

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA KURSI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING BAWAH* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 4 BANYUMAS

Panggi Novaka¹, Kusnandar², Bayu Suko Wahono²

Latar Belakang: Teknik *passing bawah* merupakan salah satu keterampilan dasar yang penting dalam permainan bola voli. Namun, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik ini karena postur tubuh dan koordinasi yang kurang tepat. Oleh karena itu, diperlukan inovasi latihan menggunakan media sederhana seperti kursi untuk membantu memperbaiki posisi tubuh dan meningkatkan kemampuan *passing bawah*.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian adalah 24 siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Banyumas yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapat latihan menggunakan media kursi dan kelompok kontrol yang berlatih tanpa media bantu. Data diperoleh melalui tes kemampuan *passing bawah* sebelum dan sesudah perlakuan, kemudian dianalisis menggunakan uji *t*.

Hasil Penelitian: Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh signifikan latihan menggunakan media kursi terhadap peningkatan kemampuan *passing bawah* (Sig. 0,000 < 0,05).

Kesimpulan: Latihan *passing bawah* menggunakan media kursi terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing bawah* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Banyumas.

Kata Kunci: Media Kursi, Kemampuan *Passing Bawah*, Bola Voli

¹Mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

²Dosen Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

The Effect of Training Using Chair Media on Improving Underhand Passing Ability of Volleyball Extracurricular Students at SMP Negeri 4 Banyumas

Panggih Novaka¹, Kusnandar², Bayu Suko Wahono²

Background: The underhand passing technique is one of the fundamental skills in volleyball. However, many students still struggle to master this skill due to improper body posture and weak movement coordination. Therefore, an innovative training method using a simple medium such as a chair is needed to help improve body position, enhance balance, and increase the effectiveness of the underhand passing technique.

Methodology: This study employed an experimental method with a pretest-posttest control group design. The research subjects consisted of 24 students participating in the volleyball extracurricular program at SMP Negeri 4 Banyumas, divided into two groups: an experimental group that practiced using a chair and a control group that practiced without any training aids. Data were collected through underhand passing tests conducted before and after the treatment, then analyzed using a t-test.

Research Results: The results showed a significant effect of chair-assisted training on improving underhand passing ability (Sig. 0.000 < 0.05), as well as a significant difference between the experimental and control groups (Sig. 0.047 < 0.05).

Conclusion: Training in underhand passing using chair media has been proven to have a significant effect on improving the underhand passing ability of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 4 Banyumas.

Kata Kunci: Chair media, Underhand Passing Ability, Volleyball

¹Student in Physical Education, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University

²Lecturer in Physical Education, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University