

PERMAINAN 3 ON 3 MENINGKATKAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLLY PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 JATINEGARA

Dedi Widiharso

SMP Negeri 2 Jatinegara

ABSTRAK

Tujuan Laporan Best Practice ini adalah mendeskripsikan cara menggunakan dan dampak penggunaan metode Permainan 3 on 3 untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinegara. Hasil yang didapat dalam laporan Best Practice ini menunjukkan bahwa Penggunaan metode permainan 3 on 3 dapat meningkatkan kemampuan passing bawah siswa dalam pelajaran PJOK terutama materi bola voli. Dari langkah – langkah pembelajaran yang dilaksanakan, setelah dilakukan refleksi dengan teman sejawat ditemukan beberapa kelebihan dan kekurangan. Dari pihak guru sendiri sudah ada usaha untuk mengoptimalkan pembelajaran. Guru sudah menciptakan pembelajaran yang kreatif mengasyikkan, dan bermakna bagi siswa. Dari data yang diperoleh bahwa secara klasikal dari total 121 siswa yang sudah tuntas belajar hanya 99 siswa (82%) dan yang belum tuntas belajar 22 siswa (18%). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan metode permainan 3 on 3 dapat meningkatkan kemampuan passing bawah siswa dalam pelajaran PJOK Kelas VIII khususnya pada materi Bola Voli.

Kata Kunci: *Permainan 3 on 3, Passing Bawah, Bola Voli*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat.

Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Akan tetapi, masalah yang dihadapi di SMP Negeri 2 Jatinegara khususnya kelas VIII untuk kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli masih rendah, hanya 34 siswa dari 121 siswa yang mampu atau sekitar 28% siswa yang dapat melakukan *passing* bawah dengan baik.

Oleh karena itu perlunya metode pembelajaran yang mampu memotivasi siswa untuk bergerak, salah satunya adalah metode pembelajaran *passing* bawah bola voli dengan menggunakan permainan *3 on 3*. Dimana dengan permainan tersebut selain bertujuan untuk meningkatkan motivasi atau minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah, yang pada akhirnya dengan adanya minat siswa tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli. Apalagi permainan tersebut diterapkan pada siswa kelas VIII, dimana pada usia anak kelas VIII yang berkisar antara 12-14 tahun masih gemar bermain. Selain itu kemampuan gerak anak usia tersebut untuk melakukan suatu gerakan koordinasi masih kurang. Sehingga dengan diterapkannya modifikasi permainan tersebut dalam pembelajaran dapat menciptakan proses belajar mengajar yang menyenangkan dan tercapainya tujuan dari pembelajaran tersebut. Permainan *3 on 3* merupakan suatu modifikasi permainan bola voli yang diciptakan untuk menarik minat siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes dan juga dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli.

Untuk itu penulis tertarik untuk menulis laporan *Best Practice* dengan judul "Permainan *3 on 3* Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinegara".

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut: (1) Bagaimana cara menggunakan metode Permainan *3 on 3* untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinegara? (2) Bagaimana dampak penggunaan metode Permainan *3 on 3* untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinegara?

Tujuan penyusunan makalah ini adalah sebagai berikut: (1) Mendeskripsikan cara penggunaan metode Permainan *3 on 3* untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinegara. (2) Mendeskripsikan dampak penggunaan metode Permainan *3 on 3* untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinegara.

KAJIAN PUSTAKA

Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang terdiri dari dua kelompok yang akan saling bertanding, di mana setiap kelompok terdiri dari 6 orang yang menempati lapangan petak masing – masing yang dibatasi oleh net, tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewati net dan akan mendapat poin 1 jika bol aberhasil jatuh ke petak lawan (*rally point*). Permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25, jika dalam pertandingan kedudukan skor 24 – 24, maka permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka.

Ada banyak pengertian tentang permainan bola voli, beberapa diantaranya yaitu menurut Machfud Irsyada (2000: 13), permainan bola voli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing – masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.

Sedangkan dalam PP PBVSI (2005: 1), permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda untuk digunakan pada keadaan khusus dan pada akhirnya adalah untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang. Tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk menfembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh perlaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*Rally Point System*). Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis berikutnya, serta pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

Passing Bawah

Ada beberapa teknik yang diperlukan dalam permainan bola voli sebagai langkah untuk melakukan permainan bola voli. Menurut M. Yunus (1992: 68), teknik – teknik dalam permainan bola voli meliputi: servis, *passing*, unpan (*set-up*), smash (*spike*), bendungan (*block*).

Passing bawah merupakan teknik pada permainan bol avoli yang sangat mendasar, *passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah dilakukan dengan cara memukul dari bawah dengan perkenaan pada lengan.

Passing bawah menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu ataupun dua lengan secara bersamaan. Kegunaan dari *passing* bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola smash atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi block atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang

terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba – tiba.

Menurut Herry Koesyanto (2003: 26), dalam melakukan *passing* bawah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan satu tangan atau dua tangan. *Passing* bawah satu tangan biasanya dipergunakan apabila bola berada agak jauh dari badan dan agak rendah. Bentuk – bentuk melakukan *passing* bawah antara lain:

1. Menggunakan lengan dengan jari – jari menggenggam
2. Punggung tangan dengan jari – jari terbuka
3. Pergelangan tangan bagian dalam dengan tangan menggenggam

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) teknik *passing* bawah terdiri dari beberapa tahapan, antara lain:

Persiapan

- a. Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh
- b. Genggam jemari tangan
- c. Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar
- d. Tekuk lutut tahan tubuh dalam posisi rendah
- e. Bentuk landasan dengan lengan
- f. Sikut terkunci
- g. Lengan sejajar dengan paha
- h. Pinggang lurus
- i. Pandangan ke arah bola

Pelaksanaan

- a. Terima bola di depan badan
- b. Kaki sedikit diulurkan
- c. Berat badan dialihkan ke depan
- d. Pukulah bola jauh dari badan
- e. Pinggul bergerak ke depan
- f. Perhatikan bola saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku.

Gerakan lanjutan

- a. Jari tangan tetap digenggam
- b. Siku tetap terkunci
- c. Landasan mengikuti bola ke sasaran
- d. Pindahkan berat badan ke arah sasaran

- e. Perhatikan bola bergerak ke sasaran

Permainan 3 on 3

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan anak – anak untuk memperoleh kesenangan sebagai hiburan, sedang kegiatan orang dewasa dikategorikan sebagai rekreasi atau mengisi waktu luang. Menurut W. R Smith yang dikutip oleh Soemitro (1992: 2) mengatakan bahwa, “bermain adalah dorongan langsung dari dalam dari setiap individu, yang bagi anak – anak merupakan pekerjaan, sedang bagi orang dewasa lebih dirasakan sebagai kegemaran”.

Bermain mempunyai keterkaitan dengan pendidikan. Keterkaitan itu salah satunya adalah makna bermain dalam pendidikan. Menurut Sukintaka (1992: 7), makna bermain dalam pendidikan sebagai berikut:

1. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
2. Bermain dengan rasa senang,, enumbuhkan aktivias yang dilakukan secara spontan.
3. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, kadang – kadang memerlukan kerja sama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Jadi, bermain juga mengandung unsur pendidikan, di mana dalam melakukan permainan bisa melatih anak untuk lebih kreatif dalam menentukan sesuatu atau tindakan, mengembangkan daya tangkap serta imajinasinya, dapat bekerja sama, melatih kejujuran dan meningkatkan jiwa sosial.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa permainan adalah bagian dari kehidupan anak dan sebagai aktivitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan serta kepuasan, namun bisa ditandai pencarian menang – kalah.

Permainan *3 on 3* dalam bola voli yang dimodifikasi sedemikian rupa dari jumlah pemain, ukuran lapangan dan tinggi net, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli. Selain itu juga agar siswa lebih aktif bergerak sehingga anak merasa gembira dan tertarik untuk melakukan teknik yang oaling mendasar dalam permainan bola voli ini.

Permainan *3 on 3* dalam bola voli ini merupakan permainan modifikasi sehingga selain dari ukuran lapangan, untuk peraturan permainannya juga mengalami perubahan sebagai berikut:

Mendapatkan angka

Perhitungan angka dengan sistem *rally point*. Tim yang memenangkan setiap reli maka memperoleh poin 1.

Memenangkan satu set

Untuk permainan *3 on 3* bola voli ini permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka (26-24, 27-25, dst).

Memenangkan satu pertandingan

Adalah apabila satu regu yang dapat memenangkan set. Permainan ini diterapkan dalam pembelajaran sehingga hanya dimainkan dengan 1 kali kemenangan karena keterbatasan waktu atau dapat disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kinerja

Deskripsi pelaksanaan pembelajaran PJOK menggunakan metode permainan *3 on 3* adalah sebagai berikut:

Kondisi Awal

Perolehan rata-rata beberapa nilai siswa kelas VIII semester gasal tahun pelajaran 2019/2020 masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan ketuntasan belajar klasikal yang masih rendah di bawah standar. Ketuntasan klasikal adalah salah satu gambaran hasil dari belajar siswa rendah. Sedangkan keterlibatan siswa selama proses belajar mengajar masih sangat kurang. Guru lebih banyak ceramah atau memberi keterangan, sedang siswa hanya mendengarkan keterangan guru, siswa juga lebih senang duduk – duduk daripada praktek pembelajaran yang diterangkan oleh guru, sehingga suasana kelas kurang aktif serta kurang menggairahkan. Persaingan yang sehat tidak kelihatan dalam kelas tersebut. Hal tersebut di atas sebagai gambaran awal yang mendorong untuk pembuatan makalah yang berupa best practice.

Tabel 1. Kondisi Awal

	Tuntas	Tidak Tuntas	Jumlah
Banyak Siswa	34	87	121
Persentase	28%	72%	100%

Perencanaan

Kegiatan yang dilakukan pada perencanaan dalam pembuatan best practice adalah sebagai berikut:

- a. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- b. Menyiapkan segala peralatan yang dibutuhkan dalam penelitian
- c. Mempersiapkan lembar observasi.

Pelaksanaan

Pada tahap ini penulis menerapkan tindakan yang mengacu pada skenario tindakan dengan tahapan sebagai berikut:

Pendahuluan

1. Siswa dibariskan dan dihitung
2. Berdoa bersama
3. Mengabsen siswa
4. Pemanasan

- a. Lari keliling lapangan bola voli
- b. Stretching statis dan dinamis

Kegiatan inti

Guru menjelaskan pengertian dan kegunaan *passing* bawah

Guru menjelaskan dan memperagakan tahapan – tahapan melakukan teknik *passing* bawah yang benar

- a. Tahapan persiapan
- b. Tahapan pelaksanaan
- c. Gerakan lanjutan
 - 1) Setelah permainan selesai siswa melakukan tes *passing* bawah selama 60 detik yang bertujuan untuk mengetahui berapa kali siswa dapat *passing* dalam waktu 1 menit dan pada saat yang bersamaan juga dinilai teknik *passing* bawah mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan gerak, dan gerak lanjutan, hal tersebut untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa dengan menggunakan permainan *3 on 3*.
 - 2) Pendinginan
 - 3) Membariskan siswa
 - 4) Evaluasi
 - 5) Menutup pelajaran dengan do'a

Pengamatan

- a. Penulis mengamati dan mencatat aktivitas pembelajaran.
- b. Kolaborator mengamati serta mencatat kedalam lembar observasi semua hal yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran

Evaluasi

Hasil tes belajar yang dilaksanakan pada akhir permainan di setiap siklus guru mengambil nilai keterampilan *passing* bawah bolavoli menggunakan tes *passing* bawah dimana siswa melakukan *passing* bawah secara individu selama 60 detik. Siswa melakukan tes *passing* bawah selama 60 detik yang bertujuan untuk mengetahui berapa kali bola dapat di *passing* dalam waktu 1 menit.

Pada tes 60 detik ini yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah berapa kali bola dapat di *passing* dalam waktu 1 menit. Dalam penelitian ini menggunakan tes *passing* bawah untuk siswa berusia 12-15 tahun yang mempunyai tingkat validitas 0, 733 dan reliabilitas 0, 758. Tes tersebut bertujuan untuk mengukur keterampilan dalam melakukan *passing* bawah selama 60 detik.

Adapun norma penilaiannya terdapa dalam Depdiknas (1999: 16), cara penilaian dimulai dengan tes dan pengukuran dilapangan sesuai dengan petunjuk pelaksanaan dan teknis, hasil yang diperoleh kemudian dimasukkan dan disesuaikan dengan tabel nilai tes berikut:

Tabel 2. Nilai Tes *Passing* Bawah

No	Hasil		Nilai
	Laki – laki	Perempuan	
1	47 < X	45 < X	5
2	40 – 46	37 – 44	4
3	27 – 39	21 – 36	3
4	17 – 26	13 – 20	2
5	X < 16	X < 12	1

Penilaian teknik *passing* bawah dilakukan dengan mengamati tahap-tahap *passing* bawah yaitu tahap-tahap persiapan, tahap pelaksanaan gerak dan tahap gerak lanjutan. Penilaian tersebut diambil dari pengamatan pada saat siswa melakukan tes *passing* bawah selama 60 detik.

Berikut adalah instrumen yang dipakai untuk menilai teknik *passing* bawah bagi siswa.

Tabel 3. Lembar Penilaian Pengamatan pada Teknik *Passing* Bawah.

No	Teknik <i>passing</i> bawah	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Persiapan					
2	Pelaksanaan gerak					
3	Gerak lanjutan					
	Jumlah skor					

Keterangan berilah tanda (v) pada setiap kualitas jawaban

Skor 1-5 jika memenuhi beberapa diantara masing-masing teknik *passing* bawah yang telah ditentukan. Skor 1 diperoleh apabila siswa sudah melakukan salah satu teknik dengan baik, skor 2 diperoleh apabila siswa sudah melakukan dua diantara beberapa teknik yang ada dengan baik, skor 3 diperoleh apabila siswa sudah melakukan 3 diantara beberapa teknik yang ada dengan baik, skor 4 diperoleh apabila siswa sudah melakukan 4 diantara beberapa teknik yang ada dengan baik, skor 5 diperoleh apabila siswa sudah melakukan semua (lima) teknik yang ada

Hasil dan Dampak

Perolehan rata-rata beberapa nilai ulangan harian siswa kelas VIII semester gasal Tahun Pelajaran 2019/2020 yang masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan ketuntasan belajar klasikal yang masih rendah. Hal tersebut di atas sebagai gambaran awal yang mendorong penulis untuk melaksanakan pembuatan makalah atau best practice pada kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinegara.

Penggunaan metode permainan 3 on 3 dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa dalam pelajaran PJOK terutama materi bola voli. Dari langkah – langkah pembelajaran yang dilaksanakan, setelah dilakukan refleksi dengan teman sejawat ditemukan beberapa kelebihan dan kekurangan. Dari pihak guru sendiri sudah ada usaha untuk mengoptimalkan pembelajaran. Guru sudah menciptakan pembelajaran yang kreatif mengasyikkan, dan bermakna bagi siswa.

Dari data yang diperoleh bahwa secara klasikal dari total 121 siswa yang sudah tuntas belajar hanya 99 siswa (82%) dan yang belum tuntas belajar 22 siswa (18%). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan metode permainan 3 on 3 dapat meningkatkan

kemampuan *passing* bawah siswa dalam pelajaran PJOK Kelas VIII khususnya pada materi Bola Voli.

Tabel 4. Kondisi Akhir

	Tuntas	Tidak Tuntas	Jumlah
Banyak Siswa	99	22	121
Persentase	82%	18%	100%

Faktor Kendala dan Pendukung

Faktor Kendala

Penggunaan metode permainan *3 on 3* tentunya tidak berjalan tanpa hambatan. Selama penggunaan metode pembelajaran ini dalam pelaksanaan pembelajaran ada beberapa hambatan yang menyebabkan pembelajaran tidak sesuai harapan. Hambatan selama penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa belum terbiasa dengan pembelajaran menggunakan metode pembelajaran ini.
2. Adanya siswa yang hanya main – main dan tidak serius dalam bekerjasama dalam kelompoknya.
3. Banyak membutuhkan waktu dalam proses pembelajaran sehingga tidak mampu mengejar beberapa materi.

Faktor Pendukung

Selain hambatan atau kendala tersebut, terdapat pula faktor – faktor yang menjadi pendukung bagi penelitian. Faktor pendukung tersebut antara lain:

1. Antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran.
2. Sarana dan prasarana yang menunjang pembelajaran.
3. Siswa – siswa yang memiliki rasa ingin jadi pemenang yang besar sehingga semangat dalam mengikuti pembelajaran.

Rencana Tindak Lanjut

Berangkat dari hasil pembuatan makalah yang berupa best practice dengan judul “Permainan *3 on 3* Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinegara”, menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah pada siswa kelas VIII.

Tindak lanjut dalam pembuatan makalah (best practice) ini adalah menerapkan metode permainan *3 on 3* dalam pembelajaran PJOK Pada Materi yang lain untuk peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinegara. Hal tersebut dikarenakan penggunaan metode permainan *3 on 3* terbukti efektif untuk pembelajaran PJOK dan membantu peserta didik untuk belajar mandiri dalam menemukan solusi ketika menemukan kesulitan dalam pembelajaran. Dengan penggunaan metode permainan *3 on 3* dalam pembelajaran, maka tujuan pembelajaran dapat tercapai dan dengan keaktifan dan hasil belajar dapat sesuai dengan yang diharapkan, maka setelah pembuatan makalah ini penggunaan metode permainan *3 on 3* akan tetap dilaksanakan dan diterapkan dalam pembelajaran PJOK.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pembahasan pada BAB III disimpulkan bahwa penerapan metode permainan 3 on 3 dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa melakukan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jatinegara. Hasil observasi akhir menunjukkan bahwa 99 siswa (82%) berhasil melakukan *passing* bawah, sedangkan 22 siswa (18%) belum berhasil melakukan *passing* bawah.

Keberhasilan penggunaan metode ini dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu:

1. kesungguhan siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan permainan 3 on 3;
2. perencanaan yang terstruktur dari guru mapel mengenai tahapan pembelajaran sub materi bola voli dengan permainan 3 on 3 serta faktor pendukung lainnya di sekolah.

Rekomendasi

Dari hasil pembelajaran bola voli menggunakan permainan 3 on 3 yang telah dilakukan, penulis memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada guru Penjasorkes dan pelatih bola voli untuk menerapkan permainan 3 on 3 untuk melatih *passing* bawah bola voli, karena metode ini sangat efektif untuk melatih kemampuan siswa melakukan *passing* bawah.
2. Mengkolaborasikan permainan 3 on 3 dengan drill secara individu maupun kelompok dalam permainan. Pada tahapan latihan, jika bola basket yang dimiliki terbatas maka dapat memanfaatkan bola kaki dan bola voli sebagai alat bantu untuk melatih *drbille* dan langkah *lay up*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
<http://revasportcommunity.blogspot.com/2010/10/bola-voli-lapangan-permainan-ukuran.html>.
- Irsyada, Machfud. 2000. *Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas
- Koesyanto, Herry. 2003. *Belajar Bermain Bola Voli*. FIK Unnes Semarang.
- M Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.
- PP. PBVSI, Dewan & Bidang. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD*. Jakarta: Depdikbud