

Penerapan Permainan 3 on 3 dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Pasing Bawah Bolavoli

Moh. Ali Mu'arifuddin
Universitas Insan Budi Utomo
mohalimu'arifuddin@budiutomomalang.ac.id

Ahmad Lani
Universitas Insan Budi Utomo
ahmadlani@budiutomomalang.ac.id

***Abstract:** The purpose of writing this articles to know explain the results of the action of implementing the 3 on 3 volleyball game in improving volleyball under pass ability. This is aplying because the ability of bottom passing when done outside the game and bottom passing when done in the game is sometimes different due to several factors. the bottom's ability to string together an attack and increase defense. This research uses Classroom Action Research. The results of the pre-cycle pass on target by the sample averaged 58. After action was taken in cycle 1, the percentage of passes on target increased to 66, the action continued in the 2nd cycle, the results of the 2nd cycle of action, the average pass on target increased. with the average being 84%. The cycle was stopped in the second cycle because the improvement obtained on average of 84% was considered quite significant. If calculated from the pre-cycle with an average pass on target of 58% with the results of cycle 2 with an average pass on target of 84%, an increase of 26% has been obtained.*

***Keywords:** 3 on 3 Game, Under Pass, Volleyball.*

PENDAHULUAN

Kebugaran dan Kesehatan dapat dicapai oleh manusia salah satunya melalui kegiatan berolahraga. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat dilakukan dengan intensitas rendah hingga intensitas tinggi sesuai maksud dan tujuan individu melakukan olahraga. Sebagian Masyarakat melakukan olahraga dengan tujuan mencapai prestasi, namun tidak sedikit juga yang melakukan olahraga dengan tujuan sebagai upaya mencapai tingkat kebugaran dan derajat Kesehatan yang baik. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi Masyarakat (Prasetyo, 2015).

Bola voli juga merupakan olahraga yang digemari banyak kalangan masyarakat mulai

dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan usia lanjut untuk hanya sekedar menaga kebugaran tubuh. Olahraga bolavoli dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita (Rifki, Rahmat, & Welis, 2020). Olahraga bola voli dapat dipelajari melalui

Olahraga yang ditekuni dapat menghasilkan sebuah prestasi yang membanggakan. Tidak sedikit pemain voli Indonesia yang mencapai prestasi internasional. Beberapa pemain indonesia saat ini juga percaya untuk bermain pada liga bergengsi di negara lain seperti Jepang dan Korea. Prestasi individual tersebut tentunya tidak dapat diraih tanpa adanya kerjasama dalam tim saat melakukan suatu permainan. Kualitas permainan bolavoli tidak hanya diukur dari kemampuan teknik yang dikuasai individu saja, melainkan merupakan sebuah

kesatuan dari aspek Teknik, Strategi, Taktik, Stamina, dan kemampuan saling melengkapi antara pemain satu dan pemain lainnya untuk saling bekerja sama. Permainan bolavoli, para pemain tentu membutuhkan kerja sama tim dan kelincahan perorangan dengan baik untuk memperoleh kualitas permainan yang baik juga (Maliki, 2017).

Penguasaan teknik dasar merupakan hal yang sangat penting, karena tanpa penguasaan teknik dasar yang baik sebuah permainan tim yang baik juga tidak akan dapat terbentuk. Kesempurnaan teknik dasar sangat penting, karena akan menentukan gerakan keseluruhan (Alimuddin & Dahlan, 2020). Meskipun setiap pemain memiliki spesifikasi masing-masing namun penguasaan teknik dasar sebaiknya secara meyeluruh mulai dari servis, pasing atas, pasing bawah, *smash*, dan Blok. Sebagai bentuk upaya membangun sebuah serangan komponen teknik dasar yang sangat dibutuhkan adalah pasing bawah. Pasing bawah ialah awalan dari serangan yang dipergunakan sebagai penerimaan service. (Anggraini, Tomi, & Sulistyorini, 2016). Pasing merupakan penerimaan pertama dari bola sajian pelaku servis. Pasing bawah merupakan upaya pemain untuk memberikan bola kepada toser menggunakan bagian dalam lengan bawah (Aep R., 2015). pasing yang bagus memberikan peluang lebih tinggi dalam melakukan serangan.

Peneliti memiliki pengalaman terkait melaksanakan perkuliahan praktik permainan bola voli khususnya dalam materi penguasaan teknik dasar pasing bawah. Banyak mahasiswa yang merasa sudah bagus dalam melaksanakan gerakan pasing berhadapan dengan teman pasangan, namun dalam pelaksanaan permainan yang sebenarnya mahasiswa masih mengalami kesulitan untuk mengarahkan bola ke arah sasaran yang diinginkan. Berdasarkan hasil pencatatan statistik yang dilakukan peneliti

dalam 3 set permainan, mahasiswa yang bermain masih melakukan kesalahan lebih dari 40% dari total keseluruhan gerakan pasing bawah yang dilakukan. Maka sangat diperlukan perlakuan lanjutan yang diharapkan dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut.

Permasalahan di atas menjadi dasar peneliti untuk menerapkan permainan bolavoli 3 on 3 dengan peraturan yang diatur sedemikian rupa supaya dapat menciptakan pembiasaan para mahasiswa dalam melakukan pasing ke arah sesuai target yang diinginkan namun di lakukan dalam sebuah permainan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan pasing bawah mahasiswa dalam sebuah permainan bola voli sebenarnya. Penelitian tindakan kelas lebih bersifat reflektif dan fleksibel, yang memiliki makna dapat berubah sesuai respon dari hasil tindakan yang diberikan dalam penelitian. Kemmis melalui Sukarno (2009: 2) berpendapat bahwa penelitian tindakan kelas adalah bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan itu dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan yang dilakukan serta memperbaiki kondisi tempat praktik pembelajaran itu dilakukan.

Pengambilan data dilakukan dengan cara pencatatan statistik permainan selama 3 set pertandingan dengan peraturan bola voli pada umumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tindakan yang diberikan kepada mahasiswa mahasiswa adalah permainan 3 on 3 (3 lawan 3) dengan dengan dua peraturan yang berbeda sebagai berikut:

A. Peraturan Permainan 1

- 3 Pemain di setiap sisi lapangan dan dipisahakan net
- Pemain di sisi seberang net bukan merupakan lawan
- Sentuhan bola hanya dilakukan dengan pasing bawah
- Sentuhan di lakukan harus 3 kali masing-masing tim dan 1 pemain tidak dapat melakukan sentuhan ganda berturut-turut.
- Bola jatuh (menyentuh lantai), keluar lapangan, dihitung sebagai sebuah kesalahan
- Melakukan kontak selain menggunakan pasing bawah merupakan kesalahan
- Kesalahan yang dilakukan pemain seberang dianggap juga merupakan kesalahan pemain di semua sisi.
- Apabila kedua tim melakukan kesalahan dengan akumulasi 3 kali kesalahan maka seluruh pemain kedua tim di kedua sisi diganti semua dengan pemain berikutnya.
- Kunci permainan adalah bekerja sama dengan pemain baik dengan teman pada sisi yang sama juga dengan pemain di sisi

seberang untuk mempertahankan bola agar tidak jatuh.

B. Peraturan Permainan 2

- 3 Pemain di setiap sisi lapangan dan dipisahakan net
- Pemain di sisi seberang net bukan lawan
- Sentuhan bola hanya dilakukan dengan pasing bawah
- Sentuhan di lakukan harus 3 kali masing-masing tim dan 1 pemain tidak dapat melakukan sentuhan ganda berturut-turut.
- Bola jatuh (menyentuh lantai), keluar lapangan, dihitung sebagai sebuah kesalahan
- Melakukan kontak selain menggunakan pasing bawah merupakan kesalahan
- Akumulasi kesalahan hanya berlaku untuk tim sendiri
- Apabila kedua tim di satu sisi melakukan kesalahan dengan akumulasi 3 kali kesalahan maka hanya pemain yang melakukan 3 kali kesalahan tersebut yang dihanti, sedangkan tim lawan tidak diganti hingga tim lawan juga melakukan akumulasi kesalahan 3 kali
- Kunci permainan adalah menjatuhkan bola ke lapangan lawan di sisi seberang, tim yang belum melakukan kesalahan 3 kali tidak akan diganti.

Hasil statistik pertandingan pra siklus, siklus 1 dan siklus 2 terangkum dala tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil Tindakan pada Prasiklus, Siklus 1, dan Siklus 2

Komparasi	Pra Siklus	Siklus 1	Siklus 2
Rata-rata Pasing tepat sasaran	58%	66%	84%
Kesalahan pasing	42%	34%	16%
Tortal	100%	100%	100%

Rata-rata kesalahan pasing dalam permainan di pra siklus sebesar 42% sedangkan pasing tepat ke sasaran dengan rata-rata sebesar 58%. Nilai pada pra siklus dianggap jauh dari kategori capaian yang bagus, setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 ada persentase kesalahan menjadi berkurang menjadi 34% sedangkan persentase pasing tepat ke sasaran meningkat menjadi 66%, peningkatan ini sudah cukup baik, namun menurut peneliti peningkatan ini belum cukup signifikan sehingga tindakan dilanjutkan pada siklus ke 2, hasil dari tindakan siklus ke 2 diperoleh penurunan persentase kesalahan pasing dari siklus sebelumnya menjadi 16% yang berarti rata-rata pasing tepat sasaran meningkat dengan rata-rata menjadi 84%. Siklus dihentikan pada siklus ke 2 karena peningkatan yang diperoleh pada rata-rata 84% dinilai sudah cukup signifikan. Apabila dihitung dari pra siklus dengan rata-rata pasing tepat sasaran sejumlah 58% dengan hasil siklus 2 dengan rata-rata pasing tepat sasaran sejumlah 84% maka telah diperoleh peningkatan sejumlah 26%.

Data di atas memecahkan permasalahan yang ditemukan peneliti, yaitu permainan 3 on 3 mampu meningkatkan kemampuan pasing bawah. Purwanto (2022) mengemukakan Permainan 3 on 3 dapat meningkatkan proses dan kemampuan passing bawah bola voli. Sedangkan Mu'arifuddin, Aris, & Budijanto, (2021) berpendapat permainan bola voli 3 on 3 dapat diterapkan di masyarakat. Permainan 3 on 3 ini merupakan jenis permainan *drill* karena terdapat pengulangan-pengulangan gerakan yang sama. Pengulangan-pengulangan memang sangat diperlukan dalam penguasaan kemampuan psikomotor. Tanpa pengulangan-pengulangan mustahil teknik dasar dapat dikuasai dengan baik. Partini (2019) dalam hasil penelitiannya yang berjudul Penerapan Metode *Drill* untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pasing Bawah

Bola Voli Siswa Kelas V Sekolah Dasar mengemukakan bahwa Penerapan metode *drill* dapat meningkatkan hasil belajar pasing bawah bola voli.

Penggunaan metode *drill* dalam penguasaan teknik dalam olahraga dinilai sangat efektif. Terbukti dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh Isman, Supriatna, & Triansyah (2020) bahwa ada pengaruh metode *drill* yang signifikan terhadap keterampilan pasing bawah dalam permainan bola voli. Penelitian yang serupa oleh Susanto, Pradipta, & Wibisana (2021) juga mengemukakan bahwa latihan *drill* juga memberikan pengaruh dalam meningkatkan kemampuan pasing bawah bola voli hal senada juga disampaikan oleh Hidayat & Rifki, (2019) bahwa penerapan model latihan *drill* memiliki pengaruh secara signifikan terhadap keterampilan dan kemampuan pasing bawah pemain bola voli.

PENUTUP

Penerapan permainan 3 on 3 dapat meningkatkan kemampuan pasing bawah bola voli. Tidak hanya kemampuan pasing yang dilakukan di luar permainan, namun juga kemampuan pasing dalam permainan yang sebenarnya. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan pasing seseorang, bahkan faktor non teknis. Beberapa kesalahan pasing terkadang juga terjadi karena faktor mental pemain dalam tekanan jalannya permainan. Permainan bola voli 3 on 3 ini selain dapat meningkatkan kemampuan teknik pasing bawah juga memberikan pengalaman latihan ketepatan pasing melalui permainan pertahanan dengan lawan di seberang net. Permainan 3 on 3 dapat dijadikan pilihan pelatih ataupun pendidik dalam meningkatkan pertahanan tim serta meningkatkan peluang untuk merangkai sebuah serangan sehingga berpotensi mendapatkan kemenangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aep R. (2015). Perkembangan Passing Bawah Pada Bolavoli Melalui Pendekatan Game Tradisional, *Vol 1 No 2: JIPES (Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Indonesia)*.
- Alimuddin, & Dahlan, F. (2020). The development of Soft Ball sport through Toss Ball training in the athlete Softball. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 38–41. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Anggraini, A. W., Tomi, A., & Sulistyorini. (2016). Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Menggunakan Latihan Bervariasi Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Smk Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 365–380. Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7512/3432>
- Hidayat, F., & Rifki, M. S. (2019). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. *Jurnal Stamina*, 3(11), 805–811. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/693>
- Isman, H., Supriatna, E., & Triansyah, A. (2020). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Peserta Didik Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(1), 1–8. Retrieved from <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/38739>
- Maliki, T. S. (2017). Mengembangkan Model Latihan Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 226–231.
- Mu'arifuddin, M. A., Aris, T. M., & Budijanto, B. (2021). Pengembangan Permainan Bolavoli 3 ON 3. *Prosiding Seminar Nasional IKIP Budi Utomo*, 2(1), 595–602. <https://doi.org/10.33503/prosiding.v2i01.1658>
- Partini, P. (2019). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 123–130. <https://doi.org/10.20961/jpi.v5i1.33820>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Purwanto, H. (2022). Metode Pembelajaran “Permainan 3 On 3” untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli pada Siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 10–16. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i1.36334>
- Rifki, M. S., Rahmat, A., & Welis, W. (2020). Somatotype Pemain Bola Voli Indoor Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional Kontingen Sumatera Barat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 219–231. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1202>
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, M. I. N. (2021). Pengaruh Latihan

Drill untuk Meningkatkan
Keterampilan Passing Bawah Bola
Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler.
Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha,
9(1), 61–67.