

Model Permainan Game 3 On 3 dan Bola Pantul Meningkatkan Kemampuan Dasar Bola Voli

Fajar Ari Widiyatmoko, David Bayu Anggoro

Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Disubmit: 6 Oktober 2019. Direvisi: 14 November 2019. Disetujui: 30 Desember 2019

ABSTRAK Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah melalui metode game 3 on 3 dan permainan bola pantul. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain randomized control group pretest-posttest design dengan sampel sejumlah 45 siswa ekstrakurikuler yang di bagi menjadi 3 kelompok, 15 orang diberi treatment game 3 on 3, 15 diberi treatment permainan bola pantul dan 15 kelompok kontrol. Tes yang digunakan adalah brumbach forearm pass wall volley test. Teknik analisis data menggunakan t-test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan passing bawah melalui metode game 3 on 3 sebesar 39,72% dan melalui metode permainan bola pantul sebesar 64,29% dan kelas kontrol sebesar 19,72%. Perbedaan peningkatan kemampuan passing bawah melalui metode permainan bola pantul lebih besar dibandingkan melalui metode game 3 on 3, dan kelompok kontrol dengan signifikansi 0,000. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli lebih efektif dengan permainan bola pantul.

Kata Kunci: passing bawah, bola voli, game 3 on 3, permainan bola pantul.

ABSTRACT This study aims to develop lower passing skills through the method of game 3 on 3 and reflected ball games. The method of this study was a randomized control group pretest-posttest design with a sample of 51 extracurricular students divided into 3 groups, for the experimental group and the control group. The test used is a modified brumbach forearm pass wall volley test. Data analysis techniques using t-test. The results showed an increase in lower passing skills through the game 3 on 3 method of 39.72% and through the method of bouncing ball game of 64.29% and the control class of 19.72%. The difference in increasing the lower passing ability through the bounce ball method is greater than that of the game 3 on 3 method, with a significance of 0,000. The conclusion of this study is that to improve the ability to pass down volleyball more effectively with bouncing ball games.

Keywords: passing, volleyball 3 on 3, bouncing ball games.

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 pemain. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai

pemukul, pengumpan dan *libero*. Permainan bola voli dimainkan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara passing yang diakhiri dengan pukulan smash pada tim lawan, dan untuk tim dipisahkan oleh ketinggian tertentu. Walaupun smash seringkali menjadi hal penting dalam bola voli karena dapat mematikan lawan dan meraih poin, namun tanpa passing yang baik tentu smash juga sulit tercipta dalam sebuah permainan bola voli.

Diantara teknik dasar yang ada, passing bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang paling penting. Passing bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Indriyani, 2011). Passing bawah dilakukan dengan cara memukul bola dengan perkenaan pada lengan bagian bawah, dengan tahap gerakan dimulai dari posisi tubuh yang sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk, dan posisi kedua tangan dirapatkan. Pada saat memukul bola, tenaga yang dikeluarkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan (Indriyani, 2011; Hartono, 2016).

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMP Negeri 1 Mranggen, hampir seluruh peserta ekstrakurikuler teknik dasar bola voli khususnya teknik dasar *passing* bawah masih kurang. Perlu metode latihan yang menarik, menyenangkan dan berfariatif. Salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli yaitu permainan bola pantul (Hartono, 2016). Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk mempersiapkan gerakan atau teknik selanjutnya.

Selain bola pantul, ada metode latihan lain yaitu game 3 on 3 yang ternyata juga efektif untuk meningkatkan keterampilan passing bawah (Indriyani, 2011; Yulingga Nanda Hanief, Hendra Mashuri, 2018). Menurut Indriyani (2011) game 3 on 3 memiliki insentivitas pasing yang tinggi khususnya dalam gerak pasing bawah, karena game ini berupa kompetisi dan menggunakan satu teknik saja, yaitu teknik dasar pasing bawah saja, menyering maupun bertahan serta mencari poin hanya diperbolehkan menggunakan pasing bawah. Dari kedua jenis permainan yang telah diuji oleh peneliti terdahulu tersebut, manakah latihan yang lebih efektif atau lebih baik dalam meningkatkan kemampuan pasing bawah bola voli.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *true experiment*, dengan *randomized control group pretest-posttest design* (Ali Maksam, 2012). Sampel berjumlah 45 orang mahasiswa olahraga PGRI yang dibagi kedalam tiga kelompok. 15 orang untuk kelompok dengan perlakuan permainan bola pantul, 15 orang untuk kelompok dengan permainan 3 on 3, dan 15 orang kelompok kontrol dengan perlakuan latihan seperti biasanya di ekstrakurikuler. Instrumen tes menggunakan *brumbach forearms pass wall-volley test* (Ricard 1980). Hasil dianalisis dengan ANOVA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMP N 1 Mranggen tahun 2019 kelompok eksperimen 1 dengan perlakuan menggunakan model permainan bola voli game 3 on 3, kelompok eksperimen 2 dengan

perlakuan permainan bola pantul dan kelompok kontrol dengan latihan dari pelatih setempat.

Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa kelompok eksperimen 1 yang diberikan latihan model permainan bola voli *game 3 on 3* dan kelompok eksperimen 2 yang diberikan latihan permainan bola pantul terhadap kemampuan dasar passing bawah lebih tinggi daripada kelompok kontrol sebagai pembandingnya dan hasil rata-rata kelompok eksperimen 2 dengan permainan bola pantul tertinggi.



Gambar 1. Grafik Pretest dan Posttest kemampuan dasar passing bawah

Uji ANOVA (*Analysis of Variance*) digunakan untuk menguji perbedaan mean (rata-rata) data lebih dari dua kelompok. Uji ANOVA untuk mengetahui perbedaan mean (rata-rata) antara kelompok Game 3 on 3, Bola pantul dan kontrol diperoleh nilai $\text{Sig.}(0,000) < \alpha (0,05)$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan antara kelompok Game 3 on 3, kelompok Bola Pantul dan kelompok kontrol terhadap kemampuan dasar passing bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMPN 1 Mranggen tahun 2019.

Uji perbedaan data hasil pretest kelompok eksperimen 1 (Game 3 On 3) dan eksperimen 2 (Bola Pantul) dimaksudkan untuk men-

Tabel 1. Skor Hasil Pretest Kemampuan Dasar Passing Bawah

Kelompok	N	Mean	Minimum	Maximum	Varian	Std.Deviasi
Game 3 On 3	15	9,07	5	13	6,352	2,520
Bola Pantul	15	10,47	6	15	7,552	2,748
Kontrol	15	8,07	5	10	2,067	1,438

Tabel 2. Skor hasil posttest Kemampuan Dasar Passing Bawah

Kelompok	N	Mean	Minimum	Maximum	Varian	Std.Deviasi
Game 3 On 3	15	18,20	12	33	27,600	5,254
Bola Pantul	15	25,27	19	31	23,352	4,832
Kontrol	15	12,60	8	19	12,543	3,542

Tabel 3. Uji Perbedaan Hasil Pretest kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2

Kelompok	N	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig.(2-tailed)	Keterangan
Eksperimen 1 (Game 3 On 3)	15	9,07	-1,454	1,753	0,157	Tidak berbeda signifikan
Eksperimen 2 (Bola Pantul)	15	10,47				

Tabel 4. Uji Perbedaan Hasil Posttest kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2

Kelompok	N	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig.(2-tailed)	Keterangan
Eksperimen 1 (Game 3 On 3)	15	18,2000	-3,834	1,753	0,001	Berbeda signifikan
Eksperimen 2 (Bola Pantul)	15	25,2667				

getahui apakah sebelum diberikan perlakuan latihan menggunakan model permainan bola voli Game 3 on 3 dan permainan bola pantul memiliki hasil kemampuan dasar passing bawah yang sama atau tidak. Hasil dari uji perbedaan data pretest pada kelompok eksperimen 1 (Game 3 on 3) dan eksperimen 2 (Bola Pantul).

Dari Tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai $|t_{hitung}| = |-1,454| < t_{tabel} = 1,753$ dan nilai Sig. (2-tailed) = 0,157 > $\alpha = 5\%$, yang berarti bahwa tidak ada perbedaan data hasil pretest kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada taraf signifikansi 5%, pretest sebelum diberikan latihan menggunakan model permainan Game 3 on 3 pada kelompok eksperimen 1 dan sebelum diberikan permainan bola pantul pada kelompok eksperimen 2 terhadap kemampuan dasar passing bawah adalah sama atau tidak ada perbedaan.

Dari Tabel 4 dapat dilihat bahwa nilai $|t_{hitung}| = |-3,834| > t_{tabel} = 1,753$ dan nilai Sig. (2-tailed) = 0,001 < $\alpha = 5\%$, yang berarti bahwa ada perbedaan data hasil posttest kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada taraf signifikansi 5%, posttest setelah diberikan latihan menggunakan model permainan Game 3 on 3 pada kelompok eksperimen 1 dan sebelum diberikan permainan bola pantul pada kelompok eksperimen 2 terhadap kemampuan dasar passing bawah adalah berbeda.

Penelitian ini ingin melihat latihan mana yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli. Dari hasil penelitian di atas ternyata permainan bola pantul lebih efektif dari pada game 3on3 atau model latihan standar yang biasa dilakukan. Berdasarkan karakteristik permainan bermain bola pantul dapat diidentifikasi kelebihanannya yaitu ; 1) lebih mudah dilakukan oleh anak yang belum terampil karena bola ditunggu

sampai memantul dahulu sebelum dipassing, 2) pada saat bola memantul anak memiliki banyak waktu untuk mempersiapkan gerakan passing dengan baik, 3) bola akan lebih mudah dikendalikan karena kecepatan bola semakin pelan ketika memantul ke lantai. Latihan bola pantul sudah banyak diterapkan baik untuk siswa maupun di ekstrakurikuler.

Hartono (2016) menyebutkan bahwa permainan bola pantul sangat efektif untuk siswa usia dini (Hapsari, 2014), apalagi siswa perempuan yang seringkali takut dengan bola voli yang menurut mereka cukup keras. Permainan bola pantul lebih bagus diterapkan terhadap siswa pemula, karena siswa menunggu bola memantul terlebih dahulu, jadi siswa dapat memperkirakan posisi tubuh untuk berada dibawah bola (Rithaudin & Hartati, 2016).

Metode game 3 on 3 bukan tidak bagus untuk latihan passing bawah, akan tetapi kurang cocok bila di terapkan terhadap siswa pemula, karena bola langsung dipasing tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu. Game 3 on 3 baik untuk melatih efektifitas passing siswa tingkat lanjut atau bukan pemula dibola voli (Indriyani, 2011). Secara umum guru atau pelatih memang dituntut untuk lebih kreatif dalam memodifikasi bentuk-bentuk latihan.

SIMPULAN

Penelitian perbedaan pengaruh antara permainan bola pantul, game 3 on 3 menunjukkan bahwa permainan bola pantul paling lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. 2012. Metodologi Penelitian. Unesa Universitas Press
 Hapsari, D. M. (2014). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Permainan.

- Journal of Physical Education Sport Health and Recreations*, 3(5), 1093-1096.
- Hartono, I. I. (2016). Pengaruh Bentuk Permainan Bola Pantul Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Cangkringan Tahun Ajaran 2015/2016.
- Indrianyani, 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.
- Rithaudin, A., & Hartati, S. (2016). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan BolaVoli dengan Permainan Bola Pantul Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 51-57.
- Yulingga Nanda Hanief, Hendra Mashuri, T. B. A. S. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli melalui Permainan 3 on 3 pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(76), 161-166.
- Richard Cox. *Teaching volleyball*. America: Moris Lundin, 1980