

ABSTRAK

RAYHAN AL BANI ARSAN. 2025. **Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Bola Modifikasi Terhadap Penguasaan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Limbangan.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Limbangan yang disebabkan oleh keterbatasan sarana prasarana. Masalah utama terletak pada jumlah bola standar yang sangat minim serta tekstur bola yang keras, sehingga menimbulkan rasa sakit pada lengan dan rasa takut pada siswa saat berlatih. Kondisi ini menghambat intensitas latihan dan penguasaan teknik dasar secara maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan bola modifikasi terhadap penguasaan keterampilan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Limbangan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Populasi dalam penelitian ini Adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Limbangan sebanyak 30 siswa. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Limbangan dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *passing* bawah yang dilakukan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) perlakuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi. Hasil menunjukkan rata-rata skor *pre-test* sebesar 10,80 dan rata-rata skor *post-test* sebesar 17,80, dengan peningkatan sebesar 7,10 poin. Uji t menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* bawah menggunakan bola modifikasi terhadap keterampilan *passing* bawah. Dengan demikian, penggunaan bola modifikasi efektif meningkatkan penguasaan teknik *passing* bawah bola voli, khususnya pada tahap awal pembelajaran.

Kata kunci: Bola modifikasi, Bola voli, *Passing* bawah

ABSTRACT

RAYHAN AL BANI ARSAN. 2025. *The Effect of Lower Passing Exercises Using Modified Balls on the Mastery of Volleyball Underpassing Skills of Extracurricular Students of SMPN 1 Limbangan*. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

This research was motivated by the low underhand passing skills of volleyball extracurricular students at SMPN 1 Limbangan, due to limited infrastructure. The main problem lies in the limited number of standard balls and their hard texture, which causes arm pain and fear among students during practice. This condition hinders training intensity and optimal mastery of basic techniques. This study aims to determine the effect of the bottom passing exercise using modified balls on the mastery of volleyball bottom passing skills of extracurricular students of SMPN 1 Limbangan. This study uses an experimental method with a one group pre-test post-test design. The population in this study is 30 students of SMPN 1 Limbangan volleyball extracurriculars. The research sample consisted of 20 extracurricular students of SMPN 1 Limbangan with sampling techniques using random sampling. The instrument used in this study was a lower passing skill test which was carried out before (pre-test) and after (post-test) treatment. The data collection technique is carried out through observation. The results showed an average pre-test score of 10.80 and an average post-test score of 17.80, with an increase of 7.10 points. The t-test showed a significance value of $p < 0.05$, which means that there was a significant effect of the lower passing exercise using a modified ball on the lower passing skills. Thus, the use of modified balls effectively increases the mastery of volleyball bottom passing techniques, especially in the early stages of learning.

Keywords: Modified Ball, Underhand Pass, Volleyball