

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bolavoli melalui Permainan 3 On 3 Pada Siswa SMKN 2 Semarang

Muhammad Rizka Mubarok¹, David Firna Setiawan², Utvi Hinda Zhannisa³, Hendri Puryantono⁴

¹PPG, Pasca Sarjana, Universitas PGRI Semarang, Kota Semarang, Kode Pos 50232 ²PPG, Pasca Sarjana, Universitas PGRI Semarang, Kota Semarang, Kode Pos 50232 ³PPG, Pasca Sarjana, Universitas PGRI Semarang, Kota Semarang, Kode Pos 50232 ⁴SMK Negeri 2 Semarang, Kota Semarang, 50124

Email: 1peserta.17241@ppg.belajar.id 2davidfirnasetiawan@upgris.ac.id – 3utvihindazhannisa@upgris.ac.id 4hendripuryantono@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi *passing* bawah bola voli, melalui penerapan permainan 3 on 3. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya keterampilan dasar *passing* bawah yang ditunjukkan oleh peserta didik pada pembelajaran sebelumnya. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan tahapan: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas X MPLB 1 SMK Negeri 2 Semarang sebanyak 36 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes praktik, dan dokumentasi, sedangkan teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji paired t-test, dan uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan 3 on 3 secara signifikan meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli. Nilai rata-rata siswa meningkat dari 76,61 pada siklus I menjadi 85,27 pada siklus II. Skor N-Gain sebesar 0,7 menunjukkan peningkatan yang berada dalam kategori sedang, dengan efektivitas sebesar 74%, yang termasuk kategori cukup efektif. Temuan ini membuktikan bahwa modifikasi pembelajaran melalui permainan 3 on 3 dapat menjadi alternatif metode yang relevan dan menyenangkan, serta mampu meningkatkan hasil belajar dan partisipasi aktif peserta didik dalam pembelajaran PJOK.

Kata kunci: bolavoli, hasil belajar, permainan 3 on 3

ABSTRACT

This study aims to improve student learning outcomes in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) subjects, especially in volleyball underhand passing material through the implementation of the 3 on 3 game. The background of this study is the low basic skills of underhand passing that students have brought from previous learning. This study is a Classroom Action Research (CAR) which is carried out in two cycles with the following stages: planning, implementation of actions, observation, and reflection. The subjects of the study were 36 students of class X MPLB 1 SMK Negeri 2 Semarang. Data collection was carried out through observation, practical tests, and documentation, while the data analysis technique used the normality test, paired t-test, and N-Gain test. The results showed that the implementation of the 3 on 3 game significantly improved volleyball underhand passing learning outcomes. The average student score increased from 76.61 in cycle I to 85.27 in cycle II. The N-Gain value of 0.7 indicates an increase in the moderate category, with an effectiveness of 74% which is included in the fairly effective category. This finding proves that modifying learning through 3 on 3 games can be a relevant and enjoyable alternative method, and is able to improve learning outcomes and active participation of students in PJOK learning.

Keywords: volley ball, learning outcomes, 3 on 3 game

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha secara sadar untuk mewujudkan sesuatu pewarisan budaya dari satu generasi ke generasi yang lain. Pendidikan menjadikan generasi ini sebagai sosok panutan dari pengajaran generasi yang terdahulu. Sampai sekarang ini, pendidikan tidak mempunyai batasan untuk menjelaskan arti pendidikan secara lengkap karena sifatnya yang kompleks seperti sasarannya yaitu manusia. Sifatnya yang kompleks itu sering disebut ilmu pendidikan (Rahman et al., 2022). Pengertian lainnya mengartikan bahwa pendidikan sebagai upaya pemanusiaan manusia muda atau pengangkatan manusia muda ke taraf insani (Dewi et al., 2022). Oleh karena itu, Pendidikan merupakan usaha manusia untuk membina kepribadian sesuai dengan nilai-nilai di masyarakat atau sebagai upaya membantu peserta didik untuk mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan, kecakapan, nilai, sikap dan pola tingkah laku yang berguna bagi hidup. Pendidikan adalah memanusiakan manusia muda (Beno et al., 2022).

Dalam penelitian ini mengangkat aktivitas fisik sebagai porsi utamanya. Pengertian aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya (Riyanto & Mudian, 2019). Definisi lainnya aktivitas fisik sebagai instrumen yang efektif untuk membangun psikologis kesejahteraan. Kaitannya dengan peningkatan prestasi akademik siswa maka dengan melakukan aktifitas fisik akan meningkatkan kemampuan kognisi, memori dan lain lain (Riyanto, 2020). Aktifitas fisik disekolah diimplementasi menjadi pendidikan jasmani yang pengertiannya pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pendidikan tentang dan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot (Abduljabar, 2011). Pengertian Pendidikan jasmani adalah secara formal menanamkan pengetahuan dan nilai melalui aktivitas fisik yang mencakup pembelajaran dalam pengembangan dan perawatan tubuh, mulai dari latihan sederhana hingga latihan yoga, senam, dan pertunjukan dan pengelolaan permainan atletik (Mustafa, 2022).

Permainan bolavoli adalah olahraga yang di mainkan oleh dua tim dimana setiap regu terdiri dari 6 orang pemain dalam setiap lapangan dan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari olahraga permainan bolavoli adalah melewati bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan. Setiap tim dapat dimainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola. Olahraga permainan bolavoli juga merupakan olahraga permainan yang menarik dan mudah dimainkan oleh berbagai lapisan masyarakat, khususnya bagi mereka para siswa atau pelajar yang ada di daerah atau provinsi dimanapun mereka tinggal (Ilman, Aminuddin, 2024).

Diantara teknik dasar dalam permainan voli yaitu *passing*. *Passing* merupakan salah satu teknik gerak dasar dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena *passing* merupakan salah satu bentuk permainan dan sekaligus merupakan serangan. Seperti dikemukakan di atas bahwa keterampilan adalah kemampuan atau kecakapan seseorang melakukan tugas yang diembankan, sedangkan pengertian *passing* adalah suatu tindakan mengumpan bola dengan dua tangan atau lengan oleh seorang pemain yang dilakukan dari daerah lapang. Dengan demikian, pengertian keterampilan *passing* dalam permainan bolavoli adalah kecakapan atau kemampuan seseorang mengumpan atau menyeberangkan bola kedaerah lawan secara akurat dan menuju sasaran yang mematikan gerak atau langkah atau sulit untuk diantisipasi lawan. Ada 2 macam *passing* yaitu *passing* atas dan bawah, pada peneitian kali ini, peneliti berfokus pada materi *passing* bawah. *Passing* bawah pada dasarnya adalah teknik *passing* yang dilakukan dengan ayunan lengan dari bawah badan. Maksudnya, bola dilambungkan sejajar dengan ayunan tangan dengan posisi tangan tegak lurus ke bawah kemudian mengayun dari belakang kearah depan dan bola di arahkan pada sasaran diseberang net(Sutisna, 2021).

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 (Nulhadi et al., 2023) . senada dengan pernyataan tersebut bahwa Metode permainan tersebut adalah permainan 3 on 3, dimana peserta didik akan mampu memainkan permainan voli dengan optimal. Pembelajaran yang baik mampu diajarkan dengan beberapa kali, agar ingatan mampu terbentuk didalam memori jangka panjang. Pembelajaran yang diulang-ulang juga akan menjadikan kognitif siswa semakin tajam, namun proses perbaikan juga perlu dilakukan guna memberi hasil yang sesuai dengan standar ketentuan (Juniardi & Redno, 2019). permainan game 3 on 3 memiliki in-sentisitas *passing* yang tinggi khususnya dalam gerak *passing* bawah, karena game ini berupa kompetisi dan menggunakan satu teknik saja, yaitu teknik dasar *passing* bawah saja, menyerang maupun bertahan serta mencari poin hanya diperbolehkan menggunakan *passing* bawah. dari (permainan terdahulu) permainan ini dapat menjadi solusi meningkatkan kemampuan (Widiyatmoko & Anggoro, 2019).

Berdasarkan hasil observasi selama saya praktik pengalaman lapangan (PPL) di SMKN 2 Semarang rata-rata siswa dalam melakukan gerakan voli *passing* bawah dapat dikatakan masih kurang terbukti dari pengamatan dilapangan. Oleh karenanya, perlu adanya metode latihan berupa permainan 3 on 3 untuk memudahkan siswa melakukan gerakan *passing* bawah. Rumusan masalah dalam penelitian kali ini yaitu Bagaimana peningkatan hasil belajar *passing* bawah bolavoli setelah diterapkannya permainan 3 on 3 pada siswa SMKN 2 Semarang?. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mendeskripsikan peningkatan hasil belajar siswa setelah menggunakan permainan 3 on 3 dalam pembelajaran *passing* bawah. Manfaat penelitian ini dinbagi menjadi 2, yakni manfaat teoritis dan praktis. Manfaat teoritisnya; (a) Memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode pembelajaran PJOK khususnya dalam teknik dasar *passing* bawah bolavoli; (b) Menambah referensi ilmiah tentang penerapan permainan sebagai media pembelajaran efektif dalam olahraga. Sedangkan manfaat praktis; (a) bagi guru: Memberikan alternatif strategi pembelajaran yang menyenangkan dan efektif dalam mengajarkan *passing* bawah; (b) Bagi Siswa: Membantu meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli melalui pendekatan permainan yang menarik; (c) Bagi Sekolah: Mendukung pencapaian hasil belajar olahraga yang lebih optimal dengan metode yang inovatif. Permainan 3 on 3 Salah satu permainan yang dapat diaplikasikan dalam permainan bolavoli.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas merupakan aktivitas guru dalam menilai daya serap, mengevaluasi kurikulum sekolah, atau metode dan teknik pembelajaran, serta menilai hasil belajar dan perkembangan akademik siswa di sekolah (Utomo et al., 2024). Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan cara guru untuk berpikir kreatif guna memecahkan masalah di kelasnya, dan dalam membelajarkan siswa (Vinsensius et al., 2022). Model penelitian tindakan kelas kali ini yaitu dari Model yang dikemukakan Kemmis & Taggart merupakan pengembangan dari model Kurt Lewin. Secara mendasar tidak ada perbedaan signifikan. Model ini banyak dipakai karena sederhana dan mudah dipahami. Tahapan PTK model Kemmis McTaggart meliputi: perencanaan (*plan*), pelaksanaan dan pengamatan (*act & observe*), dan refleksi (*reflect*). Tahapan- tahapan ini berlangsung secara berulang-ulang, sampai tujuan penelitian tercapai (Kemmis et al., 2014). Desain penelitian tindakan kelas dilakukan 2 siklus tiap siklus terdiri dari tahap perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, evaluasi dan analisis serta refleksi. Sampel penelitian adalah siswa kelas X MPLB 1 SMKN 2 Semarang. dengan jumlah siswa 36 orang yang yang keseluruhan adalah perempuan. Dengan populasi siswa diambil dari seluruh siswa kelas X MPLB 1 SMKN 2 Semarang.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif statistik yaitu menghitung rata-rata (mean), median, modus, persentase peningkatan hasil belajar. Data diperoleh melalui data kuantitatif berupa nilai hasil belajar peserta didik. Metode pengambilan data pada penelitian ini menggunakan pengambilan data dengan tes, observasi dan dokumentasi. Dengan membandingkan hasil belajar antar siklus (siklus 1 dan siklus 2) kemudian data diolah secara kualitatif dan kuantitatif. Pengolahan data kualitatif dianalisis dengan teknik analisis deskriptif, yaitu dengan cara mendeskripsikan hasil data kualitatif berdasarkan observasi. Kemudian, data kuantitatif pengolahannya berdasarkan data hasil belajar berupa skor yang diperoleh siswa dari implementasi permainan 3 on 3.



Gambar 1. Tahap dalam Penelitian tindakan kelas (PTK)

Berdasarkan model penelitian tindakan kelas oleh Kemmis & Taggart terdapat siklus dengan empat tahapan berupa perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Tahap perencanaan dilakukan kegiatan berupa; (1) Peneliti merancang modul ajar *passing* bawah bolavoli dengan berbantu modifikasi permainan 3 on 3; (2) pada tahap ini guru bersama peneliti menganalisis materi *passing* bawah bolavoli dengan memfokuskan pada capaian pembelajaran sesuai yang akan diajarkan pada siswa. (3)Menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah didiskusikan dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam penelitian yaitu pembelajaran *passing* bawah bolavoli; (4) Menyiapkan lembar observasi siswa dan guru; (5) Menyiapkan instrumen berdasarkan kesepakatan dengan guru yang digunakan dalam siklus PTK untuk penilaian *passing* bawah bolavoli; dan (6) Mempersiapkan bolavoli. Tahap pelaksanaan dilakukan kegiatan berupa : (1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar *passing* bawah bolavoli yang terdapat model permainan 3 on 3 dan tujuan pembelajaran; (2) Melakukan pemanasan memutar lapangan, melakukan peregangan dan khusus; (3) Mendemonstrasikan gerakan *passing* bawah bolavoli kepada siswa; (4) Siswa melakukan unjuk kerja sesuai dengan yang ditugaskan; (5) Siswa melakukan unjuk kerja dengan kerjasama teman satu kelompoknya; (6) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung; (7) Melakukan evaluasi kegiatan belajar; dan (8) Melakukan pendinginan. Tahap observasi dilakukan kegiatan berupa: (1)Proses keterampilan *passing* bawah bolavoli; (2) Kemampuan melakukan *passing* bawah bolavoli; (3) Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung; dan (4) Aktivitas guru selama pembelajaran.

Tahapan yang terakhir adalah refleksi. Refleksi meliputi analisis dan penafsiran, menjalankan dan menyimpulkan. Hasil dari refleksi adalah diadakan revisi terhadap perencanaan yang telah dilaksanakan, yang akan digunakan untuk memperbaiki kinerja pada pertemuan selanjutnya. Dengan demikian, penelitian tindakan dapat dilaksanakan dalam sekali pertemuan karena hasil refleksi membutuhkan waktu untuk perencanaan siklus selanjutnya. Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan

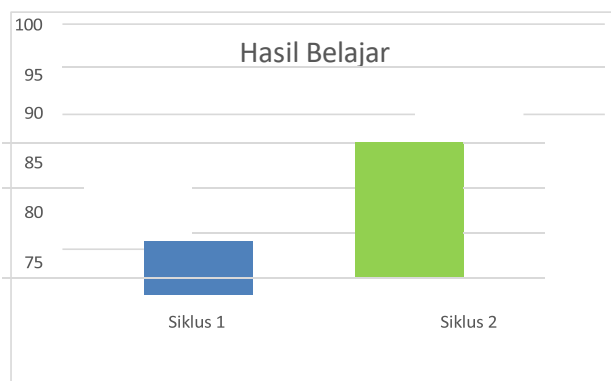
rencana bagi siklus tindakan berikutnya. Dalam penelitian ini telah menyesuaikan dengan standar penilaian terhadap siswa SMKN 2 Semarang menggunakan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang menjadi tolok ukur ketuntasan hasil belajar siswa dalam sekolah.

Teknik yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah observasi langsung. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah instrumen proses. Metode tes dilakukan pada saat siklus I dan siklus II yaitu penilaian langsung saat praktik *passing* bawah untuk mengetahui adanya peningkatan hasil belajar siswa. pada saat aktivitas pembelajaran pada siklus I dan siklus II Lutfiana dkk. (2023). Pada penelitian ini untuk mengukur peningkatan hasil belajar peserta didik mulai dari siklus I, dan siklus II dengan menggunakan statistik deskriptif, uji Normalitas, dan Uji t *Paired Samples Test* dan uji N-Gain.

Tabel 1. Hasil statistik Deskriptif siklus 1 dan siklus 2

Statistik	Sikus 1	Siklus 2
N	36	36
Mean	76.61	85.28
Std. Deviation	4.982	4.379
Min	66	76
Max	86	93

Gambar 2. Diagram hasil siklus 1 dan siklus 2



Sumber: (Buren, 2018)

Berdasarkan tabel 1, bisa diambil Kesimpulan bahwa hasil belajar peserta didik pada siklus 1 pada materi bolavoli pembelajaran PJOK peserta didik kelas X MPLB 1 menunjukkan rata-rata sebesar 76,61. Kemudian setelah diterapkan pendekatan permainan 3 on 3 selama 1 siklus, nilai rata-rata yang didapatkan yaitu 85,28. Perihal ini menunjukkan adanya peningkatan terhadap hasil belajar peserta didik sesudah diterapkannya pendekatan permainan 3 on 3.

Dalam sebuah statistik inferensial, dilakukan sebuah uji normalitas dan uji hipotesis. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan suatu uji yaitu uji Kolmogorov-smirnov dan Shapiro-Wilk dan dengan bantuan *software* SPSS *versi* 23 sebagai pengolah data. Uji

normalitas ini bertujuan untuk menentukan hasil sebuah variabel dalam penelitian tersebut berdistribusi dengan normal atau tidak. Variabel akan berdistribusi normal apabila nilai signifikan (sig) > 0,05, dan variabel akan berdistribusi tidak normal apabila nilai sig < 0,05.

Table 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk

		Tests of Normality					
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Siklus 1	0.080	36	.200*	.983	36	.850
	Siklus 2	0.066	36	.200*	.980	36	.747

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction Sumber: (Nulhadi et al., 2023)

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dijelaskan bahwa data dari siklus 1 dan siklus 2 memiliki sebuah nilai signifikan (sig) lebih dari 0,05 yaitu untuk uji menggunakan Kolmogorov- Smirnov siklus 1 0,080 dan siklus 2 0,066 sementara untuk Shapiro-Wilk untuk siklus 1 dan 0,850 untuk siklus 2 0,747. Dapat disimpulkan bahwa dari kedua data tersebut berdistribusi dengan normal.

Uji hipotesis bertujuan menguji kebenaran hipotesis yang telah dikembangkan. Didalam penelitian ini, pengolahan suatu data yang sudah diperoleh dan akan dilakukan pengolahan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS *versi* 23. Untuk pengujian hipotesis, digunakan uji *paired sample T test* yang bertujuan untuk mengetahui terdapat sebuah peningkatan dari hasil belajar atau terjadi sebuah penurunan hasil belajar PJOK materi *passing* bawah bolavoli. Secara signifikan dari mana diberikan perlakuan. Kriteria penafsiran hasil uji hipotesis Dimana jika nilai signifikansi (sig.) < 0,05, maka Ho (hipotesis nol) ditolak dan Ha (hipotesis alternatif) diterima, dan jika nilai signifikansi (sig.) > 0,05, maka Ho diterima dan Ha ditolak.

Table 3. Hasil Uji Hipotesis *Paired Samples Test* (Purwanto, 2022)

Variabel
Paired Samples Test

sig. (2-tailed)

		Mean t-hitung t-tabel		
Siklus 1	76,61	-68.790	2,030	,000
Siklus 2	85,27			

Berdasarkan tabel 3 menjelaskan dari sebuah uji-t di atas, diperoleh sebuah nilai t hitung sebesar -68.790 dengan hasil dari sebuah t tabel sebesar 2,030 (df 35;0,05) dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dengan hasil yang didapatkan tersebut dapat disimpulkan bahwa t hitung (-68.790) yang hasilnya $> t$ table (2,030) dan nilai signifikansi (0,000) dengan hasil $< 0,05$ sehingga hasil dari hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima.

Dari hasil analisis terkait bisa diketahui bahwa ada dampak signifikansi pada sebuah hasil belajar peserta didik setelah penerapan permainan 3 on 3 dalam sebuah pembelajaran materi *passing* bawah bolavoli mata Pelajaran PJOK.

Tabel 4. Persentase peningkatan hasil belajar

Siklus 1	Siklus 2	Peningkatan	Selisih
76,61	85,27	11,31%	8,66

Hasil dari tabel di atas dapat dinyatakan bahwa dalam penelitian ini dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bolavoli sebesar 11,31% setelah penerapan perlakuan menggunakan perlakuan permainan 3 on 3 yang dilakukan dengan 2 siklus. Tes disini diberikan ketika siklus 1 dan siklus 2 dalam kelas. Setelah itu untuk mengetahui adanya peningkatan nilai saat menggunakan permainan 3 on 3 dianalisis menggunakan uji N-Gain dengan kategori sebagai berikut:

Tabel 5. Kategori Uji N Gain

NO	RATA-RATA	KATEGORI INTERPRESTASI
1	$g > 0,7$	Tinggi
2	$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
3	$0 < g < 0,3$	Rendah
4	$g \leq 0$	Gagal

Sumber: (Wahab et al., 2021)

Tabel 6. Hasil Uji N Gain

	Descriptive Statistics				
	N	Minim um	Maxim um	Mean	Std. Deviation
Ngain_Score	36	.41	1.75	.7492	.30669
Ngain_Perse n	36	40.91	175.00	74.9171	30.66852
Valid N (listwise)	36				

Sumber:(Sutisna, 2021)

Berdasarkan hasil uji N Gain diatas, penggunaan permainan 3 on 3 dalam pembelajaran *passing* bawah bolavoli terbukti dapat meningkatkan hasil belajar dengan skor rata-rata N-Gain 0,74 (kategori sedang) Peningkatan hasil belajar tersebut yaitu didukung oleh sebuah hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Juniardi & Redno, 2019) bahwa Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan *passing* atas pada permainan bolavoli dengan menggunakan permainan 3 on 3. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Dalam penerapan permainannya memfokuskan peneliti dalam bentuk percobaan-percobaan untuk mengetahui hasil kegiatan yang dilakukan. Disamping itu dapat berguna mendorong dan peningkat hasil belajar dari peserta didik, Dimana peserta didik untuk ikut aktif di dalam sebuah proses pembelajaran berlangsung.

Temuan ini, sejalan dengan sebuah hasil penelitian yang telah dilakukan. Penelitian lainnya yang relevan dengan permainan 3 on 3 adalah dari (Purwanto, 2022) Permainan 3 on 3 dapat meningkatkan proses dan kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas VIII H SMP Negeri 10 Jember. Hal ini dapat dilihat dari proses pembelajaran dan hasil belajar siswa yang selalu meningkat dari siklus 1 hingga siklus dan hasil persentase siklus II sebesar 82,96%. Selain itu, (Widiyatmoko & Anggoro, 2019) mengungkapkan bahwa Penelitian perbedaan pengaruh antara permainan bola pantul, game 3 on 3 menunjukkan bahwa permainan bola pantul paling lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli.

Data penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil belajar siswa pada siklus 1 adalah 76,61. Pada siklus 2, nilai rata-rata meningkat menjadi 85,27. Peningkatan ini didukung oleh perolehan skor N-Gain sebesar 0,7 yang termasuk dalam kategori peningkatan sedang. Selain itu, berdasarkan analisis persentase efektivitas, hasilnya adalah 74% yang termasuk dalam kategori cukup efektif.

3. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa dari siklus 1 ke siklus 2. Pada siklus 1, nilai rata-rata siswa adalah 76,61, sedangkan pada siklus 2 meningkat menjadi 85,27 dengan selisih 8,66 dan secara persentase diperoleh jumlah sebesar 11,31%. Lalu hasil dari peningkatan tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji N-Gain dan diperoleh N-Gain skor sebesar 0,7 yang termasuk dalam kategori peningkatan sedang dan N-Gain persen memperoleh persentase sebesar 74% yang termasuk kategori cukup. Dengan demikian, pembelajaran yang dilakukan pada siklus 2 dapat dikatakan cukup efektif dalam meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bolavoli melalui permainan 3 on 3 pada siswa SMKN 2 Semarang.

4. UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa hormat, syukur, serta terima kasih yang mendalam kepada SMK Negeri 2 Semarang atas kesempatan dan dukungan yang diberikan sehingga saya dapat melaksanakan penelitian di sekolah tersebut. Saya juga menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya kepada Universitas PGRI Semarang yang telah menjadi tempat saya menimba ilmu dan berkembang dalam program Pendidikan Profesi Guru (PPG).

Rasa terima kasih yang tulus saya tujukan kepada para pembimbing yang telah memberikan

arahan dan dukungan selama proses pembelajaran. Kepada Ibu Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Lapangan, Bapak Sri Suwarno, S.Pd., M.Pd. selaku Kepala Sekolah, serta Bapak Hendri Puryantono, S.Pd., M.M. selaku guru pamong. saya haturkan terima kasih atas segala bimbingan dan ilmu yang begitu berharga. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Bapak David Firna Setiawan, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pengampu mata kuliah seminar proposal yang telah membekali kami dengan pengetahuan dan wawasan yang mendalam.

Tidak lupa, saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada rekan-rekan PPG PJOK Kelas C atas kebersamaan, kerja sama, dan semangat yang telah diberikan selama proses ini berlangsung. Semoga segala kebaikan yang telah kalian berikan mendapat balasan yang berlimpah.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36.
http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Pengertian Pendidikan, Sistem Pendidikan Sekolah Luar Biasa, dan Jenis-Jenis Sekolah Luar Biasa., 33(1), 1–12.
- Dewi, R., Pristiwanti, D., Badriah, B., & Hidayat, S. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.25251.78880>
- Ilman, Aminuddin, O. (2024). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bolavoli Melalui Variasi Pembelajaran Passing Atas Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 8 Jeneponto Ilman1*,. 2, 126–142.
- Juniardi, A., & Redno, R. (2019). Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Atas Bolavoli Dengan Menggunakan Permainan 3 on 3 Pada Kelas Vii Di Smp Negeri 21 Kota Bengkulu. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmanidan Olahraga*, 18(1), 46–50.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6567>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nulhadi, A., Ashari, L. H., Herlina, H., & Burhan, Z. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Atas Bolavoli Melalui Permainan 3 on 3 Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 4(3), 497–506.
<https://doi.org/10.55681/nusra.v4i3.1262>
- Purwanto, H. (2022). Metode Pembelajaran “Permainan 3 On 3” untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli pada Siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 10–16. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i1.36334>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jpoe*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>

- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801)
- Sutisna, D. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dalam Permainan Bolavoli Dengan Menggunakan Media Permodelan Resipokal Di Kelas VII B SMP Negeri 5 Subang Kabupaten Subang. *JPG: Jurnal Penelitian Guru FKIP Universitas Subang*, 4(1), 1–13.
<http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/JPG/article/view/1021>
- Utomo, P., Asvio, N., & Prayogi, F. (2024). Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Panduan Praktis untuk Guru dan Mahasiswa di Institusi Pendidikan. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(4), 19. <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i4.821>
- Vinsensius, E., Hidasari, F. P., & Yanti, N. (2022). Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Dengan Metode Bermain. *Jurnal Marathon*, 1(1), 45.
<https://doi.org/10.26418/jmrthn.v1i1.59308>
- Widiyatmoko, F. A., & Anggoro, D. B. (2019). Model Permainan Game 3 On 3 dan Bola Pantul Meningkatkan Kemampuan Dasar Bolavoli. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 63–66. <https://doi.org/10.15294/miki.v9i2.23646>