

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah dikenal luas dan banyak diminati oleh masyarakat Indonesia. Selain memberikan hiburan, olahraga ini juga memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan dan perkembangan individu. Dari aspek jasmani, permainan bola voli berkontribusi dalam meningkatkan kondisi anatomi, fungsi fisiologis, kesehatan, serta kebugaran tubuh. Sementara itu, dari aspek rohani, olahraga ini berperan dalam membentuk kepribadian, karakter, dan sikap yang selaras dengan nilai-nilai positif yang berlaku di masyarakat (Batiurat et al., 2023).

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi dan digemari oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Tingginya minat masyarakat terhadap olahraga ini tidak terlepas dari beragam teknik dan keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain. Penguasaan teknik yang baik menjadi faktor penting agar setiap gerakan dalam permainan dapat dilakukan secara efektif dan mendukung tercapainya performa yang optimal (37th FIVB World Congress, 2021)

Permainan bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan utama permainan ini adalah mengirimkan bola melewati net agar jatuh di area lapangan lawan sekaligus mencegah lawan melakukan hal yang sama. Setiap regu

diperbolehkan melakukan maksimal tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola, tidak termasuk sentuhan saat melakukan *block*. Permainan dimulai melalui *service* yang dipukul melewati net menuju daerah lawan dan terus berlangsung hingga bola menyentuh lantai, keluar lapangan, atau salah satu regu tidak mampu mengembalikan bola dengan sempurna.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa bola voli merupakan permainan yang mempertemukan dua regu yang saling berhadapan dengan net sebagai pembatas. Setiap regu berupaya memperoleh poin dengan mengirimkan bola ke area lawan dan mencegah bola jatuh di wilayah permainannya sendiri. Dalam pelaksanaannya, masing-masing regu memiliki kesempatan melakukan paling banyak tiga kali sentuhan sebelum mengembalikan bola ke daerah lawan.

Bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan. Setiap tim pada permainan bola voli dalam ruangan terdiri atas enam orang pemain, sedangkan pada bola voli pantai setiap tim hanya terdiri atas dua orang pemain. Berdasarkan ketentuan tersebut, dapat dipahami bahwa jumlah pemain disesuaikan dengan jenis permainan bola voli yang dimainkan. Keberhasilan suatu tim tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh penguasaan taktik, kerja sama antarpemain, serta kondisi fisik yang baik. Sebagai olahraga beregu, bola voli menuntut setiap pemain untuk saling bekerja sama, berkomunikasi, dan memberikan dukungan agar tercipta kekompakan tim. Oleh karena itu, seluruh pemain perlu memiliki keterampilan bermain bola voli yang baik untuk

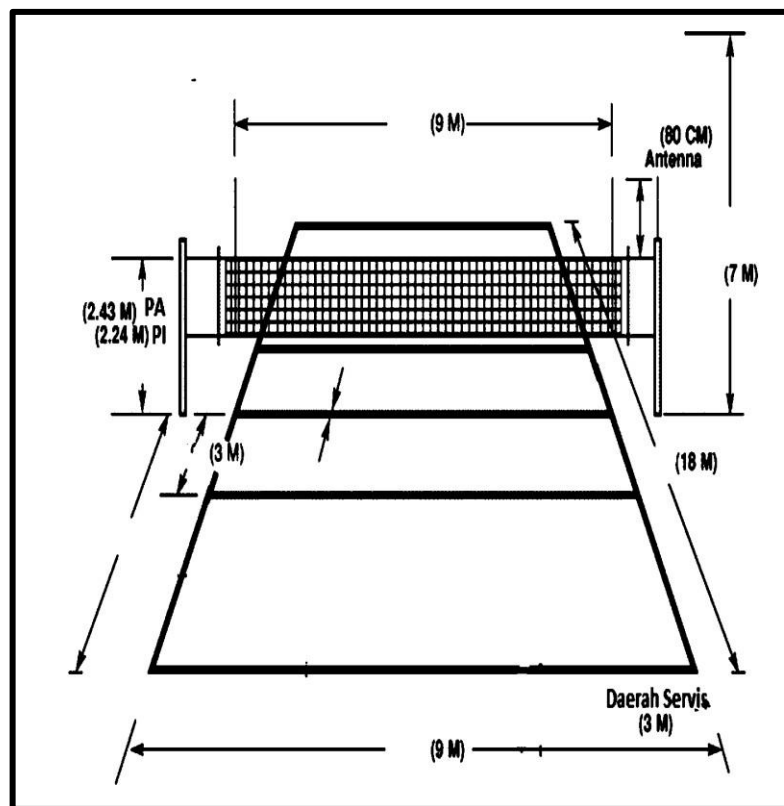
menunjang performa dan keberhasilan tim dalam pertandingan (Keswando et al., 2022).

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang menggunakan bola untuk dipantulkan (*di-volley*) melewati net dengan tujuan menjatuhkan bola di area permainan lawan sekaligus mencegah lawan melakukan hal yang sama. Selama permainan berlangsung, pemain dapat memantulkan bola menggunakan berbagai bagian tubuh sesuai dengan peraturan yang berlaku. Bola voli dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas enam orang pemain di lapangan berukuran 9×18 meter yang dipisahkan oleh net dengan tinggi 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Dalam susunan permainan, setiap tim terdiri atas tiga pemain barisan depan dan tiga pemain barisan belakang.

Permainan bola voli tidak dapat dimainkan secara optimal tanpa adanya koordinasi gerak dan keselarasan antaranggota tubuh yang baik. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah *passing*, yaitu teknik yang digunakan untuk menerima dan mengendalikan bola hasil pukulan lawan. *Passing* memiliki peran penting sebagai dasar dalam permainan bola voli karena berfungsi untuk menerima *service*, mengantisipasi *smash* lawan, serta mengembalikan bola setelah *block* atau pantulan dari net. Oleh sebab itu, kemampuan melakukan *passing* dengan baik sangat menentukan kelancaran jalannya permainan dan keberhasilan suatu tim dalam membangun pola serangan maupun bertahan (Keswando et al., 2022).

B. Fasilitas dan Perlengkapan Permainan Bola Voli

Fasilitas dan perlengkapan dalam permainan bola voli merupakan sarana yang digunakan untuk mendukung pelaksanaan latihan maupun pertandingan. Perlengkapan tersebut meliputi lapangan bola voli, net atau jaring, tiang penyangga, serta bola voli yang sesuai dengan standar permainan. Lapangan bola voli memiliki garis serang yang berjarak 3 meter dari garis tengah dan sejajar dengan net. Garis tengah tersebut membagi lapangan menjadi dua bagian yang sama luas, masing-masing berukuran 9×9 meter. Selain itu, pada pertandingan resmi terdapat area khusus berbentuk kotak di dekat bangku pemain sebagai bagian dari kelengkapan lapangan. Secara keseluruhan, lapangan bola voli memiliki ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter, dengan tinggi net 2,43 meter untuk kategori putra dan 2,24 meter untuk kategori putri (Pardiman & Kartika, 2021).

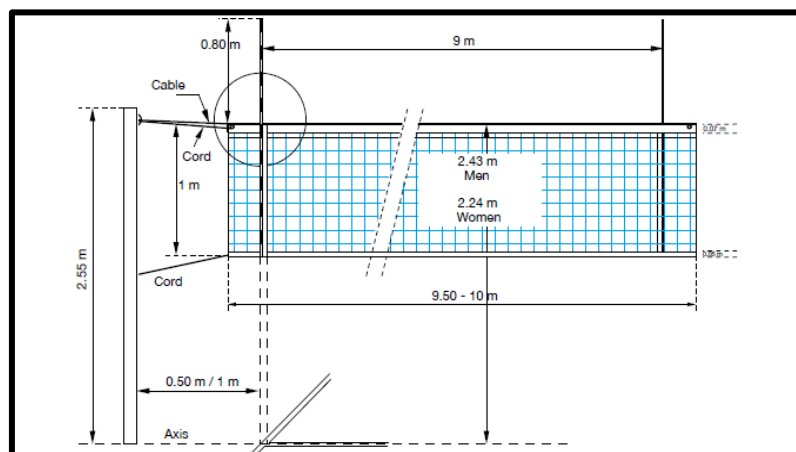


Gambar 2. 1 Lapangan Bola Voli
 Sumber: 37th FIVB World Congress 2021, 2021

Net atau jaring merupakan salah satu perlengkapan utama dalam permainan bola voli yang berfungsi sebagai pembatas antara dua regu yang saling berhadapan. Net dipasang secara vertikal tepat di atas garis tengah lapangan dengan ukuran lebar 1 meter dan panjang 9,50 meter. Selain itu, mata jaring pada net memiliki ukuran sekitar 10 cm sehingga sesuai dengan standar yang digunakan dalam pertandingan bola voli.

Pada bagian atas net dipasang pita horizontal berwarna putih dengan lebar 5 cm yang terbuat dari kain kanvas yang dilipat menjadi dua dan dijahit sepanjang sisi atas net. Di dalam pita tersebut terdapat kabel atau tali baja yang berfungsi untuk mengikat serta menjaga ketegangan net pada kedua tiang

penyangga. Sementara itu, pada bagian bawah net dipasang tali tanpa pita horizontal yang berfungsi untuk mengikat dan mempertahankan posisi bagian bawah net agar tetap tegang. Selain itu, pada kedua sisi net dipasang pita putih vertikal dengan lebar 5 cm dan panjang 1 meter yang ditempatkan tepat di atas garis samping lapangan. Kedua pita samping tersebut menjadi bagian dari net dan berfungsi sebagai penanda batas area permainan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

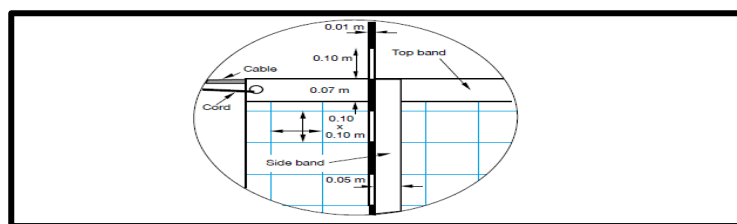


Gambar 2. 2 Net Bola Voli
Sumber : 37th FIVB World Congress 2021, 2021

Tiang dan antena merupakan bagian penting dari perlengkapan pertandingan bola voli, baik pada tingkat nasional maupun internasional. Antena dipasang pada bagian atas batas samping net, tepat di atas pita putih, dan berfungsi sebagai penanda batas lintasan bola saat melewati net. Apabila bola melintas di luar atau mengenai antena, maka bola dinyatakan keluar (*out*). Setiap sisi luar pita samping net dipasang satu buah antena dengan posisi saling berhadapan. Antena umumnya terbuat dari bahan fiberglass dengan panjang 180

cm dan diameter sekitar 1 cm. Bagian antenna yang menjulang di atas net memiliki tinggi 80 cm serta diberi garis-garis berwarna kontras sepanjang 10 cm, seperti kombinasi hitam-putih, merah-putih, atau hitam-kuning, sehingga mudah terlihat selama pertandingan. (37th FIVB World Congress 2021, 2021).

Tiang penyangga net harus berbentuk bulat, memiliki permukaan yang licin, dan memiliki tinggi 2,55 meter dengan ketinggian yang dapat disesuaikan sesuai kebutuhan. Pemasangan tiang dilakukan secara kokoh pada lantai dengan jarak sekitar 0,50–1 meter dari masing-masing garis samping lapangan. Selain itu, penggunaan tali penegak atau metode pemasangan lain yang berpotensi membahayakan pemain tidak diperbolehkan dalam pertandingan bola voli.



Gambar 2. 3 Antena

Sumber : (37th FIVB World Congress 2021, 2021)

Bola yang digunakan dalam pertandingan bola voli wajib memenuhi standar dan ketentuan resmi yang telah ditetapkan oleh regulasi. Bola tersebut terbuat dari kulit lunak yang lentur atau bahan kulit sintetis maupun material sejenis yang telah memperoleh persetujuan dari FIVB (*Fédération Internationale de Volleyball*). Sesuai standar, bola memiliki warna yang seragam dan cerah, dengan keliling 65–67 cm, berat 260–280 gram, serta tekanan udara sebesar 0,30–0,325 kg/cm² atau setara dengan 294,3–318,82 mbar. Seluruh

spesifikasi, mulai dari ukuran, berat, tekanan udara, bentuk, hingga warna, harus memenuhi ketentuan yang berlaku agar layak digunakan dalam pertandingan resmi.

Bola merupakan salah satu bentuk penerapan teknologi dalam bidang perlengkapan olahraga dan menjadi peralatan utama yang digunakan pada berbagai cabang olahraga populer, seperti sepak bola, bola voli, bola basket, dan olahraga lainnya. (Triaiditya et al., 2023).



Gambar 2. 4 Bola Voli
Sumber : (37th FIVB World Congress 2021, 2021)

C. Teknik Permainan Bola Voli

Penguasaan teknik dasar merupakan aspek yang harus dimiliki oleh setiap individu yang ingin bermain bola voli agar mampu menampilkan permainan secara optimal. Selain keterampilan teknik, pemain juga perlu memiliki kemampuan dasar yang mencakup aspek fisik, teknis, dan mental. Kondisi fisik yang baik, terutama kekuatan otot, sangat dibutuhkan untuk melakukan berbagai gerakan dasar dalam bola voli, seperti *smash*, servis, dan *block*. Di samping itu, kecepatan bergerak dan kemampuan bereaksi menjadi faktor penting dalam mendukung permainan, baik ketika melakukan serangan

maupun saat bertahan (Afriyani et al., 2025). teknik merupakan suatu prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktik dengan tujuan memperoleh penyelesaian gerakan tertentu secara efektif, efisien, dan bermanfaat. Berdasarkan pendapat tersebut, permainan bola voli mengenal dua pola utama, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Agar kedua pola tersebut dapat diterapkan secara maksimal, setiap pemain harus menguasai teknik dasar bola voli dengan baik. (Triaiditya et al., 2023)

penguasaan keterampilan teknik dasar menjadi faktor utama yang menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai gerakan pada suatu cabang olahraga. Oleh karena itu, setiap atlet dituntut untuk menguasai teknik dasar secara benar agar mampu menampilkan performa yang optimal. Teknik dalam permainan bola voli merupakan cara melakukan setiap gerakan secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil terbaik. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli meliputi *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

1. Service

Service merupakan pukulan pertama yang dilakukan oleh pemain sebagai tanda dimulainya permainan bola voli. Teknik ini tidak hanya berfungsi untuk memulai jalannya pertandingan, tetapi juga menjadi bentuk serangan awal yang diarahkan ke daerah permainan lawan. *service* adalah tindakan memukul atau menyajikan bola ke area lawan sebagai awal berlangsungnya permainan. Seiring perkembangan permainan bola voli, *service* tidak lagi dipandang sekadar sebagai pukulan pembuka, melainkan

telah berkembang menjadi salah satu teknik menyerang yang efektif untuk memperoleh poin secara langsung.

Service yang dilakukan dengan baik dapat memberikan pengaruh besar terhadap jalannya pertandingan bola voli. Oleh karena itu, pelatih perlu membina dan melatih setiap pemain agar menguasai teknik *service* secara optimal, karena teknik ini dapat dimanfaatkan sebagai serangan pertama untuk memperoleh poin. Terdapat beberapa jenis *service* dalam permainan bola voli, yaitu *underhand service* (servis tangan bawah), *side hand service* (servis tangan samping), *overhead service* (servis atas kepala), *floating service* (servis mengambang), *jumping floating service*, dan *jumping topspin service*. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *service* terdiri atas berbagai variasi, mulai dari servis bawah hingga servis atas dengan beragam pengembangannya. Dalam permainan bola voli modern, variasi *service* terus berkembang untuk meningkatkan efektivitas serangan dan memperbesar peluang memperoleh poin (Ginting & Sari, 2022).

Pemain yang melakukan *service* dalam permainan bola voli harus berada di belakang garis akhir lapangan saat memukul bola untuk mengirimkannya ke area permainan lawan. Agar *service* dapat dilakukan secara efektif, pemain perlu memperhatikan arah, kecepatan, dan percepatan laju bola sehingga lawan mengalami kesulitan dalam menerima atau mengembalikannya. Dengan demikian, *service* tidak hanya berfungsi sebagai awal dimulainya permainan, tetapi juga menjadi salah satu strategi menyerang yang dapat memberikan keuntungan bagi tim. Berdasarkan uraian

tersebut, dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik *service* sangat penting karena berpengaruh terhadap jalannya pertandingan serta meningkatkan peluang tim untuk memperoleh hasil yang diharapkan.

2. Smash

Salah satu cara yang paling efektif untuk memperoleh poin dalam permainan bola voli adalah melalui serangan menggunakan smash yang keras, cepat, dan terarah ke area pertahanan lawan. Smash merupakan teknik menyerang dengan cara memukul bola melewati atas net menuju lapangan lawan sehingga lawan mengalami kesulitan untuk mengembalikannya. Berdasarkan pengertian tersebut, smash dapat dipahami sebagai bentuk serangan utama yang paling sering digunakan oleh suatu tim untuk mencetak angka. Oleh karena itu, sebagian besar pemain bola voli berlatih secara intensif guna menguasai teknik smash agar mampu memberikan kontribusi maksimal dalam pertandingan. Secara umum, smash merupakan teknik memukul bola dengan kekuatan dan ketepatan arah yang bertujuan menghasilkan poin bagi tim.

Smash merupakan salah satu teknik serangan yang memiliki peran penting dalam permainan bola voli karena sering digunakan untuk memperoleh poin. Dalam pelaksanaannya, pemain dituntut mampu melakukan lompatan setinggi mungkin dan memukul bola dengan kekuatan serta akurasi yang optimal agar serangan menjadi lebih efektif. Gerakan *smash* terdiri atas beberapa tahapan, yaitu fase awalan (*approach*), tolakan (*take-off*), melayang di udara (*flight*), pukulan (*hit*), pendaratan (*landing*), dan

pemulihan (*recovery*). Dengan menguasai setiap tahapan tersebut, pemain dapat melakukan *smash* secara maksimal sehingga peluang tim untuk mencetak poin menjadi lebih besar. Oleh karena itu, *smash* menjadi salah satu strategi utama dalam penyerangan yang bertujuan menghasilkan angka bagi tim (Febrian et al., 2026).

3. Blocking

Blocking merupakan teknik pertahanan pertama dalam permainan bola voli yang bertujuan menghambat atau menggagalkan serangan lawan, khususnya melalui *smash*. Teknik ini dapat dilakukan dengan menggunakan gerakan tangan secara aktif, yaitu menggerakkan kedua tangan saat melakukan blok, maupun secara pasif dengan hanya menjulurkan tangan ke atas tanpa banyak pergerakan. *Blocking* dapat dilakukan oleh satu, dua, atau tiga orang pemain sesuai dengan situasi permainan.

Berdasarkan uraian tersebut, *blocking* dapat diartikan sebagai teknik melompat dan menempatkan kedua tangan di atas net untuk menahan atau mengembalikan bola hasil serangan lawan agar tidak memasuki area pertahanan sendiri. Meskipun memiliki peran yang sangat penting, teknik *blocking* tergolong sulit untuk dikuasai karena tingkat keberhasilannya dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti koordinasi gerak, ketepatan waktu (*timing*), kemampuan membaca arah serangan lawan, serta posisi tubuh saat melakukan lompatan. Oleh sebab itu, pemain harus memiliki koordinasi yang baik dan kemampuan mengantisipasi arah *smash* lawan agar pelaksanaan

blocking dapat dilakukan secara efektif.

Teknik *blocking* merupakan salah satu teknik bertahan dalam permainan bola voli yang dilakukan untuk menghalau atau membendung serangan lawan, terutama *smash*, sebelum bola melewati net dan jatuh di area pertahanan sendiri. Tujuan utama *blocking* adalah menghambat serangan lawan sekaligus mengurangi peluang lawan memperoleh poin. Berdasarkan pengertian tersebut, *blocking* dapat dipahami sebagai teknik pertahanan yang dilakukan di dekat net untuk mencegah bola hasil serangan lawan masuk ke daerah permainan sendiri. Seiring berkembangnya permainan bola voli modern, *blocking* tidak hanya berfungsi sebagai pertahanan, tetapi juga dapat menjadi serangan balik yang efektif apabila dilakukan dengan teknik, koordinasi, dan *timing* yang tepat. Oleh karena itu, setiap pemain, terutama yang berada di barisan depan, perlu menguasai teknik *blocking* dengan baik agar mampu menghadapi serangan *smash* dari lawan secara optimal (S. A. Putra et al., 2024).

4. *Passing*

Passing dalam permainan bola voli merupakan teknik dasar yang digunakan untuk mengoper atau mengarahkan bola kepada rekan satu tim dengan menggunakan gerakan tertentu. Teknik ini memiliki peran penting karena dapat diterapkan dalam berbagai situasi permainan, seperti menerima *service*, mengantisipasi serangan lawan, maupun memberikan umpan kepada rekan setim untuk membangun pola serangan. Berdasarkan pengertian

tersebut, *passing* dapat dipahami sebagai teknik yang berfungsi menerima bola dari lawan, baik hasil *service* maupun serangan, kemudian mengarahkannya kepada rekan satu tim agar permainan dapat terus berlangsung dan peluang mencetak poin dapat diciptakan. Oleh karena itu, setiap pemain bola voli dituntut untuk menguasai teknik *passing* dengan baik karena kemampuan tersebut memberikan pengaruh yang besar terhadap kualitas permainan dan keberhasilan tim dalam meraih kemenangan (Saifudin et al., 2023) .

teknik *passing* dalam permainan bola voli dibedakan menjadi dua jenis, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* atas dilakukan dengan memantulkan bola menggunakan kedua tangan di atas kepala, sedangkan *passing* bawah dilakukan dengan memantulkan bola menggunakan kedua lengan bagian bawah. Pelaksanaan *passing* bawah diawali dengan posisi tubuh yang sedikit direndahkan, lutut ditekuk, serta kedua tangan dirapatkan untuk membentuk bidang pantul yang baik. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *passing* atas digunakan untuk mengarahkan bola dari atas kepala dengan bantuan kedua tangan, sedangkan *passing* bawah dilakukan dengan memantulkan bola menggunakan kedua lengan bawah sebagai teknik dasar untuk menerima maupun mengoper bola.

D. Kegunaan teknik *passing* bawah

Teknik *passing* bawah memiliki berbagai fungsi penting dalam permainan bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima *service*, mengantisipasi serangan lawan berupa *smash*, menerima bola hasil *block* atau

pantulan dari net, menyelamatkan bola yang mengarah keluar lapangan, serta mengembalikan bola yang datang secara rendah maupun tiba-tiba. Oleh karena itu, *passing* bawah menjadi salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena berperan penting dalam menjaga kelangsungan permainan.

Passing bawah umumnya dilakukan ketika bola datang di depan atau di samping tubuh dengan ketinggian sekitar perut hingga di bawahnya. Pelaksanaan teknik ini harus disesuaikan dengan arah datangnya bola agar hasil pantulan dapat terarah dan mudah diterima oleh rekan satu tim. Adapun tahapan pelaksanaan teknik *passing* bawah adalah sebagai berikut:

1. Sikap persiapan

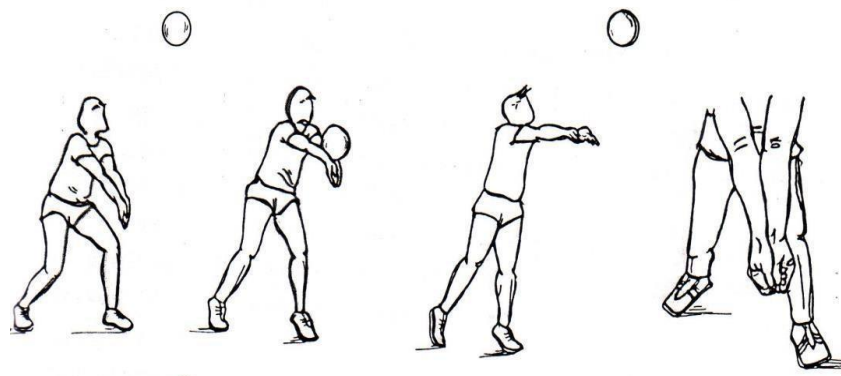
Pada tahap persiapan *passing* bawah, pemain berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu atau sedikit lebih lebar, sementara kedua lutut sedikit ditekuk untuk menjaga keseimbangan tubuh. Kedua lengan dirapatkan dan dijulurkan lurus ke depan bawah tanpa menekuk siku, sehingga membentuk sudut kurang lebih 45° terhadap badan. Agar bola dapat mengenai bidang lengan secara tepat dan tidak mudah terlepas saat perkenaan, salah satu telapak tangan diletakkan di atas telapak tangan lainnya, kedua ibu jari disejajarkan, kemudian kedua tangan dikunci atau digenggam dengan erat.



Gambar 2. 5 Sikap Tangan untuk Passing Bawah
Sumber : (37th FIVB World Congress 2021, 2021)

2. Sikap Perkenaan

Pada tahap perkenaan, bola harus mengenai bagian lengan di antara pergelangan tangan dan siku, tepat pada bidang lengan yang paling lebar. Pemain perlu memposisikan tubuh menghadap ke arah datangnya bola agar proses penerimaan dapat dilakukan dengan lebih tepat. Ketika bola berada pada jarak yang sesuai, kedua lengan yang telah diluruskan segera diayunkan dari bawah ke arah depan atas. Kedua tangan tetap saling mengunci, sedangkan posisi badan dan lengan membentuk sudut sekitar 45° untuk menghasilkan pantulan bola yang stabil. Perkenaan yang benar akan membuat bola memantul tanpa banyak putaran sehingga lebih mudah diterima oleh rekan satu tim. Selain itu, arah pantulan bola sebaiknya membentuk sudut mendekati 90° , yaitu sudut datang bola sama dengan sudut pantulnya. Apabila sudut datang tidak mencapai 90° , arah pantulan juga akan berubah sehingga bola tidak mengarah ke sasaran yang diinginkan.



Gambar 2. 6 Sikap Perkenaan Passing Bawah
 Sumber : Batiurat et al., 2023

3. Sikap Akhir

Setelah melakukan *passing*, pemain harus segera kembali ke posisi siap agar dapat bergerak dengan cepat mengikuti jalannya permainan. Pada tahap ini, pemain tetap menjaga keseimbangan tubuh, memusatkan perhatian pada arah bola, serta bersiap menghadapi situasi permainan berikutnya. Gerakan lanjutan dilakukan dengan mengayunkan kedua lengan hingga sejajar dengan bahu sebagai bentuk *follow through*.

Dalam pelaksanaan *passing* bawah, pemain juga perlu menyesuaikan posisi tubuh dengan arah datangnya bola. Apabila bola datang setinggi dada atau bahu, pemain sebaiknya melangkah mundur secukupnya agar bola dapat diterima pada posisi ideal, yaitu di depan badan dengan ketinggian sekitar pinggul hingga perut. Selain itu, pengaturan langkah ke depan maupun ke belakang, disertai gerakan merendahkan atau meninggikan posisi tubuh, diperlukan agar bola mengenai bidang lengan yang paling lebar sehingga menghasilkan pantulan yang lebih akurat.

Passing bawah pada dasarnya terdiri atas dua jenis, yaitu *passing* bawah menggunakan dua tangan dan *passing* bawah menggunakan satu tangan. *Passing* bawah dua tangan merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan, dengan perkenaan bola terjadi pada kedua lengan bagian bawah. Sementara itu, *passing* bawah satu tangan dilakukan ketika posisi bola tidak memungkinkan untuk diterima menggunakan kedua tangan, misalnya saat bola berada terlalu jauh di samping atau di depan pemain. Oleh karena itu, teknik ini digunakan sebagai alternatif untuk tetap mempertahankan bola agar permainan dapat terus berlangsung.

E. Hakikat Akurasi/Ketepatan *Passing* Bawah

Akurasi merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan suatu objek ke sasaran yang telah ditentukan dengan tingkat ketepatan yang tinggi dan kesalahan yang seminimal mungkin. Dalam konteks keterampilan gerak, akurasi menunjukkan kemampuan mengendalikan gerakan secara tepat sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai secara optimal. Dengan demikian, akurasi dapat diartikan sebagai kemampuan mengarahkan suatu objek menuju sasaran sesuai target yang telah ditetapkan.

Dalam permainan bola voli, akurasi berkaitan dengan kemampuan pemain mengarahkan bola hasil *passing* kepada rekan satu tim secara tepat sehingga bola mudah diterima dan dapat digunakan untuk membangun pola serangan. Umumnya, *passing* bawah digunakan untuk menerima *service* maupun serangan dari lawan, kemudian mengarahkan bola kepada *tosser* sebagai langkah awal dalam menyusun serangan yang efektif. Oleh karena itu,

semakin baik akurasi *passing* bawah yang dimiliki pemain, semakin besar peluang tim untuk menciptakan serangan yang terorganisasi dan memperoleh poin.

Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi tingkat akurasi atau ketepatan seseorang dalam melakukan suatu keterampilan gerak. Faktor-faktor tersebut meliputi tingkat kesulitan tugas, pengalaman, penguasaan keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan yang dilakukan, kemampuan persepsi, serta kemampuan mengantisipasi gerakan. Selain itu, koordinasi juga menjadi faktor penting karena berkaitan dengan kemampuan mengendalikan dan menyelaraskan gerakan tubuh. Seseorang dikatakan memiliki koordinasi yang baik apabila mampu melakukan rangkaian gerakan secara lancar, terkontrol, efisien, serta memiliki irama gerak yang tepat (Keswando et al., 2022) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor lain yang turut memengaruhi tingkat ketepatan, yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat koordinasi yang baik, karena semakin baik koordinasi gerak seseorang maka semakin tinggi pula tingkat ketepatan yang dapat dicapai.
2. Ukuran sasaran, di mana besar atau kecilnya target akan memengaruhi tingkat kesulitan dalam mencapai ketepatan gerakan.
3. Ketajaman fungsi indra dan koordinasi sistem saraf yang berperan dalam menerima, mengolah, serta merespons rangsangan selama melakukan gerakan.
4. Jarak terhadap sasaran, karena semakin jauh atau dekat target akan memengaruhi tingkat akurasi dalam mengarahkan gerakan.

5. Penguasaan teknik yang benar sehingga gerakan dapat dilakukan secara efektif dan sesuai dengan tujuan.
6. Kecepatan pelaksanaan gerakan, sebab cepat atau lambatnya gerakan turut menentukan tingkat ketepatan hasil yang dicapai.
7. Kemampuan *feeling* terhadap gerakan serta ketelitian dalam melakukan setiap tahapan keterampilan.
8. Kekuatan gerakan yang digunakan, karena besarnya tenaga yang diberikan harus disesuaikan dengan kebutuhan agar hasil gerakan tetap akurat.

Untuk meningkatkan akurasi atau ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli, diperlukan metode latihan yang dirancang secara tepat dan sistematis. Penerapan latihan yang sesuai akan membantu pemain mengembangkan kemampuan mengarahkan bola dengan lebih akurat sehingga mendukung keberhasilan dalam membangun serangan maupun bertahan. Secara umum, latihan ketepatan memiliki beberapa karakteristik sebagai berikut:

1. Memiliki sasaran atau target gerakan yang jelas sebagai tujuan latihan.
2. Menekankan kecermatan dan ketelitian dalam setiap pelaksanaan gerakan.
3. Dilaksanakan dengan memperhatikan waktu serta frekuensi latihan sesuai program yang telah direncanakan.
4. Disertai evaluasi terhadap hasil latihan agar pemain dapat memperbaiki gerakan secara bertahap, terarah, dan berkesinambungan.

F. Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dirancang secara sistematis untuk mengembangkan dan meningkatkan keterampilan gerak melalui pelaksanaan aktivitas yang dilakukan secara berulang dengan variasi metode yang terencana. Proses latihan meliputi tahapan memperoleh keterampilan, penyempurnaan gerakan, pemantapan kemampuan, hingga penerapan keterampilan motorik dalam berbagai situasi (S. Putra et al., 2023).

G. Tujuan Latihan

Tujuan utama latihan adalah merancang, menyusun, dan mengembangkan proses pembelajaran yang memadukan pengalaman praktis dengan pendekatan ilmiah sehingga kegiatan latihan dapat berlangsung secara tepat, efektif, efisien, dan terarah. Dalam konteks kesehatan, latihan yang dilakukan secara rutin bertujuan untuk meningkatkan serta mempertahankan kebugaran jasmani. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah mengembangkan kemampuan individu secara optimal agar mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik (Mahardika et al., 2022).

H. Model Latihan Akurasi *Passing* Bawah Permainan Bola Voli

Model merupakan representasi dari suatu konsep, teori, atau prosedur yang digunakan untuk menggambarkan suatu objek maupun proses secara lebih sederhana, sistematis, dan mudah dipahami. Dengan demikian, model berfungsi sebagai acuan dalam menjelaskan atau menerapkan suatu konsep ke dalam bentuk yang lebih konkret dan komprehensif.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah pada permainan bola voli, diperlukan penerapan model atau metode latihan yang sesuai. Penguasaan teknik *passing* bawah tidak dapat dicapai secara instan, tetapi harus melalui proses latihan yang dilakukan secara berkesinambungan, terstruktur, dan konsisten. Oleh karena itu, penggunaan metode latihan yang tepat menjadi faktor penting dalam membantu pemain mengembangkan keterampilan *passing* bawah secara optimal.

Latihan merupakan proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang mencakup materi teori dan praktik dengan menerapkan metode serta aturan tertentu agar tujuan yang telah ditetapkan dapat dicapai secara optimal dan tepat waktu. Proses latihan memiliki karakteristik sebagai kegiatan yang dilakukan secara bertahap untuk meningkatkan kemampuan olahraga melalui perencanaan yang matang, pelaksanaan yang teratur, dan peningkatan beban latihan secara progresif. Latihan yang teratur berarti dilaksanakan secara berkesinambungan dan berkelanjutan, sedangkan latihan yang bersifat progresif dilakukan dengan memberikan materi secara bertahap, dimulai dari tingkat yang mudah menuju tingkat yang lebih sulit, dari gerakan sederhana ke gerakan yang lebih kompleks, serta dari intensitas ringan menuju intensitas yang lebih tinggi. Selain itu, setiap sesi latihan harus memiliki tujuan dan sasaran yang jelas, memadukan materi teori dan praktik agar pemahaman serta penguasaan keterampilan menjadi lebih mantap. Penerapan metode latihan juga perlu disesuaikan dengan tingkat kesulitan, kompleksitas gerakan, dan kebutuhan peserta latihan sehingga proses pembelajaran berlangsung secara

efektif dan efisien.

Banyak sekali metode latihan untuk akurasi *passing* bawah permainan bola voli, diantaranya dalam penelitian ini:

1. Metode *ball feeling Training*

Ball Feeling merupakan kemampuan atau kepekaan seorang pemain dalam merasakan, mengendalikan, dan memahami karakteristik bola selama permainan. Istilah *ball feeling* atau *ball sense* bukan merupakan teknik dasar dalam permainan bola voli, melainkan konsep yang menggambarkan tingkat sensitivitas pemain terhadap pergerakan dan kontrol bola. Kemampuan ini dapat dikembangkan melalui proses latihan yang dilakukan secara berulang dan terarah. Berdasarkan pengertian tersebut, *ball feeling* dapat diartikan sebagai tingkat kepekaan pemain terhadap bola yang menjadi dasar dalam penguasaan berbagai teknik permainan.

Kemampuan *ball feeling* yang baik menjadi fondasi penting dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Semakin sering pemain berlatih dan melakukan kontak dengan bola, semakin baik pula kemampuan *ball feeling* atau *ball sense* yang dimilikinya. Penguasaan *ball feeling* membantu pemain mengendalikan arah, kecepatan, dan pantulan bola secara lebih akurat. Selain itu, kemampuan ini membuat pemain lebih peka terhadap pergerakan bola sehingga dapat menampilkan kualitas permainan yang lebih baik. Dengan demikian, *ball feeling* dapat dipahami sebagai tahap awal pengenalan sekaligus pengembangan kepekaan pemain terhadap

bola yang berperan penting dalam mendukung penguasaan teknik dasar bola voli (Muharram et al., 2024).

Tujuan utama latihan *ball feeling* adalah mengembangkan kemampuan pemain dalam mengenali dan mengendalikan bola melalui berbagai bagian tubuh secara bertahap. Proses latihan diawali dengan pengenalan bola agar pemain memiliki kepekaan dan kontrol yang baik sebelum mempelajari teknik permainan yang lebih kompleks. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa latihan *ball feeling* berperan sebagai tahap awal dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah sehingga pemain mampu menghasilkan *passing* yang lebih akurat.

Bentuk latihan *ball feeling* umumnya dirancang dalam aktivitas yang bervariasi, tidak monoton, serta melibatkan unsur-unsur biomotor dasar, seperti kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Variasi latihan tersebut bertujuan untuk mengurangi kejenuhan selama proses latihan sekaligus mendorong pemain agar tetap aktif bergerak. Dengan demikian, latihan *ball feeling* tidak hanya meningkatkan penguasaan bola, tetapi juga membantu mengembangkan kemampuan fisik yang mendukung performa pemain dalam permainan bola voli.

Metode *ball feeling Training* merupakan bentuk latihan yang berfokus pada pengembangan kepekaan pemain terhadap bola dalam pelaksanaan teknik *passing* bawah. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan mengontrol dan merasakan bola melalui pendekatan latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan

berkesinambungan. Dalam ilmu kepelatihan, latihan (*training*) merupakan proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang disusun berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah untuk meningkatkan keterampilan, kondisi fisik, dan kesiapan atlet. Berdasarkan pengertian tersebut, *ball feeling Training* dapat dipahami sebagai metode latihan yang bertujuan menyempurnakan akurasi *passing* bawah melalui penerapan program latihan yang terstruktur dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Ball Feeling Training menekankan pada latihan sentuhan bola (*ball touch*) untuk meningkatkan kepekaan tangan terhadap perkenaan bola saat melakukan *passing* bawah. Melalui latihan ini, pemain diharapkan mampu mengontrol arah, kekuatan, dan pantulan bola dengan lebih baik sehingga kualitas *passing* menjadi lebih akurat. Penerapan *ball feeling Training* dapat dilakukan dalam berbagai bentuk latihan yang disesuaikan dengan tujuan serta tingkat kemampuan pemain. *ball feeling Training* dapat disajikan dalam bentuk:

- a. *Passing* bawah dilakukan secara mandiri di tempat yang telah ditentukan sebagai titik latihan.
- b. *Passing* bawah dilakukan secara mandiri sambil bergerak maju ke depan.
- c. *Passing* bawah dilakukan secara mandiri dengan bergerak ke samping kanan dan kiri.
- d. *Passing* bawah dilakukan secara mandiri menggunakan dua kali sentuhan, kemudian bola diarahkan atau dioper kepada rekan satu tim.
- e. *Passing* bawah dilakukan secara mandiri dengan dua kali sentuhan yang

diawali dari penerimaan *service*.

- f. *Passing* bawah dilakukan secara mandiri dengan dua kali sentuhan pada posisi 1, 6, dan 5 setelah menerima *service*.
- g. *Passing* bawah dilakukan secara mandiri dengan dua kali sentuhan pada posisi 4, 3, dan 2 setelah menerima *service*.
- h. *Passing* bawah dilakukan secara mandiri dengan dua kali sentuhan pada posisi 1, 6, 5, 4, 3, dan 2 setelah menerima *service*.

Keunggulan metode *ball feeling Training* terletak pada kemampuan pemain untuk mengendalikan arah datangnya bola sesuai dengan kebutuhan latihan. Pemain dapat mengatur sendiri tinggi rendahnya bola sehingga lebih mudah melatih koordinasi gerak, kepekaan terhadap sentuhan bola, serta ketepatan perkenaan tangan saat melakukan *passing*. Gerakan yang diterapkan dalam latihan ini menyerupai gerakan *passing* bawah pada situasi permainan, baik ketika menerima maupun mengumpan bola. Selain itu, latihan *ball feeling* dapat dirancang dalam berbagai bentuk latihan sederhana dengan memanfaatkan area atau *grid* latihan yang tidak terlalu luas. Oleh karena itu, metode ini layak diperkenalkan kepada pemain sejak usia dini sebagai dasar untuk meningkatkan keterampilan menguasai bola (Muharram et al., 2024)

Di samping memiliki berbagai keunggulan, metode *ball feeling Training* juga memiliki beberapa keterbatasan. Latihan ini umumnya dilakukan secara mandiri sehingga apabila pemain melakukan *passing* dengan arah yang kurang tepat, bola akan sulit dijangkau kembali dan

pemain harus mengambil bola terlebih dahulu sebelum melanjutkan latihan. Kondisi tersebut menyebabkan frekuensi pengulangan gerakan menjadi berkurang dan waktu latihan menjadi kurang efisien. Akibatnya, intensitas latihan *passing* bawah tidak dapat berlangsung secara optimal karena sebagian waktu digunakan untuk mengambil bola yang keluar dari jangkauan.

2. Metode Latihan Berpasangan

Metode latihan berpasangan merupakan bentuk latihan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih secara berpasangan dengan saling bekerja sama untuk mencapai tujuan latihan. Dalam pelaksanaannya, pemain berdiri saling berhadapan pada jarak tertentu, kemudian melakukan *passing* bawah secara bergantian dan berulang-ulang. Selama latihan berlangsung, pemain berusaha menjaga agar bola tidak jatuh ke lantai serta tetap mengarahkan bola secara tepat kepada pasangan latihannya.

Latihan berpasangan dapat dilakukan oleh dua hingga beberapa pemain dengan tetap mempertahankan posisi saling berhadapan. Tujuan utama latihan ini adalah meningkatkan kemampuan *passing* bawah melalui pengulangan gerakan yang dilakukan secara terus-menerus sehingga akurasi umpan menjadi lebih baik. Setiap pemain dituntut untuk mengarahkan bola dengan tepat agar mudah diterima oleh rekan latihannya. Selain meningkatkan ketepatan *passing*, metode latihan berpasangan juga berkontribusi dalam meningkatkan efisiensi dan efektivitas gerakan, konsentrasi, serta koordinasi antara gerakan lengan, badan, dan kaki selama

melakukan *passing* bawah (Hadi & Sudijandoko, 2022).

Metode latihan berpasangan merupakan bentuk latihan yang dilakukan oleh dua pemain yang saling berhadapan untuk melatih kemampuan *passing* bawah secara bersama-sama. Selama latihan berlangsung, kedua pemain berusaha menjaga agar bola tidak jatuh ke lantai dan menghasilkan pantulan bola yang stabil serta terarah. Latihan dilakukan secara berulang hingga waktu yang telah ditentukan dalam program latihan selesai. Begitu seterusnya dilakukan sampai selesai sesuai waktu yang ditentukan Metode latihan berpasangan dapat disajikan dalam bentuk:

- a. *Passing* bawah dengan posisi jongkok saling berhadapan pada jarak sekitar satu meter tanpa berpindah tempat.
- b. *Passing* bawah dengan posisi jongkok saling berhadapan pada jarak sekitar satu meter sambil bergerak ke samping kanan dan kiri.
- c. *Passing* bawah dilakukan secara berhadapan dengan jarak sekitar dua meter. Setiap pemain yang telah melakukan *passing* diwajibkan menyentuh *cone* sebelum kembali ke posisi semula untuk melanjutkan latihan.
- d. *Passing* bawah dilakukan secara berhadapan dengan jarak sekitar tiga meter. Masing-masing sisi terdiri atas dua pemain, dan setiap pemain yang selesai melakukan *passing* bergerak berputar ke belakang rekan satu timnya untuk bergantian melakukan latihan.
- e. *Passing* bawah dilakukan secara berhadapan dengan jarak sekitar empat meter. Setiap sisi terdiri atas tiga pemain. Setelah melakukan *passing*,

pemain segera berlari ke depan menuju sisi pemain penerima bola, kemudian menempati posisi paling belakang dalam barisan.

- f. *Passing* bawah dilakukan secara berhadapan melewati net dengan jarak sekitar enam meter atau dari belakang garis serang (garis tiga meter). Latihan dilakukan secara bergantian sesuai program yang telah ditentukan.
- g. *Passing* bawah dilakukan secara berhadapan melewati net dengan jarak sekitar enam meter dari belakang garis serang. Masing-masing sisi terdiri atas tiga pemain. Setiap pemain yang telah melakukan *passing* bergerak berputar ke belakang barisannya untuk memberikan giliran kepada pemain berikutnya.
- h. *Passing* bawah dilakukan secara berhadapan melewati net dengan jarak sekitar enam meter dari belakang garis serang. Pada setiap sisi terdapat dua kelompok yang masing-masing terdiri atas dua pemain. Setelah melakukan *passing*, pemain berpindah ke kelompok di sebelahnya dan menempati posisi paling belakang untuk melanjutkan giliran latihan Nuri & Agus (2023).

Kegiatan pembelajaran secara berpasangan sangat tepat diterapkan dalam pengembangan keterampilan gerak yang membutuhkan kerja sama antara dua pemain. Melalui latihan *passing* secara berpasangan, pemain dapat meningkatkan koordinasi gerakan tangan dan kaki, memperkuat serta meningkatkan kelenturan otot lengan, mengembangkan kelincahan dalam menerima dan mengoper bola, serta memperbaiki kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan

bahwa metode latihan berpasangan tidak hanya berperan dalam meningkatkan keterampilan gerak motorik, tetapi juga membantu mengembangkan kekuatan dan fleksibilitas otot yang mendukung peningkatan akurasi *passing* bawah.

Keunggulan latihan *passing* bawah secara berpasangan terletak pada adanya interaksi langsung dengan pasangan latihan sehingga pemain dituntut menyesuaikan arah dan ketepatan *passing* sesuai posisi rekan satu tim. Metode latihan ini terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah dalam permainan bola voli. Semakin rutin latihan dilakukan secara terprogram, sistematis, dan berkesinambungan melalui metode berpasangan, semakin baik pula tingkat ketepatan *passing* bawah yang dapat dicapai. Selain itu, frekuensi latihan yang tinggi melalui pengulangan gerakan *passing* secara terus-menerus akan membantu pemain meningkatkan konsistensi, kontrol, dan akurasi dalam mengarahkan bola kepada rekan satu tim (Hadi & Sudijandoko, 2022).

Keunggulan latihan *passing* bawah secara berpasangan adalah pemain dapat menyesuaikan pelaksanaan *passing* dengan arah dan karakter bola yang diberikan oleh pasangan latihannya. Variasi tinggi rendahnya bola serta perbedaan jarak antarpemain membuat situasi latihan menjadi lebih menyerupai kondisi pertandingan yang sebenarnya. Melalui latihan ini, pemain juga terbiasa menyesuaikan posisi tubuh terhadap arah datangnya bola sehingga kemampuan bergerak, koordinasi, dan pengambilan posisi dapat berkembang dengan lebih baik. Dengan demikian, latihan berpasangan tidak hanya meningkatkan keterampilan *passing* bawah, tetapi juga membantu

pemain beradaptasi terhadap berbagai situasi permainan yang sesungguhnya.

I. Kesalahan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli

Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah keterampilan gerak motorik pemain. Pemain yang memiliki kemampuan gerak motorik yang kurang baik cenderung mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan *passing* secara tepat sehingga akurasi umpan menjadi kurang optimal. Kemampuan *passing* bawah dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, di mana penguasaan struktur gerak dan koordinasi yang baik akan menghasilkan ketepatan umpan yang optimal, sebaliknya hambatan pada mekanika gerak akan menyebabkan arah bola menjadi tidak akurat (Wahyudin et al., 2020).

Lebih lanjut, Wahyudin, et.al (2020) menyebutkan beberapa kemungkinan kesalahan yang terjadi pada saat melakukan *passing* bawah adalah:

1. Posisi siku ditekuk sehingga bola mengenai bagian lengan yang terlalu tinggi, yaitu di atas area perkenaan yang seharusnya. Akibatnya, bola memantul terlalu vertikal bahkan dapat mengarah ke belakang.
2. Sudut datang bola terhadap bidang lengan tidak tegak lurus sehingga pantulan bola menjadi kurang optimal dan tidak mengarah sesuai sasaran.
3. Ayunan kedua lengan dilakukan terlalu kuat sehingga bola memantul melewati target yang diinginkan.
4. Posisi lengan tidak lurus dan kurang tegang sehingga bidang pantul tidak stabil, menyebabkan bola tidak mencapai sasaran yang diharapkan.
5. Pemain kurang tepat dalam memperkirakan arah dan waktu datangnya bola

sehingga pelaksanaan *passing* bawah menjadi kurang sempurna.

6. Ayunan lengan dilakukan terlalu tinggi hingga melebihi bahu (kecuali pada kondisi tertentu, seperti *passing* ke belakang), sehingga mengurangi efektivitas pantulan bola.
7. Kedua tangan tidak sejajar, kurang rapat, atau tidak stabil saat terjadi perkenaan bola sehingga hasil pantulan menjadi kurang baik.
8. Pemain terlambat mengantisipasi datangnya bola sehingga bola berada pada posisi yang terlalu rendah ketika dilakukan perkenaan.
9. Gerakan tubuh dilakukan secara berlebihan atau terlalu eksplosif, sedangkan gerakan menjadi kaku dan kurang rileks saat melakukan *passing* bawah.
10. Pandangan pemain tidak terfokus pada arah datangnya bola saat melakukan *passing* bawah sehingga mengurangi ketepatan perkenaan dan akurasi umpan. Oleh karena itu, meskipun pemain telah menguasai teknik dasar, latihan yang terarah dan pembinaan secara berkelanjutan tetap diperlukan untuk memperbaiki kesalahan teknis yang masih sering terjadi (Purba et al., 2025).

J. Kerangka Berfikir

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memberikan manfaat bagi kesehatan sekaligus menjadi sarana rekreasi dan pengisi waktu luang. Berbagai jenis olahraga berkembang di tengah masyarakat, salah satunya adalah bola voli yang hingga kini tetap menjadi cabang olahraga yang banyak diminati. Bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah net di tengah lapangan. Dalam

permainan ini terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu *service*, *passing*, *smash*, dan *block*. Di antara teknik tersebut, *passing* memegang peranan penting karena menjadi dasar dalam membangun pola permainan. Teknik *passing* dibedakan menjadi dua jenis, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting karena digunakan untuk menerima *service*, mengantisipasi serangan lawan, serta menjadi awal dalam membangun serangan. Penguasaan teknik *passing* bawah yang baik akan membantu pemain mengarahkan bola secara akurat kepada rekan satu tim sehingga peluang untuk memperoleh poin dan meraih kemenangan menjadi lebih besar.

Berbagai metode latihan dapat diterapkan untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah dalam permainan bola voli. Di antara metode yang sering digunakan adalah *ball feeling Training* dan latihan berpasangan. *ball feeling Training* merupakan metode latihan yang berfokus pada pengembangan kepekaan pemain terhadap bola melalui latihan sentuhan dan kontrol bola saat melakukan *passing*. Sementara itu, latihan berpasangan dilakukan oleh minimal dua orang yang saling berhadapan untuk melatih ketepatan, koordinasi, dan konsistensi *passing* secara bergantian.

Keunggulan metode *ball feeling Training* terletak pada kemampuan pemain untuk mengatur sendiri arah, tinggi, dan rendahnya bola sesuai kebutuhan latihan. Melalui metode ini, pemain dapat meningkatkan kepekaan terhadap sentuhan bola, memperbaiki koordinasi gerak, serta mengembangkan akurasi *passing* bawah. Namun, metode ini juga memiliki keterbatasan, yaitu

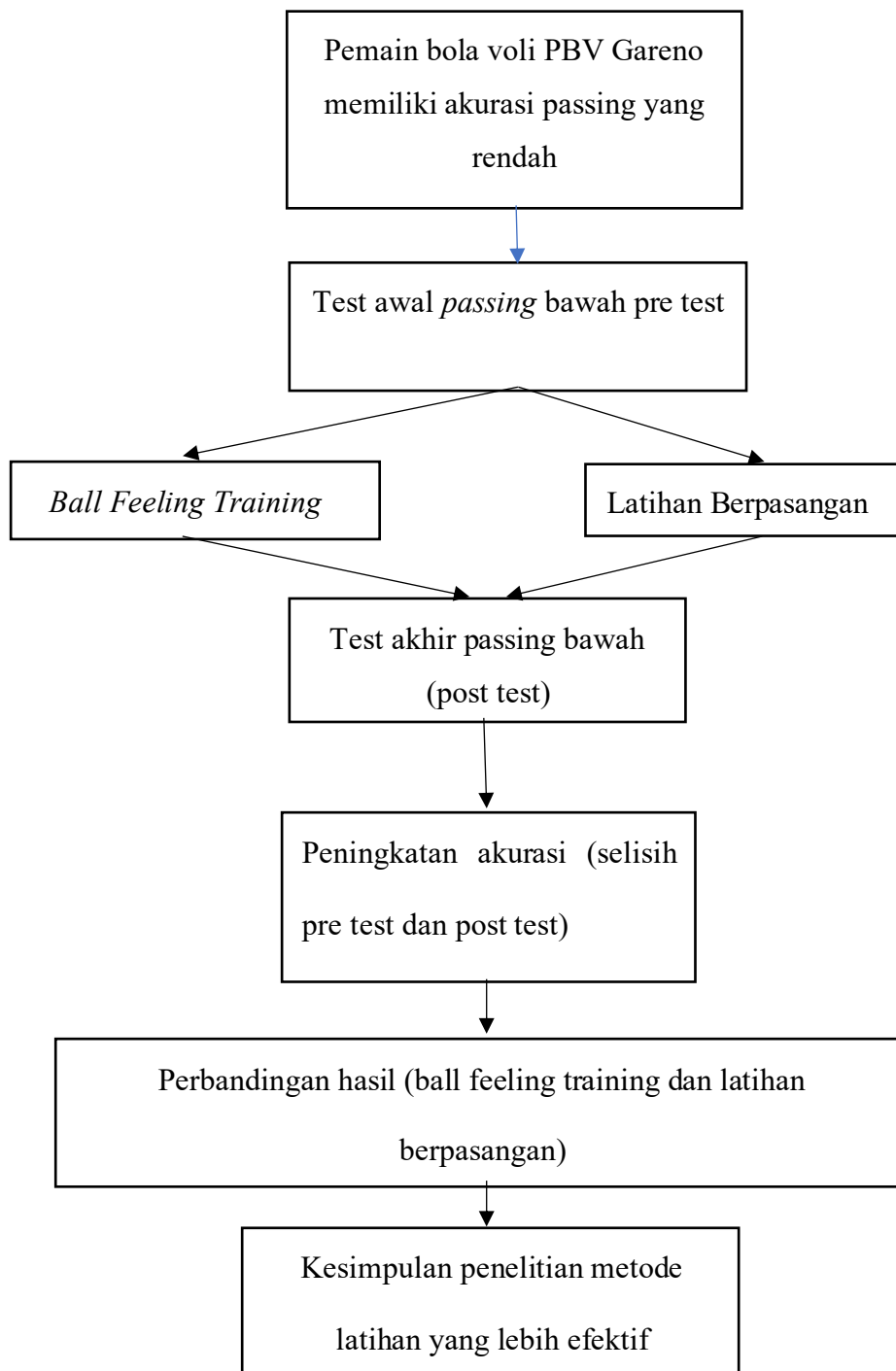
latihan dilakukan secara mandiri sehingga apabila arah *passing* tidak tepat, pemain harus mengambil bola sendiri. Kondisi tersebut menyebabkan frekuensi pengulangan gerakan menjadi berkurang dan waktu latihan menjadi kurang efisien sehingga intensitas latihan tidak dapat berlangsung secara optimal.

Keunggulan latihan *passing* bawah secara berpasangan adalah pemain dapat menyesuaikan pelaksanaan *passing* dengan arah dan karakter bola yang diberikan oleh pasangan latihannya. Variasi tinggi rendahnya bola serta perbedaan jarak antarpemain membuat situasi latihan lebih menyerupai kondisi pertandingan yang sebenarnya. Melalui latihan ini, pemain juga terbiasa menyesuaikan posisi tubuh terhadap arah datangnya bola sehingga kemampuan bergerak dan koordinasi selama permainan dapat meningkat.

Di sisi lain, latihan *passing* bawah secara berpasangan juga memiliki beberapa keterbatasan. Arah dan kualitas bola sangat bergantung pada kemampuan pasangan latihan, sehingga apabila umpan yang diberikan kurang baik, efektivitas latihan dapat menurun. Kondisi tersebut menyebabkan pemain tidak dapat melakukan pengulangan gerakan *passing* bawah secara maksimal karena bola sulit dijangkau atau tidak mengarah dengan baik. Selain itu, pemain yang telah memiliki kemampuan *passing* yang baik berpotensi mengalami kejenuhan apabila dipasangkan dengan pemain yang keterampilannya masih rendah. Berdasarkan uraian tersebut, kedua metode latihan, yaitu *ball feeling Training* dan latihan berpasangan, diduga memiliki pengaruh terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, penelitian ini disusun untuk menganalisis pengaruh kedua metode latihan

tersebut terhadap akurasi *passing* bawah pada permainan bola voli.

Berdasar uraian tersebut, dapat disusun kerangka berpikir, yaitu suatu landasan logika yang menghubungkan variabel bebas dan variabel terikat secara konseptual dan menjadi tuntunan dalam memecahkan masalah penelitian (Sugiyono, 2016). Kerangka berpikir dalam penelitian ini diawali dengan adanya temuan rendahnya akurasi *passing* bawah pada pemain PBV Garenno Madiun yang dibuktikan melalui nilai pre test. Selanjutnya dilakukan *treatment* berupa *ball feeling* dan latihan berpasangan pada masing-masing kelompok. Setelah itu, pengukuran dilakukan kembali sebagai nilai post test dan dianalisis secara deskriptif maupun statistik untuk mengetahui pengaruh masing-masing metode terhadap akurasi *passing* bawah, perbedaan efektivitas antara kedua metode tersebut, dan seberapa besar persentase perbedaannya. Adapun bagan kerangka tersebut dapat disajikan sebagai berikut:



Gambar 2. 7 Kerangka berfikir

K. Hipotesis penelitian

Hipotesis merupakan dugaan awal yang disusun untuk menjawab rumusan masalah penelitian, yang sebelumnya telah dirumuskan dalam bentuk pertanyaan (Sugiyono, 2016). Berdasarkan kerangka berpikir yang telah disusun, *Ball felling* dan *passing* berpasangan diyakini mampu memberikan stimulus latihan berupa peningkatan Akurasi. Oleh karena itu, dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- H0: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan akurasi passing bawah.
- H1: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan akurasi passing bawah.
- H0: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* berpasangan terhadap peningkatan akurasi passing bawah.
- H2: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* berpasangan terhadap peningkatan akurasi passing bawah.
- H0: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *ball feeling* dan *passing* berpasangan terhadap peningkatan akurasi passing bawah.
- H3: Terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *ball feeling* dan *passing* berpasangan terhadap peningkatan akurasi passing bawah.