oleh sebab itu, diperlukan metode latihan yang tepat dan lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada pemain PBV Gareno Madiun.

Metode *ball feeling Training* dan latihan berpasangan dinilai sebagai alternatif latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah dalam permainan bola voli. *Ball feeling* merupakan kemampuan pemain dalam merasakan dan mengendalikan bola sehingga dapat mengarahkan bola dengan lebih baik sesuai kebutuhan permainan. *Ball feeling training* adalah metode latihan yang berfokus pada pengenalan bola terhadap bagian tubuh, khususnya tangan, sebagai tahap awal dalam pembelajaran teknik *passing* bawah. Pelaksanaan latihan ini dilakukan secara bertahap, dimulai dengan melakukan *passing* bawah secara mandiri melalui lemparan bola ke atas, kemudian dilanjutkan dengan *passing* di titik tertentu, berpindah dari satu titik ke titik lainnya, hingga melakukan *passing* bawah sambil berjalan sesuai jarak, waktu, dan program latihan yang telah ditentukan. Keunggulan metode *ball feeling Training* terletak pada kemampuannya membantu pemain mengontrol serta mengarahkan bola tanpa bergantung pada rekan latihan, sekaligus memudahkan pemain dalam mengatur tinggi rendahnya arah bola sesuai target. Namun, metode ini juga memiliki kelemahan, yaitu apabila perkenaan bola pada tangan tidak tepat saat melakukan *passing*, bola dapat memantul ke arah yang sulit dijangkau sehingga pelaksanaan latihan menjadi kurang efektif (Muharram et al., 2024).

Latihan berpasangan merupakan metode latihan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih secara berpasangan dengan posisi saling berhadapan. Pelaksanaan latihan diawali dengan lemparan bola dari salah satu pemain,

kemudian dilanjutkan dengan melakukan *passing* kepada pasangan latihannya. Variasi latihan ini dapat dikembangkan dalam berbagai bentuk, seperti *passing* di tempat, *passing* sambil bergerak ke samping, maupun *passing* melewati net sesuai dengan program latihan yang telah dirancang. Keunggulan latihan berpasangan adalah memberikan kesempatan kepada pemain untuk melatih ketepatan mengarahkan bola kepada rekan sekaligus memahami karakteristik umpan yang mudah diterima dan dijangkau oleh pasangan latihan. Namun, efektivitas metode ini dapat berkurang apabila pasangan latihan memiliki kemampuan yang kurang memadai, sehingga proses latihan menjadi tidak optimal.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa metode *ball feeling Training* maupun *wall pass* mampu meningkatkan kemampuan *passing*. Penelitian oleh (Sabdon, 2021). melaporkan bahwa nilai rata-rata peserta yang mengikuti *ball feeling Training* meningkat dari 75,56 sebelum latihan menjadi 86,67 setelah latihan. Sementara itu, pada metode *wall pass*, nilai rata-rata meningkat dari 76,11 menjadi 88,33 setelah diberikan perlakuan. Penelitian (Widodo et al., 2025) menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* atas. Hasil tersebut dibuktikan melalui uji-t dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai t hitung sebesar -12,665 yang lebih besar daripada t tabel 1,699. Selain itu, hasil uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan bersifat homogen. Penelitian yang dilakukan oleh (Abdullah Huda Nurul, 2023) juga menunjukkan bahwa *ball feeling Training* maupun latihan berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli di MAN 2 Banjarnegara. Nilai rata-rata kemampuan peserta meningkat dari 51,214

menjadi 56,143 setelah mengikuti *ball feeling Training*. Sementara itu, pada kelompok latihan berpasangan, nilai rata-rata meningkat dari 50,893 sebelum perlakuan menjadi 55,893 setelah latihan. Meskipun tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kedua metode berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,948 ($> 0,05$), latihan berpasangan menunjukkan peningkatan yang sedikit lebih tinggi dibandingkan *ball feeling Training*. Hal tersebut terlihat dari rata-rata kenaikan hasil latihan berpasangan sebesar 5,000, sedangkan *ball feeling Training* mengalami peningkatan sebesar 4,929, dengan selisih kenaikan sebesar 0,071.

Beberapa penelitian terdahulu yang dipaparkan di atas memiliki perbedaan dengan penelitian ini, sehingga dengan demikian penelitian ini dapat memberikan kontribusi baru bagi ilmu keolahragaan, khususnya di bidang bola volley. Selengkapnya disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu dan Perbedaan dengan Penelitian Ini

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian ini (Research Gap)
1	Sabdon, A.T (2021)	Pengaruh Metode Latihan <i>ball feeling</i> Dan Wall Pass Terhadap Akurasi Passing Bawah Permainan Bola Voli Atlet Klub Taruna	Latihan <i>ball feeling</i> traini dan wallpas meningkatkan akurasi passing bawah.	Latihan <i>ball feel</i> training dibandingkan dengan latihan berpasangan pada pemain PBV Garen Madiun.
2	Widodo, et. al (2025)	Pengaruh latihan <i>passing</i> berpasangan dan <i>passing</i> ke dinding terhadap akurasi <i>passing</i> atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Belitang	Latihan berpasangan meningkatkan akurasi <i>passing</i> atas secara signifikan Subjek penelitian siswa SMP	Latihan <i>ball feel</i> training dibandingkan dengan latihan berpasangan dengan subjek pemain PBV Garen Madiun yang telah memiliki teknik dasar bermain volley yang lebih baik.

3	Nurul, (2023)	Pengaruh <i>ball feeling</i> Training dan Latihan Berpasangan Terhadap Akurasi Passing Bawah Permainan Bola Voli di MAN 2 Banjarnegara	Kedua metode latihan meningkatkan akurasi passing bawah Subjek penelitian adalah siswa sekolah SMA	Subjek penelitian adalah pemain putri PBV Garenno Madiun
---	------------------	--	---	--

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *ball feeling Training* dan Latihan Berpasangan terhadap Akurasi *Passing* Bawah Permainan Bola Voli pada Pemain PBV Garenno Madiun.” Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan metode *ball feeling Training* dan latihan berpasangan terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah pada permainan bola voli. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi serta menjadi referensi mengenai variasi metode latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah pada permainan bola voli.

B. Batasan Masalah

Untuk menghindari terjadinya perbedaan penafsiran terhadap permasalahan yang diteliti, diperlukan adanya batasan masalah agar ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas, terarah, dan sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini dibatasi pada beberapa aspek sebagai berikut:

1. Pengaruh *ball feeling Training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah permainan bola voli pada Pemain putri umur 13 – 17 tahun tim garenno madiun
2. Dalam penelitian ini sample terdiri dari 32 pemain perempuan. Pemain dibagi menjadi 2 kelompok: 16 pemain dalam kelompok eksperimen (*ball feeling*) dan 16 pemain dalam kelompok kontrol (*passing* berpasangan).

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, serta batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini disusun sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh *Ball felling* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah atlet klub PBV Gareno Madiun?
2. Adakah pengaruh *passing* berpasangan terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah atlet klub PBV Gareno Madiun?
3. Adakah perbedaan efektifitas dari *Ball felling* dan *passing* berpasangan terhadap peningkatan Akurasi *passing* bawah atlet klub PBV Gareno Madiun?
4. Berapa persentase perbedaan efektifitas *ball feeling* dan latihan berpasangan dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah atlet klub PBV Gareno Madiun?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh *Ball felling* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah atlet klub PBV Gareno Madiun?
2. Adakah pengaruh *passing* berpasangan terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah atlet klub PBV Gareno Madiun?
3. Mengetahui perbedaan efektifitas dari *Ball felling* dan *passing* berpasangan terhadap peningkatan Akurasi *passing* bawah atlet klub PBV Gareno Madiun?
4. Mengetahui persentase perbedaan efektifitas *ball feeling* dan latihan berpasangan dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah atlet klub PBV Gareno Madiun

E. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *ball feeling Training* dan latihan berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah pada atlet bola voli PBV Gareno Madiun, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis:

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai pengaruh *ball feeling Training* dan latihan berpasangan terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah pada atlet bola voli PBV Gareno Madiun, serta menjadi salah satu referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang olahraga bola voli.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan, evaluasi, dan referensi bagi pelatih PBV Gareno Madiun maupun masyarakat umum dalam menerapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah, sekaligus sebagai upaya mendukung pembinaan atlet muda pada cabang olahraga bola voli.

2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi pelatih PBV Gareno Madiun, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan dan memodifikasi metode latihan untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah pada permainan bola voli. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menambah informasi mengenai penerapan variasi metode latihan beserta porsi latihan yang sesuai.
- b. Bagi peserta didik atau atlet, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam meningkatkan kemampuan akurasi *passing* bawah serta menjadi pedoman untuk berlatih secara mandiri dengan menerapkan metode

latihan yang tepat.

- c. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam mengembangkan kajian dan teori yang berkaitan dengan metode latihan bola voli, sehingga dapat memberikan manfaat bagi pelatih, atlet, maupun pihak-pihak yang berkepentingan dalam peningkatan prestasi olahraga.
- d. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan pertimbangan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan topik atau permasalahan yang sejenis.