

## PENINGKATAN HASIL BELAJAR PASSING ATAS PADA BOLA VOLI DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN “3 ON 3” PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 SUKOHARJO WONOSOBO

Dimas Bagus Wicaksono

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

Dimas Bagus Wicaksono, “Meningkatkan Pembelajaran *Passing* Atas Melalui Permainan 3 On 3 pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Sukoharjo Kabupaten Wonosobo”, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang 2021.

Penelitian dilakukan berdasar pada hasil pembelajaran belajar *passing* atas peserta didik SMP Negeri 1 Sukoharjo masuk dalam kategori rendah. Hal ini di karena kurangnya motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran dan rasa takut pada bola. Permasalahan dalam penelitian ini apakah melalui permainan modifikasi 3 On 3 mampu meningkatkan nilai hasil pembelajaran *passing* atas. Penelitian dilakukan guna mengetahui peningkatan hasil belajar *passing* atas bola voli melalui permainan bola 3 On 3 pada siswa kelas VII SMPN 1 Sukoharjo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 129 peserta didik yang terbagi dalam 4 kelas. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposif sampling yang terdiri dari 30 peserta didik kelas VII C. Untuk mengetahui valid atau tidaknya hasil tes dalam penelitian ini, perlu dilakukan *pre test* dan *post test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan modifikasi 3 On 3 pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo diperoleh peningkatan 7,18% dari aspek kognitif pada awal *pretest trimmed mean* yaitu 6,53 dan pada akhir *posttest trimmed mean* yaitu 7,04. Adapun dari aspek psikomotor awal *pretest trimmed mean* meningkat sebesar 10,19 dan dari akhir *posttest trimmed mean* meningkat 14,90 dengan taraf presentase kenaikan sebesar 45,28%. Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa melalui media pembelajaran modifikasi permainan bola voli 3 On 3 mampu memberi peningkatan pada hasil belajar *passing* atas kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Kabupaten Wonosobo

**Kata kunci:** Hasil belajar, Bola voli, *passing*, Permainan 3 On 3

### PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu hal mutlak yang menjadi kebutuhan umat manusia dalam kehidupan dan harus dipenuhi dari lahir hingga meninggal. Jika tanpa pendidikan bisa dipastikan suatu kelompok manusia tidak akan dapat memiliki perkembangan yang selaras dengan aspirasi untuk menjadi lebih berkembang. Pendidikan juga menjadi suatu usaha yang terus dilakukan dalam penanaman nilai juga norma yang terus menerus diwariskan pada generasi berikutnya agar lebih dikembangkan kembali dalam kehidupan melalui suatu proses belajar mengajar yang ada dipendidikan (Fuad Ihsan, 2003: 2).

Pendidikan merupakan suatu daya dan usaha yang terus dilakukan dalam menumbuhkan budi pekerti berupa karakter dan juga bekal kekuatan batin, meningkatkan ketajaman pikiran (intelekt), pelaksanaan pendidikan pada Taman Siswa tidak memisah-misahkan antara bagian satu dengan bagian lainya agar dapat membentuk kesempurnaan hidup, kehidupan, dan penghidupan yang dihasilkan oleh pendidikan bisa selaras dan mendukung dunianya (Ki Hadjar Dewantara dalam Fuad Ihsan 2003: 5).

Hakekat Pendidikan merupakan suatu usaha sadar yang dilakukan dalam meningkatkan kepribadian serta kemampuan baik dalam maupaun luar sekolah yang berlangsung seumur hidup (GBHN tahun 1973 dalam Fuad Ihsan 2003: 5). Tujuan pendidikan yang paling utama yaitu untuk mencapai individu yang berkembang secara menyeluruh. Individu yang berkembang secara menyeluruh dimulai dari aspekmental, fisik, emosional, spiritual berserta sosialnya. Didasarkan dengan kebutuhan utama itu, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi suatu wadah tersendiri guna membantu setiap individu agar berkembang secara menyeluruh. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bukanlah hanya fokus dengan aspek morik akan tetapi juga memperhatikan aspek afektif dan juga kognitif. Pangrazi dan Dauer menuliskan jika, pendidikan jasmani menjadi elemen dari progam pendidikan umum yang ikut berkontribusi dalam pertumbuhan dan perkembangan anak dengan menyeluruh. Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu pendidikan dengan media gerak dan mesti dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan konsepnya (Adang Suherman, 2000: 20).

Sekolah menjadi suatu lembaga penyelenggara pendidikan yang didalamnya memiliki tugas untuk memaksimalkan setiap kemampuan yang dimiliki oleh siswa secara teoritis mampu dipraktikan agar peserta didik mampu *survive* dalam era globalisasi berlandaskan pada pemanfaatan peluang dan usaha dengan keterampilan praktis yang dimiliki dari hasil proses pembelajaran disekolah (Sutomo, dkk 2007: 37).

Maka dari itu, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pembelajaran yang difokuskan untuk peningkatan pembelajaran dari aspek psikomotor, kognitif dan juga afektif para peserta didik. Selain itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga diharapkan mampu membiasakan siswa untuk membentuk suatu pola hidup sehat. Cabang olahraga bola voli merupakan salah satu materi yang dijadikan proses belajar mengajar di Sekolah Menengah Pertama. Bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah sangat dikenali oleh banyak masyarakat di indonesia, baik masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan karena olahraga bola voli bisa dilakukan tanpa membutuhka terlalu banyak biaya, sarana dan prasarananya bisa didapatkan dengan mudah. Olahraga bola voli disukai oleh sebagian

masyarakat sehingga banyak orang juga yang ingin mempelajari permainan bola voli lebih dalam.

Passing merupakan salah satu teknik yang penting dan mendasar dalam permainan bola voli. Untuk pemain awal selain serve, passing atas menjadi penentuan dalam jalannya permainan pada bola.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Data-data yang digunakan nilai skor, dimulai dengan pengumpulan data, kemudian data ditafsirkan, terakhir penyajian dan hasil data. Dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan penelitian eksperimen semu, dikarenakan fokus dari penelitian ini adalah manusia yang menjadi subjek langsung. Fungsi dari metode ini untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan dengan kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2010: 72). Perlakuan yang dimaksud adalah penerapan teknik permainan 3 On 3 pada kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol sebagai pembanding.

Rancangan atau desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design* dengan arti terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2010: 110).

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini penulis menggunakan data hasil belajar passing atas bola voli pada kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo dengan perbandingan sebelum dan sesudah diberi model pembelajaran modifikasi permainan 3 On 3. Data dalam penelitian ini meliputi pre-test passing atas menggunakan bola voli standar, selanjutnya post-test dengan materi passing atas setelah melakukan permainan 3 On 3.

Soal yang digunakan untuk pencarian data sebanyak 15 soal yang diujikan kepada seluruh peserta didik sejumlah 30, soal berisi instrumen penilaian *passing* atas aspek kognitif dan aspek psikomotor yaitu berapa jumlah *passing* atas yang bisa dilakukan dalam satu menit.

Dari hasil *pre-test* dan *post-test* aspek kognitif dan aspek psikomotor tersebut, maka dapat ditampilkan tendensi sentral yaitu rata-rata (*Mean*), simpangan baku (*std. Deviation*), nilai minimum (*Minimum*), nilai maksimum (*Maximum*), dan banyak data (*N*) dalam *passing* atas.

Dari hasil output SPSS bisa diketahui jika nilai Sig dari aspek kognitif *pre-test* dan *pos-test* yaitu 0,024 dan 0,022 yang berarti dibawah 0,05. Sehingga bisa didapatkan

kesimpulan bahwa data dari hasil penilaian aspek kognitif *pre-test* dan *post-test* tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari uji asumsi normalitas dan homogenitas varian, hasil *pre-test* dan *post-test* aspek kognitif tidak berdistribusi secara normal, sehingga untuk menguji perbedaan tidak dapat menggunakan uji parametrik Paired T-test dan digunakan alternatif uji *non parametric* Wilcoxon.

Pada tanggal 9 November 2021 saya melakukan observasi dengan melakukan wawancara ke guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) SMPN 1 Sukoharjo. Setelah itu, sebanyak 30 siswa melakukan test *passing* atas selama 1 menit. Setelah melakukan *pre-test* siswa saya beri *treatment* dengan menggunakan media permainan 3 On 3. *Treatment* pertama siswa melakukan *passing* atas dengan melewati batas net. *Treatment* kedua siswa melakukan *passing* atas dengan membentuk melingkar dan saya berada di tengah. *Treatment* ketiga melakukan *passing* atas dengan dibagi 2 kelompok kemudian membentuk zig-zag dan selanjutnya memasukkan bola voli ke dalam ring basket. *Treatment* terakhir.

siswa melakukan *passing* atas dengan memodifikasi permainan 3 On 3. Setelah melakukan *treatment* siswa melakukan penilaian *post-test*, dalam penilaian *post-test* saya memberikan tes psikomotor *passing* atas selama 1 menit.

Dengan memodifikasi permainan bola voli menggunakan metode 3 on 3 sangatlah bagus dikarenakan siswa menjadi tidak jenuh dengan permainan bola voli, meningkatkan minat siswa dalam belajar bola voli. Yang tadinya hanya sebagian siswa saja yang aktif sekarang semua siswa bisa ambil dalam permainan dan tidak ada siswa yang hanya duduk-duduk berteduh di samping lapangan, ada perubahan dari yang tadinya belajar serius sekarang sangat *fleksible* dikarenakan permainan 3 On 3 memudahkan siswa dalam belajar permainan bola voli, tidak membuat tegang sambil tertawa tetapi materi tetap masuk, mungkin justru metode seperti itu yang banyak diminati siswa-siswi dengan bermain bias dapat pembelajar

#### 1. Hasil Penelitian

- a. Upaya meningkatkan pembelajaran bola voli dengan menggunakan media modifikasi permainan 3 On 3 berpengaruh untuk kemampuan oleh peserta didik saat melakukan praktik teknik dasar *passing* atas.
- b. Beberapa besar peningkatan kemampuan peserta didik saat melakukan teknik dasar *passing* atas dengan menggunakan media modifikasi permainan 3 On 3 dengan mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil

belajar. Peneliti memberikan *pre-test* dan *post-test* lembar kuesioner yang sama dan didapat hasil bahwa kelas VII C yang menggunakan modifikasi permainan 3 On 3 terdapat peningkatan rata-rata hasil belajar.

Dengan adanya penelitian ini data penelitian dengan kriteria ketuntasan minimal 65 untuk siswa kelas VII SMP N 1 Sukoharjo, Kab. Wonosobo tahun 2020/2021 dengan jumlah 30 peserta didik mendapatkan hasil bahwa terdapat 14 peserta didik memperoleh hasil “tuntas” dengan gambaran prosentase 33% sedangkan sisanya sejumlah 16 peserta didik mendapatkan hasil “tidak tuntas” dengan gambaran prosentase 66%. Adanya ketimpangan dalam ketuntasan peserta didik tersebut dikarenakan adanya beberapa faktor yang salah satunya adalah proses pembelajaran yang terlalu monoton dan kurangnya variasi dan hal ini yang membuat siswa menjadi jenuh dan minat menjadi berkurang untuk mengikuti pembelajaran.

Sedangkan hasil setelah penulis melakukan penelitian didapatkan hasil untuk siswa kelas VII SMP N 1 Sukoharjo, Kab. Wonosobodengan kriteria ketuntasan minimal yang sama yaitu 65 dengan jumlah 30 peserta didik, dengan gambaran data hasil penelitian yaitu sejumlah 17 peserta didik mendapatkan hasil proses belajar dengan hasil “tuntas” dengan gambaran prosentase 60%, ini lebih besar jika dibandingkan dengan sejumlah 13 peserta didik yang mendapatkan hasil proses belajar “tidak tuntas” dengan gambaran prosentase 39%, adanya peningkatan hasil proses belajar peserta didik tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah penerapan model pembelajaran 3 on 3 pada poses belajar mengajar bola voli untuk siswa kelas VII SMP N 1 Sukoharjo, penerapan model ini ditujukan agar proses pembelajaran yang berlangsung tidak membuat siswa menjadi jenuh dalam mengikuti pembelajaran passing bawah.

Dari kedua perbandingan di atas bisa diketahui bahwa adanya peningkatan yang terjadi dengan penerapan model pembelajaran 3 on 3 pada proses belajar mengajar bola voli, walaupun adanya peningkatan tersebut belum cukup memuaskan karena adanya banyak siswa yang masih mendapatkan hasil belajar “belum tuntas” karena belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang menjadi syarat “tuntas” disekolah. Dan tentunya hal ini perlu dikaji lebih mendalam lagi agar bisa lebih diketahui lebih jauh lagi hal apa yang bisa diperbaiki lagi, mungkinkah dalam penentuan standar KKM juga menjadi masalah tersendiri karena adanya KKM juga perlu memperhatikan dan mempertimbangkan kemampuan peserta didik, ataupun juga kausalitas antara guru dengan peserta didik yang masih belum optimal.