



**Meningkatkan Prestasi Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Permainan 3on 3 pada Siswa Sekolah Menengah Pertama**

Agus Sari M. Ripai<sup>1</sup>, Lalu Heri<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Institut Pendidikan Nusantara Global

<sup>2</sup> Institut Pendidikan Nusantara Global

**Article History**

Received: 4 June 2023

Revised: 8 June 2023

Accepted: 30 June 2023

Keywords:

*Hasil Belajar*

*Passing Atas*

*Volley ball*

*3 on 3 Game*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan permainan 3 on 3 untuk meningkatkan hasil belajar passing atas permainan bola voli. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP sebanyak 40 orang. Penelitian ini dilakukan dalam tiga siklus, dengan menggunakan instrumen berupa RPP, lembar observasi siswa, angket, dan hasil belajar siswa. Hasil penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil belajar passing bawah bolavoli siswa kelas VIII SMP melalui mainan 3 on 3 dengan persentase total 81% yang tergolong tinggi pada klasifikasi persentase ketuntasan.

**Abstract**

*This study aims to determine the application of the 3 on 3 game to improve the learning outcomes of passing over a volleyball game. This study used a Classroom Action Research approach. The subjects in the study were 40 students of class VIII Junior High School. This research was conducted in three cycles, using instruments in the form of lesson plans, student observation sheets, questionnaires, and student learning outcomes. The results of this study are an increase in the learning outcomes of lower passing of volleyball for class VIII Junior High School students through 3 on 3 toys with a total percentage of 81% which is classified as high in the classification of the percentage of completeness*

## **Pendahuluan**

Pendidikan merupakan sebuah kebutuhan yang harus dilakukan oleh manusia untuk mendapat pengetahuan yang luas. Secara umum, pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang meliputi pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan yang dilakukan oleh sekelompok masyarakat atau sekelompok manusia yang diturunkan dari satu generasi ke generasi selanjutnya melalui pengajaran, penelitian, dan pelatihan (Darmadi 2019). Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik guna memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapaitujuan hidup (Hanief & Sugito, 2015). Namun, perkembangan teknologi yang semakin canggih, menyebabkan beberapa elemen kehidupan bergeser. Tidak sedikit siswa sekolah dasar yang asyik dengan game online, playstation, smartphone dan beberapa teknologi canggih lainnya. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor. Keadaan ini menjadi pekerjaan rumah (PR) bagi guru, terutama guru penjasorkes.

Pendidikan jasmani dianggap sebagai mata pelajaran yang paling tepat untuk keluar dari situasi saat ini. Materi yang disampaikan guru melalui aktivitas gerak, akan memaksa siswa lepas dari berbagai macam gadget. Sehingga guru harus mampu mendesain materi pelajaran agar menarik perhatian siswa dan mengalahkan ketertarikan siswa pada gadget. Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, 12 – 14 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa (Arifin, 2017).

Anak usia sekolah menengah pertama sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan dimana anak usia sekolah menengah pertama mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangan. Maka dari itu diperlukan bimbingan dan perhatian khusus, terutama dari guru pendidikan jasmani yang didaulat untuk membina siswa dalam mengajar kemampuan gerak dasar (Fadilah & Wibowo, 2018). Guru pendidikan jasmani perlu memiliki bekal pengetahuan tentang karakteristik peserta didik dan keterampilan dalam memformulasikan metode atau model pembelajaran yang dapat mendukung tercapainya tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri (Suherman, 2016).

Penyusunan materi pembelajaran pendidikan jasmani hendaknya berdasarkan karakteristik siswa sekolah dasar. Ciri yang paling dominan pada siswa sekolah dasar adalah bermain, maka guru juga dituntut untuk dapat mendesain materi pembelajaran menjadi sebuah permainan. Bermain mempunyai keterkaitan dengan pendidikan. Keterkaitan itu salah satunya adalah makna bermain dalam pendidikan. Jadi bermain juga mengandung unsur pendidikan, dimana dalam melakukan permainan bisa melatih anak untuk lebih kreatif dalam menentukan sesuatu atau tindakan, mengembangkan daya tangkap serta imajinasinya, dapat bekerja sama, melatih kejujuran meningkatkan jiwa sosial.

Bermain bagi anak usia enam sampai dengan 12 tahun merupakan cara efektif untuk belajar (Pangestutik, H, & R.A., 2018). Pembelajaran yang dirancang dalam bentuk permainan bertujuan untuk memenuhi hasrat gerak siswa yang di dalamnya

terdapat unsur belajar, terlebih dalam mengikuti aktivitas belajar banyak hal yang dirasakan oleh para siswa mulai dari perubahan situasi lingkungan, teman baru, suasana pergaulan dalam konteks bermain yang menyenangkan, hingga situasi kedisiplinan dan tanggung jawab yang kadang dirasakan begitu mengikat atau dengan kata lain bermain sambil belajar (Pambudi & Pramudana, 2016).

Salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama yang dapat disajikan dalam bentuk permainan adalah bolavoli. Aspek penting dan dominan dalam pembelajaran permainan bolavoli adalah penguasaan gerak (Suherman, 2016). Melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah dunia bermain (Hanief & Sugito, 2015). Salah satu permainan yang dapat diaplikasikan dalam permainan bolavoli adalah permainan 3 on 3. Permainan 3 on 3 merupakan permainan bolavoli yang di modifikasi sedemikian rupa dari jumlah pemain, ukuran lapangan dan tinggi net dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing atas bolavoli (Indriyani, 2011). Permainan ini diharapkan mampu menjadi solusi yang saat ini menjadi permasalahan pada siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti dengan wawancara dan diskusi dengan salah satu guru di SMP Negeri 2 Tanjung, peneliti menemukan beberapa temuan sehingga siswa sulit menguasai materi passing atas bolavoli. Para siswa lebih tertarik apabila guru menyampaikan materi sepakbola. Sementara jika guru menyampaikan materi permainan bolavoli, mereka tertunduk lesu dan ogah-ogahan. Seringkali siswa putra memainkan bola voli dengan kaki, padahal hal itu tidak diperkenankan. Hal itu berdampak pada nilai belum tuntas yang diperoleh peneliti melalui guru di SMP Negeri 2Tanjung. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk menemukan suatu jalan keluar agar siswa dapat mengikuti materi permainan bolavoli dengan penuh semangat seperti halnya para siswa mendapatkan materi sepakbola. Peneliti ingin menerapkan permainan 3 on 3 melalui sebuah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan berkolaborasi dengan guru penjas SMP Negeri2 Tanjung

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono,2015, P2). Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pelaksanaan PTK dilaksanakan melalui tiga siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar passing bawah bolavoli dan aktivitas siswa dalam mengikuti mata pelajaran penjasorkes melalui permainan 3 on 3. Pelaksanaan PTK terdapat 4 (empat) komponen pokok yang menunjukkan langkah- langkah (1) Perencanaan; (2) Tindakan; (3)Pengamatan; (4) Refleksi (Iskandar, 2011).

#### **Subyek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tanjung Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara tahun ajaran 2022-2023 dengan jumlah siswa 40 siswa yang terdiri dari 19 laki-laki dan 21 perempuan.

#### **Teknik Pengumpulan Data**

Data yang diperoleh dalam penelitian ini terdiri dari tes, pengamatan, ujian, dan observasi. Tes digunakan untuk mendapatkan data tentang hasil tes passing bawah

bolavoli siswa secara individu selama 60 detik. tes tersebut digunakan untuk untuk mengungkap aspek psikomotor dengan mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan passing atas bolavoli. Pengamatan digunakan untuk mendapatkan data keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar yang meliputi aspek afektif. Ujian menggunakan butir soal/ instrumen soal untuk mengukur hasil belajar siswa yang meliputi aspek kognitif.

### **Analisa data**

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif akan digunakan untuk menganalisis data hasil observasi yang digunakan untuk menjaring aktivitas belajar siswa dan kinerja guru dalam proses pembelajaran. Sementara analisis kuantitatif digunakan untuk mendeskripsikan hasil belajar siswa dalam hubungannya dengan penguasaan materi pembelajaran

### **Hasil dan Pembahasan**

Dalam pembelajaran ini dilaksanakan selama III siklus, tiap siklus dilakukan 1 kali pertemuan. Pada setiap siklus dilakukan pengamatan baik dari aspek afektif maupun kognitif. Untuk aspek psikomotor dilakukan tes pada tiap siklus. Proses penelitian diawali guru sebagai peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran passing atas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tanjung Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara, dalam observasi tersebut ditemukan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan passing atas dengan benar, selain itu juga motivasi siswa untuk melakukan pembelajaran passing atas masih rendah. Selanjutnya guru sebagai peneliti melakukan upaya peningkatan hasil belajar passing atas bolavoli pendekatan permainan 3 on 3.

Dalam penelitian ini dilakukan III siklus dengan 1 kali pertemuan di setiap siklusnya dan ada 3 aspek yang diteliti. Yang pertama adalah aspek psikomotor berkaitan dengan ketrampilan gerak siswa, pada aspek ini yang menjadi kriteria penilaian yaitu test passing atas individu, passing atas dengan tembok, passing atas dengan teman, passing atas melewati net. Kedua adalah aspek afektif berkaitan dengan sikap dan perilaku siswa dalam pembelajaran. Aspek yang dinilai yaitu meliputi kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas dan mematuhi aturan yang berlaku. Dan terakhir adalah aspek kognitif berkaitan dengan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Setelah peneliti mendeskripsikan tentang penelitian maka peneliti akan menjabarkan hasil temuan PTK yaitu upaya peningkatan hasil belajar passing atas bolavoli melalui pendekatan permainan 3 on 3 pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tanjung Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara sebagai berikut

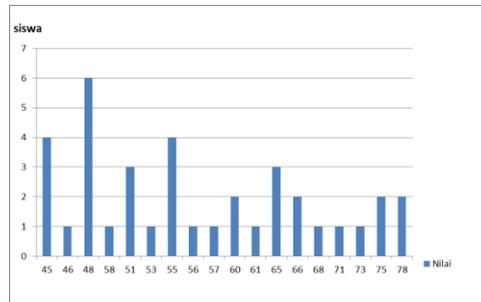
#### **Siklus I**

Tabel 2. Hasil Penilaian Siswa dalam Proses Aktivitas Belajar Siklus I

Nilai Maksimal	78
Nilai Minimal	45
Standart Deviasi	10,20
Rata-rata	57,54
Jumlah	2129

Prosentase	10%
------------	-----

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa pada siklus I, nilai maksimal yang diperoleh siswa sebesar 78, sementara nilai minimal sebesar 45 dengan nilai rata-rata 57,54 serta prosentase ketuntasan sebesar 10%. Apabila dipaparkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Perolehan Nilai Siswa Dalam Proses Aktivitas Belajar Siklus I

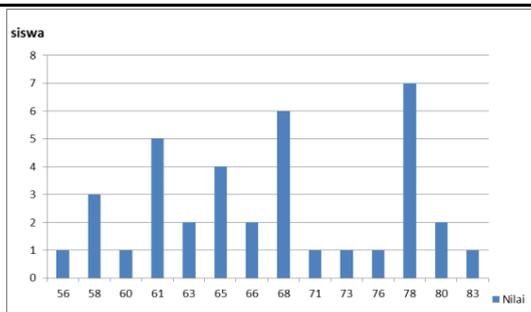
Hasil pengamatan terhadap guru pada siklus I yaitu, guru belum terbiasa dalam menerapkan permainan 3 on 3 pada materi passing atas bolavoli, sehingga materi yang disampaikan oleh guru kurang maksimal. Sedangkan hasil pengamatan pada siswa, masih banyak siswa yang belum mampu menunjukkan kemampuan passing atas bolavoli dengan klasifikasi passing atas individu, passing atas dengan tembok, passing atas dengan teman, dan passing atas melewati net yang diberikan oleh guru. Sehingga guru mengambil langkah terhadap apa saja yang menjadi faktor penghambat pada siklus I, diantaranya tindakan yang akan diaplikasikan pada siklus II. Pada tindakan selanjutnya, Guru akan mempelajari lebih dalam model permainan 3 on 3 sehingga tidak akan terjadi lagi guru mengalami kesulitan dalam menerapkan permainan. Guru akan lebih memotivasi dan membimbing secara intensif siswa yang mengalami kesulitan.

Siklus II

Tabel 2. Hasil Penilaian Siswa dalam Proses Aktivitas Belajar Siklus II

Nilai Maksimal	83
Nilai Minimal	56
Standart Deviasi	7,62
Rata-rata	68,37
Jumlah	2530
Prosentase	29%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa pada siklus II, nilai maksimal yang diperoleh siswa sebesar 83, sementara nilai minimal sebesar 56 dengan nilai rata-rata 68,37 serta prosentase ketuntasan sebesar 29%. Jika dibandingkan dengan siklus I, pada siklus II mengalami peningkatan. Apabila dipaparkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Perolehan Nilai Siswa Dalam Proses Aktivitas Belajar Siklus II

Hasil observasi pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan. Meningkatnya aktifitas peserta didik dalam proses pembelajaran didukung oleh meningkatnya aktivitas guru dalam mempertahankan dan meningkatkan suasana pembelajaran. Guru sudah mengimplementasikan rencana yang telah disusun sebagai hasil dari refleksi pada siklus I. Guru juga sudah melakukan evaluasi baik secara individu maupun secara kelompok.

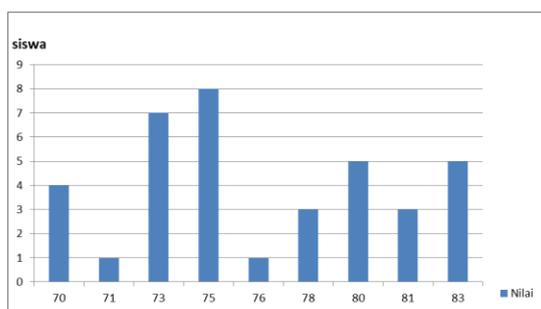
Meningkatnya aktifitas pembelajaran siswa dalam melaksanakan evaluasi terhadap kemampuan peserta didik menguasai materi pelajaran. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata siklus I 57,54 meningkat pada siklus II menjadi 68,37. Dengan jumlah siswa tuntas 10% pada siklus I menjadi 29% pada siklus II meski mengalami peningkatan namun hasil aktivitas pembelajaran siswa masih tergolong rendah. Untuk memperbaiki dan mempertahankan keberhasilan yang telah dicapai pada siklus II, maka guru sebagai peneliti membuat perencanaan pembelajaran pada siklus III. Pada tindakan selanjutnya, guru memodifikasi aturan skor pertandingan, semula tim akan menang manakala sudah memperoleh 25 poin. Selain itu, guru menurunkan menjadi 18 dengan alasan agar siswa tidak merasa kelelahan, sehingga tujuan awal agar siswa dapat menguasai teknik dasar passing atas bolavoli dapat tercapai. Kemudian guru juga memberikan hadiah bagi siswa yang memenangkan pertandingan.

### Siklus III

Tabel 3. Hasil Penilaian Siswa dalam Proses Aktivitas Belajar Siklus III

Nilai Maksimal	88
Nilai Minimal	68
Standart Deviasi	4,16
Rata-rata	75,48
Jumlah	2829
Prosentase	81%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa pada siklus II, nilai maksimal yang diperoleh siswa sebesar 89, sementara nilai minimal sebesar 69 dengan nilai rata-rata 76,48 serta prosentase ketuntasan sebesar 82%. Jika dibandingkan dengan siklus II, pada siklus III mengalami peningkatan. Apabila dipaparkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 3. Perolehan Nilai Siswa Dalam Proses Aktivitas Belajar Siklus III Indikator keberhasilan peneliti ini ditentukan oleh adanya peningkatan hasil belajar tiap siklus dan adanya keberhasilan secara klasikal yang ditunjukkan dengan besarnya prosentase kelulusan klasikal sebesar  $\geq 80\%$ . Siklus III menunjukkan bahwa secara klasikal prosentase kelulusan menunjukkan angka sebesar 82%. Hal ini berarti, permainan 3 on 3 telah berhasil meningkatkan hasil belajar passing atas permainan bolavoli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tanjung Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara.

Peningkatan yang terjadi baik pada siklus II maupun siklus III tak lepas dari penerapan permainan 3 on 3. Permainan 3 on 3 merupakan suatu pendekatan dalam proses pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan dimana didalamnya dijelaskan mengenai teknik maupun taktik yang akan diberikan dengan menggunakan suatu permainan yang dimodifikasi. Dengan bermain hasrat anak akan terpenuhi namun, didalam permainan tersebut terkandung unsur pembelajaran. Permainan bertujuan untuk memenuhi hasrat gerak siswa yang didalamnya terdapat unsur belajar, terlebih dalam mengikuti aktivitas belajar banyak hal yang dirasakan oleh para siswa mulai dari perubahan situasi lingkungan, teman baru, suasana pergaulan dalam konteks bermain yang menyenangkan, hingga situasi kedisiplinan dan tanggung jawab yang kadang dirasakan begitu mengikat atau dengan kata lain bermain sambil belajar. Selain itu dengan adanya pendekatan bermain akan semakin memperjelas dan menambah motivasi untuk terus berlatih passing bawah dengan permainan 3 on 3.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan apa yang dilakukan oleh Rithaudin & Hartati (2016) dalam penelitiannya bahwa hasil belajar passing atas permainan bolavoli dapat meningkat dengan diterapkannya metode permainan. Hal senada juga diungkapkan oleh Yusmar (2017) dalam penelitiannya dengan hasil yang menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan teknik dasar permainan bolavoli dapat ditingkatkan melalui modifikasi permainan.

Belajar merupakan proses mengubah siswa dari tingkat kemampuan rendah ke tingkat kemampuan tinggi. Sehingga peningkatan minat belajar siswa memiliki kontribusi yang besar dalam keberhasilan belajar siswa. Dengan memiliki minat yang tinggi siswa akan melakukan hal yang positif dalam pembelajaran untuk dapat mengubah dirinya dari kemampuan rendah ke kemampuan yang lebih tinggi. Menarik minat siswa tidak semudah hanya memberikan penguatan pada siswa saja. Akan tetapi, menarik minat siswa dengan mengemas pembelajaran sedemikian rupa untuk memfasilitasi siswa dalam bergerak bebas yang terarah (Rithaudin & Hartati, 20

## Kesimpulan

Pembelajaran daring merupakan hal baru dalam dunia pendidikan namun dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan teknik daring dalam perkuliahan *public speaking* di semester 4 di Institut Pendidikan Nusantara Global dapat dikatakan berhasil, dimana pada perkuliahan mahasiswa memperoleh score nilai terendah 68 dan nilai tertinggi adalah 87. Jumlah rata-rata dari hasil perkuliahan ini adalah 80,8. Sehingga penerapan metode daring dalam perkuliahan *public speaking* di semester 4 dapat dikatakan berhasil karena perolehan hasil belajar sangat memuaskan dan dapat dibuktikan dengan ketuntasan belajar yang mendapat persentase sebesar 100%

## Daftar Pustaka

- Arifin, S. (2017). Internalisasi Nilai Sportivitas Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Sosioreligi*, 15(2), 20–29.
- Darmadi, D. H., & PD, M. (2019). *Pengantar Pendidikan Era Globalisasi: Konsep Dasar, Teori, Strategi dan Implementasi dalam Pendidikan Globalisasi*. AnImage.
- Fadilah, M., & Wibowo, R. (2018). Kontribusi Keterampilan Gerak Fundamental Terhadap Keterampilan Bermain Small-Sided Handball Games. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*, 3(1), 60–68. Retrieved from <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/2018-04-07/pdf>
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 100–113. [https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.575](https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575)
- Indriyani, D. (2011). Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Pada Bola Voli Dengan Menggunakan Permainan “ 3 On 3 ” Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo Tahun Pelajaran 2010 / 2011. Universitas Negeri Semarang.
- Kasiram, Moh. (2008). *Metodologi Penelitian*. Malang: UIN-Malang Pers
- Pambudi, P. S., & Pramudana, J. (2016). Penerapan Pembelajaran Drill dan Bermain Terhadap Hasil Belajar Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Kelas VII SMPN 2 Banyuwangi. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 98 – 110. [https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v2i2.514](https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.514)
- Pangestutik, S., H, M., & R.A., R. (2018). Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi. *PSIKODIMENSIA* (Vol. 16). Indonesia Soegijapranata Catholic University. Retrieved from <http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/976/792>
- Rithaudin, A., & Hartati, B. S. (2016). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan BolaVoli Dengan Permainan Glagahombo I TempelSleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 51–57.
- Suherman, A. (2016). Pengaruh Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Dan Tgt (Teams Game Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial Dan Keterampilan Bermain Bolavoli. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*, 1(2), 8–15. Retrieved from <http://ejournal.upi.edu/index.php/>

enjas/article/view/2216/3884

Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sukring. (2016). Pendidik dalam Pengembangan Kecerdasan Peserta Didik (Analisis Perspektif Pendidikan Islam ). *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*, 1(1), 69–80.

Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bolavoli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal PA- JAR (Pendidikan Dan Pembelajaran)*