SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MODEL 3 VS 3 TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 13 MAKASSAR

IRFAN BURHAN

C1B121021

JURUSAN PENDDIIKAN JASMANI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MEGAREZKY

2025

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MODEL 3 VS 3 TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 13 MAKASSAR

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan Pada Universitas Megarezky

Oleh,

IRFAN BURHAN

C1B121021

PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MEGAREZKY
MAKASSAR
2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing Yang Di Tunjuk Berdasarkan Surat Keputusan Dekan FKIP Universitas MegarezkyNomor: 272/SK/091056.03/XI/2024 Tanggal 25 untuk membimbing saudara:

Nama Siswa	:	Irfan Burhan
Nomor pokok	:	C1B121021
Program Studi	:	S1 Pendidikan Jasmani
Judul	:	Pengaruh Latihan Menggunakan Model 3 Vs 3 Terhadap Keterampilan Passing Bawah Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 13 Makassar

Menyatakan bahwa skripsi ini telah di periksa dan dapat diujikan di hadapan dewan penguji skripsi sarjana (S1) program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP Universitas Megarezky

Makassar, 20 Maret 2025

Menyutujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Suhardianto S.Pd.,M.Pd	**Muh.Ilham Budi Utama , S.Pd.,M.Pd**
NIDN: 0929058801	**NIDN: 0905066701**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Latihan Menggunakan Model 3 Vs 3 Terhadap Keterampilan Passing Bawah Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 13 Makassar

Nama Mahasiswa : Nova

Nomor Pokok : C1B121003

Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani

Menyutujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Suhardianto S.Pd. M.Pd.	**Muh. Ilham Budi Utama S.Pd.M.Pd**
NIDN. 0922118801	**NIDN. 0920028801**

Ketua Program Studi Sarjana Pendidikan Jasmani	Dekan FKIP Universitas Megarezky
Dr. Agus Ismail S.Pd.,M.Pd.	**Dr. Abdul Malik Iskandar, S.Ag., M.Si**
NIDN. 0915088603	**NIDN. 0914106901**

ABSTRAK

Irfan Burhan, 2025. Pengaruh latihan menggunakan model 3 vs 3 terhadap keterampilan passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 13 Makassar.Jurusan Pendidikan Jasmani,Universitas Megarezky di bimbing oleh Suhardianto Dan Ilham Budi Utama.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan model 3 vs 3 terhadap keterampilan passing bawah pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 13 Makassar. Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli karena menjadi dasar dalam membangun serangan tim. Namun, keterampilan ini masih tergolong rendah pada sebagian besar peserta ekstrakurikuler. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diterapkan model latihan 3 vs 3 yang dirancang untuk memberikan kesempatan lebih banyak kepada setiap pemain dalam melakukan sentuhan bola dan mengembangkan keterampilan dasar secara efektif.Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pra-eksperimental, yaitu one group pretest-posttest design. Subjek penelitian berjumlah 20 peserta ekstrakurikuler bola voli yang diberikan perlakuan berupa latihan model 3 vs 3 sebanyak 14 kali pertemuan. Instrumen pengumpulan data berupa tes keterampilan passing bawah yang dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan. Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk melihat gambaran hasil, serta uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t berpasangan untuk menguji hipotesis penelitian.Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan passing bawah setelah diberikan latihan model 3 vs 3. Nilai rata-rata pretest sebesar 9,1 meningkat menjadi 13,55 pada posttest. Hasil uji t berpasangan menghasilkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 (< 0,05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model latihan ini. Latihan 3 vs 3 terbukti mampu meningkatkan akurasi, kontrol bola, serta kemampuan kerja sama tim dalam situasi permainan yang lebih nyata.Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar pelatih dan guru pendidikan jasmani mengintegrasikan model latihan 3 vs 3 dalam pembelajaran ekstrakurikuler bola voli sebagai metode yang efektif untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar passing bawah.

Kata kunci: Bola Voli,*Passing* Bawah,Latihan,dan Model 3 vs 3

ABSTRACT

***Irfan Burhan**, 2025. The Effect of Using 3 vs. 3 Training on Underhand Passing Skills in Volleyball Extracurricular Activities at SMA Negeri 13 Makassar. Supervised by Suhardianto and Ilham Budi Utama.*

This study aims to determine the effect of 3 vs. 3 training on underhand passing skills in volleyball extracurricular activities at SMA Negeri 13 Makassar. Underhand passing is a fundamental technique that is crucial in volleyball because it forms the basis for building a team's attack. However, this skill is still relatively low among most extracurricular participants. To address this issue, a 3 vs. 3 training model was implemented, designed to provide each player with more opportunities to touch the ball and effectively develop basic skills. The research method used was quantitative with a pre-experimental design, namely a one-group pretest-posttest design. The study subjects were 20 extracurricular volleyball participants who were given 14 sessions of 3 vs. 3 training. Data collection consisted of an underhand passing skills test administered before (pretest) and after (posttest) the treatment. Data analysis used descriptive statistics to visualize the results, as well as normality tests, homogeneity tests, and paired t-tests to test the research hypotheses. The results showed a significant improvement in underhand passing skills after the 3 vs. 3 training model. The average pretest score of 9.1 increased to 13.55 in the posttest. The paired t-test yielded a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of this training model. 3 vs. 3 training has been shown to improve accuracy, ball control, and teamwork skills in more realistic game situations. Based on these results, it is recommended that coaches and physical education teachers integrate the 3 vs. 3 training model into extracurricular volleyball learning as an effective method for developing basic underhand passing skills.

***Keywords**: 3 vs 3 training model, Underhand passing, Volleyball, Extracurricular activities*

MOTTO

"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.."

(Q.S Al-Baqarah : 153)

"Yang bisa bertahan hanya seorang pemenang,hanya orang kuat saja,jika ingin menang dan bertahan maka jadilah kuat"

(Kageyama Tobio,haikyuu)

"Jika kau tidak memiliki bakat,maka berusahalah,menangislah,larilah,tetapi jangan pernah menyerah dan kelak nikmatilah hasilnya"

(Irfan Burhan)

KATA PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, karya ini penulis persembahkan kepada Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Burhan dan Ibunda Rohani, yang telah menjadi alasan utama bagi penulis dalam menempuh hidup . Terima kasih atas segala doa, kasih sayang, serta pengorbanan yang tak pernah henti mengalir. Tanpa kalian, penulis tidak akan pernah sampai sejauh ini. Saudara-saudaraku tercinta, yang selalu memberi semangat, dukungan, dan menjadi tempat berbagi dalam suka maupun duka. Kehadiran kalian adalah bagian penting dalam perjalanan ini. Teman-teman Bawah pohon,Paskibra SMA Negeri 4 Maros,Teman-teman Sekte yang sudah seperti keluarga bagi penulis dan teman angkatan 21, terima kasih atas tawa, semangat, dan kebersamaan selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Kalian membuat setiap langkah terasa lebih ringan dan penuh warna. Dan teruntuk wanita yang tidak bisa penulis sebutkan namanya,yang telah menjadi tempat berkeluh kesah,berbagi suka dan duka walaupun hanya hanya dari kejauhan,terima kasih sudah sudah membersamai penulis hingga saat ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsiini yang berjudul:

"Pengaruh Latihan Menggunakan Model 3 Vs 3 Terhadap Keterampilan Passing Bawah Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 13 Makassar"

Penyusunan karya tulis ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan Program studi Pendidikan jasmani pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Megarezky Makassar. Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak, karya tulis ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan penuh rasa hormat dan cinta, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta Burhan dan Rohani, yang senantiasa mendoakan, mendampingi, serta memberikan semangat, kasih sayang, dan dukungan moril maupun materil tanpa henti. Tanpa keikhlasan dan doa dari Ayah dan Ibu, penyusunan Skripsi tidak akan pernah terwujud.

Ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya juga penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. H. Alimuddin, SH., MH., M.Kn sebagai Pembina Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar, atas arahan dan pembinaan yang senantiasa menjadi fondasi dalam pengembangan institusi dan mahasiswa.

2. Ibu Alm. Hj. Suryani, SH., MH sebagai Pendiri Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar, atas dedikasi dan kontribusi luar biasa dalam mendirikan lembaga pendidikan yang menjadi wadah pengembangan ilmu dan karakter.
3. Bapak Moch. Noer Alim Qolby, S.H., LLM Sebagai Ketua Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar, atas dukungan dan kebijakan strategis yang memfasilitasi proses pendidikan dan penelitian secara berkelanjutan.
4. Bapak Prof. Dr. Anwar Ramli, SE., M.Si sebagai Rektor Universitas Megarezky, atas motivasi dan arahannya dalam membangun budaya akademik yang unggul dan berdaya saing.
5. Bapak Dr. Abdul Malik Iskandar, S.Ag., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, atas kesempatan dan dukungan yang diberikan selama masa studi.
6. Bapak Dr. Agus Ismail, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan jasmani atas bimbingan akademik yang berkelanjutan dan inspiratif.
7. Dosen Pembimbing Suhardianto, S.Pd., M.Pd. dan Ilham Budi Utama, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan arahan, saran, dan evaluasi dalam penyusunan karya tulis ini dengan penuh kesabaran dan keikhlasan.
8. Dr. Kurnia Rusli., S.Pd., M.Pd sebagai Pembimbing Akademik (PA), atas pendampingan dan bimbingan akademik selama masa studi penulis
9. Seluruh Dosen dan Staf Akademik Universitas Megarezky, atas ilmu, perhatian, dan pelayanan yang diberikan selama proses studi.

10. SMA Negeri 13 Makassar, atas izin, dukungan, dan kerja samanya selama pelaksanaan penelitian.
11. Teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang turut membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan karya ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya ini di masa mendatang.

Akhir kata, semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, serta menjadi kontribusi yang berarti dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Makassar,18 Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL

PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

HALAMAN PENGESAHAN iii

ABSTRAK iv

MOTTO v

KATA PENGANTAR vi

DAFTAR ISI vii

DAFTAR GAMBAR xi

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 7

C. Tujuan 7

D. Manfaat penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 9

A. Landasan Teori 9

1. Latihan 9

2. Hakekat Ekstrakurikuler 12

3. Karakteristik Siswa Ekstrakurikuler 14

4. Hakekat Permasalahan 15

5. Hakekat Passing Bawah 17

6. Anatomi Bola Voli 19
7. Variasi Model Latihan 3 VS 3 20
B. Kerangka Berfikir 21
C. Hipotesis 22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 23
A. Jenis Penelitian 23
B. Tempat Dan Waktu 23
C. Populasi Dan Sampel 24
D. Definisi Operasional Variabel 25
E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data .....
F. Teknik Analisis Data 26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 31
A. Hasil 31
B. Pembahasan 37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 40
A. Kesimpulan 40
B. Saran 41
DAFTAR PUSTAKA 42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 passing bawah.....18

Gambar 2.2 model 3vs3 18

Gambar 2.3 kerangka penelitian.....20

Gambar 3.1 desain penelitian 21

DAFTAR TABEL

Table 4.1 statistik deskriptif 29

Table 4.2 uji normalitas 34

Table 4.3 uji homogenitas 34

Table 4.4 *paired sample test* 36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan 16 Kali Pertemuan Extrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 13 Makassar 46

Lampiran 2 Tabel *Pretest* Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 13 Makassar 51

Lampiran 3 Tabel *Posttest* Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 13 Makassar..... 52

Lampiran 4 Hasil Olah Data..... 53

Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian..... 55

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu hal yang mendasar yang diperlukan seluruh umat manusia. Dengan seiring perkembangan di dunia maka pendidikan juga akan terus berkembang sehingga banyak merubah pola pikir manusia serta investasi jangka panjang yang membutuhkan usaha dan biaya yang cukup besar, hal ini diaku oleh orang-orang atau suatu bangsa demi kelangsungan masa depannya. Hal tersebut juga sangat berpengaruh dalam kemajuan Pendidikan di Indonesia. Menurut (UU RI NO 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional , 2003) "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat, bangsa dan Negara". Pendidikan diklarifikasikan berbagai macam, salah satunya adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Proses belajar yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam pendidikan agar dapat dipahami dengan baik. (Iskandar et al. 2023). Proses ini dimulai dengan lingkungan sekolah. Sekolah formal secara berjenjang dari tingkat SD, SMP/MTS, SMA baik itu lembaga pendidikan swasta maupun negeri yang melaksanakan proses pembelajaran. Dengan adanya pendidikan, maka akan timbul dalam diri seseorang untuk

berlomba-lomba dan memotivasi diri untuk lebih baik dalam segala aspek kehidupan.(Mallawa & Maros, 2024)

Pendidikan adalah hal yang utama didalam kehidupan era sekarang ini. Pendidikan dapat diperoleh melalui jalur pendidikan formal, informal dan nonformal. Pendidikan formal dilaksanakan di sekolah, pendidikan nonformal dilaksanakan di masyarakat, dan pendidikan informal dilaksanakan terutama dalam keluarga. Pendidikan disekolah dilaksanakan di dalam kelas maupun diluar kelas, kegiatan yang ada di luar kelas berupa kegiatan yang dapat mengembangkan kepribadian peserta didik yang nantinya sebagai bekal kemampuan dasar peserta didik untuk terjun ke masyarakat.

Salah satu pendidikan yang dapat membentuk kepribadian peserta didik adalah melalui pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler merupakan cara efektif yang dapat membantu peserta didik membangun perasaan dihargai sebagai anggota komunitas sekolah. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dan sudah tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berhubungan dengan program kurikuler.(A. D. Saputra, 2019)

Kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 13 Makassar dilaksanakan di luar jam pelajaran untuk memperluas wawasan siswa serta meningkatkan dan menerapkan nilai-nilai pengetahuan dan keterampilan dalam berbagai bidang, termasuk olahraga dan seni. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga menjadi salah satu

sarana untuk menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak dapat tersalurkan secara formal. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang tersedia di SMAN 13 Makassar adalah ekstrakurikuler Olahraga Prestasi Bola Voli.

Ekstrakurikuler bola voli adalah salah satu aspek pendidikan jasmani yang termasuk dalam kategori permainan dan olahraga. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari mengikuti ekstrakurikuler bola voli, di antaranya adalah pembentukan sikap tubuh yang baik, mencakup aspek anatomis, fisiologis, kesehatan, dan kemampuan jasmani. Selain itu, manfaat bagi aspek rohani dalam mengikuti ekstrakurikuler ini mencakup perkembangan kejiwaan, kepribadian, dan karakter yang sejalan dengan tuntutan masyarakat.

Permainan bola voli terdapat teknik dasar yang meliputi servis, passing, smash, block. Teknik teknik tersebut biasanya teknik servis yang harus di kuasai oleh suatu regu bola voli karena servis mempunyai potensi besar dan menghasilkan point untuk meraih kemenangan. Melakukan teknik passing dengan baik merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan point, karena passing yang tidak efektif akan mengakibatkan kekalahan bagi sebuah tim bola voli. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dalam kegiatan di sekolah perlu ditingkatkan guna untuk menjawab keraguan dan kegelisahaan masyarakat sebagai orang tua terhadap relevansi materi pendidikan jasmani di sekolah. Namun sering terjadi proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, hasilnya tetap tidak optimal. Hal ini mungkin dikarenakan kemungkinan gerak siswa yang rendah (D. I. M. Saputra & Gusniar, 2019). Seperti halnya pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 13 Makassar. Berdasarkan hasil observasi

dari peneliti. Voli merupakan salah satu ekstrakurikuler yang lumayan diminati siswa. Hal ini terbukti dari antusias siswa mengikuti ekstrakurikuler voli. Tetapi tidak semua peserta ekstrakurikuler voli memiliki kemampuan keterampilan dasar yang mumpuni,terutama teknik passing bawah. Sedangkan pemberian tes passing bawah juga diakui masih jarang,sehingga tidak diketahuinya seberapa besar kemampuan siswa terhadap keterampilan passing bawah tersebut. Para peserta ekstrakurikuler voli juga belum banyak mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi agar dapat melakukan passing bawah dengan baik. Maka dari itu,untuk mencapai target tersebut dibutuhkan usaha maksimal untuk mengembangkan keterampilan passing bawah siswa dengan cara memberikan pemahaman tentang faktor yang mempengaruhi teknik passing bawah bola voli.

Kemampuan passing bawah dalam bermain voli merupakan suatu kemampuan dasar yang harus bisa dikuasai oleh pemain voli. Dengan kemampuan passing bawah yang baik, seorang pemain dapat bertahan kemudian diberikan kepada *toser* sehingga memberikan peluang kepada *spiker* untuk mencetak poin. Hal ini berarti bahwa kemampuan passing bawah bola voli dapat dapat mempengaruhi kemampuan bermain voli seseorang. Selain itu, melalui kemampuan passing bawah dapat dilihat kelak seseorang tersebut masuk dalam posisi bagian yang berada dalam tim.

Kemampuan passing bawah bola voli yang belum maksimal pada saat latian voli menjadikan hambatan untuk pencapaian hasil latihan yang kurang maksimal. Keterampilan teknik dasar passing bawah dalam permainan voli yang belum baik

kan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah serta berpengaruh terhadap penentuan posisi pemain dalam tim.

Pemeberian metode latihan passing bawah dirasa masih kurang bervariasi, hal ini mengakibatkan keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli masih kurang.bentuk pembelajaran yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran voli tersebut.

Menurut Indriyani dalam (Saragih, 2022) latihan passing bawah menggunakan model 3 vs 3 bisa membantu melatih ketepatan passing bawah seorang pemain saat menerima bola servis dan smash dari lawan agar bisa menerima bola lebih akurat dan lebih sempurna. Permainan 3 on 3 merupakan permainan bola voli yang di modifikasi sedemikian rupa dari jumlah pemain, ukuran lapangan dan tinggi net dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah bola voli.

Adapun beberapa hasil penelitian terahulu yang relevan penelitian yang akan dilakukan adalaha sebagai berikut :

Hasil penelitian yang dilakukan oleh .(Lutfi & Amanda, 2021), Latihan passing bawah pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Oktavian Dhimas Eka Nur & Gunadi Dwi, 2024), Hasil penelitian menunjukkkan bahwa proses latihan Bola voli berpasangan pada permainan 3 on 3 dapat meningkatkan teknik Passing bawah dalam permainan Bola Voli.

Dari beberapa penelitian yang telah diterangkan diatas calon peneliti tertarik melakukan penelitian dengan model 3 vs 3. Beberapa perbedaan yang ditawarkan peneliti yaitu, ukuran lapangan yang diubah dari ukuran standar 18 x 9 meter menjadi ukuran 16 x 7 meter, memberikan peserta beberapa peserta kesempatan beberapa sentuhan secara bertahap,dan latian ini dilakukan selama 5 menit kemudian diganti dengan tim berikutnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, passing bawah adalah salah satu teknik dasar pada permainan bola voli yang sangat penting untuk dikuasai, dikarenakan dengan kemampuan passing bawah yang mumpuni, peluang menangnya suatu tim semakin besar dan kita dapat melihat kelak seseorang bisa menempati posisi apa dalam tim. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **"Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Model 3 vs 3 Terhadap Keterampilan Passing bawah Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 13 Makassar"**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan model 3 vs 3 terhadap keterampilan passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMAN Negeri 13 Makassar?
2. Seberapa besar pengaruh latihan passing bawah menggunakan model 3 vs 3 terhadap keterampilan passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMAN

Negeri 13 Makassar?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan model 3 vs 3 terhadap kemampuan passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 13 Makassar.
2. Untuk mengetahui Seberapa besar pengaruh latihan menggunakan model 3 vs 3 terhadap keterampilan passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMAN Negeri 13 Makassar?

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

a. Bagi peneliti, memenuhi salah satu persyaratan dalam meneyelesaikan program studi pendidikan jasmani.
b. Bagi sekolah, Sebagai bahan masukan positif bagi pihak sekolah bahwa mengembangkan kemampuan passing bawah penting pada bola voli dan menghadirkan metode pelatihan baru yang lebih bervariasi dan evektif sehingga mampu mngembangkan kemampuan siswa.
c. Bagi universitas, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk menambah referensi sebagai bahan penelitian lanjutan yang lebih mendalam pada masa yang akan datang.

Bagi peneliti, sebagai penambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman yang berharga bagi peneliti saat terjun kelapangan. Selain itu dapat meningkatkan kemampuan mengajar sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan peserta

didik dalam melakukan materi ataupun praktek lapangan pembelajaran pendidikan jasmani, serta dapat menjadi referensi untuk penelitian berikutnya sehingga dapat dikembangkan.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.(Wati et al., 2018)

Latihan yang baik adalah aktivitas seseorang yang melakukan secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari makin berat beban kerjanya sering dinya- takan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Hal ini didasarkan pada pengertian training yang dijelaskan oleh Harsono (1988) bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.(Yunyun Yudiana, Herman subardjah, 2019).

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa latihan yang baik adalah aktivitas yang dilakukan seseorang secara teratur, terencana, dan berulang-ulang, dengan beban kerja yang semakin meningkat dari waktu ke waktu. Aktivitas ini sering dianggap sebagai bentuk latihan. Berdasarkan pengertian *training*, latihan dapat diartikan sebagai proses berlatih yang sistematis dan dilakukan secara berulang, dengan peningkatan beban latihan yang bertahap setiap harinya.

Program latihan adalah sebuah sistem latihan yang dibuat oleh seorang pelatih untuk meningkatkan kemampuan sang atlet. Bentuk dari program latihan ada yang

Berupa harian, mingguan, bulana, hingga tahunan tergantung pada lama persiapan sang atlet menuju sebuah even.(Oemar & Marsudi, 2019). Dalam hal ini Sajoto M (1995: 30) menyatakan bahwa, "program pelatihan peningkatan kekuatan otot yang paling efektif adalah program pelatihan dengan memakai beban atau weight training program".(Sudarsono, 2015).

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa program latihan merupakan rangkaian latihan yang dirancang oleh pelatih untuk mengembangkan kemampuan atlet. Program ini dapat disusun dalam bentuk harian, mingguan, bulanan, hingga tahunan, menyesuaikan dengan durasi persiapan atlet menuju suatu event tertentu.

Frekuensi latihan menunjukkan jumlah satuan latihan (fase beban) dalam satu satu tahap latihan tertentu. Tahap ini dapat mencakup siklus kecil, mingguan, bulanan, atau tahunan. Jadi frekuensi latihan adalah berapa kali latihan diadakan dalam satu minggu, satu bulan atau satu tahun program latihan. Untuk menentukan frekuensi latihan harus memperhatikan batas maksimal kemampuan tubuh seseorang.(Hauw Shin, 2017). Frekuensi latihan adalah seberapa sering Anda melakukan latihan atau olahraga dalam waktu tertentu, misalnya dalam seminggu. Frekuensi latihan yang tepat dapat membantu Anda mencapai tujuan kebugaran dan kesehatan, serta mencegah cedera.

Intensitas latihan adalah untuk menunjukkansuatu komponen-komponen dari segi latihan yang dilakukan dalam berbagai periode dan waktu tertentu sehingga semakin banyak latihan yang dilakukan perunit waktu akan semakin tinggi juga intensitasnya. Intensitas pada olahraga ada beberapa tipe intensitas yaitu. rendah, sedang, dan berat. Hal ini ditunjukkan dari intensitas dan durasi pada latihan yang

dilakukan. (Hayati, 2014)(Maulana & Rochmania, 2020).

Berdasarkan teori tentang intensitas diatas, Intensitas latihan merupakan ukuran seberapa keras atau beratnya suatu latihan atau olahraga dilakukan. Ini mempengaruhi efektivitas latihan dalam meningkatkan kebugaran, kesehatan dan performa fisik. Latihan fisik, merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana, teratur, terukur, dan terarah untuk mencapai suatu kebugaran fisik.Latihan fisik yang dimaksud dalam tulisan ini adalah selain kegiatan fisik sehari-hari.(Sarastuti & Widyantoro, 2018)

a. Latihan menggunakan model 3 vs 3,Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain servis, passing, smash, dan block (Kardiyanto & Sunardi, 2020). Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal yang harus dipelajari sebelum bermain bola voli jika ingin berprestasi banyak atlet yang mengabaikan teknik dasar tersebut padahal teknik yang ada dalam bola voli saling berkaitan satu sama lain. Sehingga seorang atlet tidak akan maksimal saat melakukan teknik dasar bola voli saat bermain atau bertanding, hal ini akan mengahambat prestasi atlet untuk berkembang.(Keswando et al., 2022).
b. Salah satu cara untuk mengembangkan kemampuan passing bawah yaitu latihan dengan model 3 vs 3, Latihan passing bawah dengan model 3 vs 3 termasuk latihan kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan teknik, kontrol bola serta membangun ketepatan passing. Dengan latihan ini dapat membantu mengembangkan refleks dan mampu menyesuaikan diri dengan pantulan bola dan mengendalikan pantulan tersebut. Tujuan dari latihan passing bawah

dengan model 3 vs 3 adalah untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan passing bawah serta kontrol bola. Jika atlet mampu menyesuaikan diri dari arah datangnya bola dan mengendalikan pantulan bola, maka dapat diperkirakan bahwa mereka memiliki kemampuan passing bawah yang baik, meskipun masih pada tahap awal.

c. Tujuan passing bawah dengan model 3 vs 3 adalah meningkatkan kemampuan dalam melakukan passing bawah dan kontrol bola, bila atlet dapat mengimbangi arah datannyan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan memiliki kemampuan passing bawah yang baik, meskipun baru tahap awal. (Argantara et al., 2021).

2. Hakikat Ekstrakurikuler

Istilah ekstrakurikuler terdiri dari dua kata yaitu ekstra dan kurikuler. “Ekstra mempunyai arti tambahan, sedangkan “kurikuler” mempunyai arti sesuatu yang berhubungan dengan kurikulum. Sehingga, kegiatan ekstrakurikuler dapat diartikan kegiatan tambahan yang berhubungan dengan kurikulum”.

Moh. Uzer Usman mengemukakan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki oleh peserta didik dari berbagai bidang studi.(Sutisna, 2019)

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan, Pasal 18 ayat (2) disebutkan olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau

ekstrakurikuler melalui bentuk kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan. Kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di dalam jam pelajaran, sedangkan ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di luar jam pelajaran.(dherby Pradana, 2023)

Istilah ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang biasa dilakukan di luar kelas dan di luar jam pelajaran (kurikulum) untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia (SDM) yang dimiliki peserta didik, baik berkaitan dengan aplikasi ilmu pengetahuan yang didapatkannya maupun dalam pengertian khusus untuk membimbing peserta didik dalam mengembangkan potensi dan bakat yang ada dalam dirinya melalui kegiatan- kegiatan yang wajib maupun pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pelajaran yang diselenggarakan di luar jam pelajaran biasa.(Nurholis, 2023)

Ekstrakurikuler di bidang olahraga merupakan kegiatan tambahan yang dirancang untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani. Bagi peserta didik yang kesulitan mengembangkan kemampuan melalui pembelajaran di kelas (intrakurikuler), mereka diberi kesempatan untuk meningkatkan kemampuan tersebut melalui kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat memfasilitasi perkembangan minat dan bakat peserta didik dalam bidang non-akademik secara maksimal. Dengan demikian, melalui aktivitas pembelajaran di luar jam pelajaran, diharapkan kemampuan, minat, dan bakat peserta didik dapat berkembang dengan baik.

Berdasarkan perrnyataan diatas,dapat disimpulkan bahwa Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran resmi di sekolah dan

biasanya tidak termasuk dalam kurikulum formal. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan, minat, dan bakat peserta didik di luar bidang akademik. Ekstrakurikuler dapat mencakup berbagai aktivitas, seperti olahraga, seni, musik, debat, organisasi, atau kegiatan sosial. Selain memberi kesempatan untuk menyalurkan minat dan bakat, ekstrakurikuler juga berperan dalam membentuk karakter, keterampilan sosial, dan kepemimpinan siswa. Kegiatan ini dapat dilakukan di dalam atau di luar sekolah, baik di dalam kelompok maupun secara individu, tergantung pada jenis kegiatannya.

3. Karakteristik Siswa Ekstrakurikuler

Siswa-siswa dalam ekstrakurikuler bola voli menunjukkan dedikasi, kerja sama, dan semangat juang yang tinggi. Mereka disiplin dalam mengikuti latihan rutin dan mengatur waktu antara belajar dan berlatih, mencerminkan komitmen untuk meningkatkan kemampuan tim dan individu. Kerja sama tim sangat penting, dengan komunikasi efektif di lapangan yang menjadi kunci sukses. Siswa saling mendukung, menghargai peran masing-masing, dan menguatkan ikatan saat merayakan kemenangan atau bangkit dari kekalahan.

Semangat kompetitif mendorong siswa untuk berlatih keras dan mencapai prestasi,dengankeberanian menghadapi tantangan.Beberapasiswajuga mengambil peran kepemimpinan, memotivasi rekan satu tim dan membuat keputusan dalam situasi tegang. Jiwa sportivitas mereka tinggi, menghormati lawan, dan bermain dengan fair play, yang mencerminkan karakter positif. Dengan karakteristik ini, siswa bola voli tidak hanya berkembang sebagai atlet, tetapi juga sebagai individu yang tangguh dan berintegritas, siap menghadapi tantangan di masa depan.

4. Hakikat Permainan Bola Voli

a. Sejarah Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1885 oleh William G. Morgan, beliau adalah seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada suatu asosiasi pemuda bernama, Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Awal mula nama permainan ini adalah "Minotte" yang permainan ini mirip dengan permainan badminton, dan permainan ini mulanya dimainkan oleh banyak orang, tidak terbatas sesuai dengan tujuan semula yaitu: untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh disamping mereka juga bersenam masal.(Irwanto, 2021)

Permainan bola voli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 yang disebarluaskan oleh guru-guru dan serdadu Belanda. Pertama kali pertandingan bola voli diadakan pada acara Pekan Olahraga Nasional (PON) ke II tahun 1952. Setelah itu, dibentuklah Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PVBSI) pada tanggal 22 Januari yang diketuai oleh W.J.Latutemen.(Ali, 2018)

b. Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regu akan saling berhadapan dan hanya diperbolehkan melakukan sentuhan sebanyak tiga kali. Permainan bola voli dimainkan dalam suatu lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 m x 9 m dan setiap tim dipisahkan oleh 18 sebuah net atau jaringPermainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan di Indonesia. Ini bisa dilihat dari memasyarakatnya olahraga bola voli yang dapat dilakukan oleh anak-

anak, remaja, orang tua bahkan wanita melakukannya, sehingga tidak heran kalau olahraga bola voli termasuk olahraga rakyat. Ada 4 tujuan manusia melakukan olahraga. Pertama adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk tujuan rekreasi yakni mereka berolahraga untuk mengisi waktu luang dilakukan dengan penuh gembira. Kedua mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, olahraga ini dilakukan secara formal dengan tujuan untuk mencapai sasaran pendidikan. Ketiga adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Hal ini dikerjakan secara formal baik program sarana maupun fasilitas di bawah bimbingan tenaga profesional. Keempat adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu.(Sajoto, 1995)(Topan Arisandi et al., 2023)

Tujuan utama dalam permainan bola voli adalah mengirimkan bola ke wilayah lawan untuk meraih poin. Hal ini umumnya dilakukan melalui tiga jenis gerakan, yaitu: menerima bola, mengumpan bola, dan memukul bola. Pemain bola voli diperbolehkan menggunakan bagian tubuh mana saja, dengan catatan tidak melanggar batasan sentuhan yang telah ditentukan.

Setiap tim dalam permainan bola voli terdiri dari enam pemain yang berada di lapangan, dengan tiga pemain di posisi depan dan tiga pemain di posisi belakang. Pemain wajib berada pada posisi yang tepat sebelum servis dilakukan, yang berarti mereka tidak diperbolehkan untuk melompati posisi antara depan dan belakang, atau berpindah sisi. Setelah servis dilakukan, pemain boleh bergerak ke posisi manapun, asalkan pemain yang berada di posisi belakang dan dekat dengan

garis serang tidak boleh melompat atau memukul bola di atas posisi net.

Dalam permainan bola voli, sistem perolehan poin menggunakan sistem rally point. Sistem ini memberikan poin kepada tim yang berhasil memenangkan perebutan bola atau mengalahkan lawan. Setiap tim harus mengumpulkan 25 poin untuk memenangkan satu set. Jika terjadi kedudukan seri (24-24), permainan akan dilanjutkan hingga salah satu tim unggul dengan selisih 2 poin. Apabila skor akhir set menunjukkan kedudukan 2-2 (dalam pertandingan dengan 3 set kemenangan) atau 1-1 (dalam pertandingan dengan 2 set kemenangan), maka pertandingan akan dilanjutkan dengan set penentuan. Pada set penentuan ini, tim harus mencapai 15 poin untuk memenangkan pertandingan.

5. Hakikat Passing Bawah

Passing bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar, passing bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Passing bawah dilakukan dengan cara memukul bola dari bawah dengan perkenaan pada lengan.(Dherby Pradana, 2023)

Passing bawah dalam bola voli, juga dikenal dengan istilah "bump" atau "underhand pass", adalah teknik dasar yang digunakan untuk menerima servis atau bola yang datang rendah. Teknik ini dilakukan dengan cara menempatkan kedua tangan secara bersatu, dengan telapak tangan menghadap ke atas dan jari-jari saling bertumpuk. Bola kemudian diterima dengan bagian lengan bawah, tepat di atas pergelangan tangan, agar bola dapat diarahkan ke rekan satu tim dengan tepat.

Passing bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang

merupakan suatu upaya seorang pemain dalam mengumpan bola kepada teman satu ke teman yang lain menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan, perkenaan bola tepat pada bagian tengah pergelangantangan.(Hidayat, 2017)

1. Sikap permulaan

Sikap siap normal, yaitu berdiri dengan salah satu kaki di depan, lutut sedikit ditekuk, badan sedikit dibungkukkan, titik berat badan bertumpu pada kedua tapak kaki bagian depan, sehingga posisi badan labil. Kedua lengan siap di depan dada dalam kondisi rileks.

2. Pelaksanaan

Bergerak kearah jatuhnya bola, kedua tangan dirapatkan, ayunkan lengan ke arah bola dan sasaran dengan poros gerak pada persendian balu, kedua sikut lurus dan ditegangkan (difixir). Perkenaan bola pada bagian pergelangan tangan pada waktu lengan membentuk kira-kira 45 derajat dengan badan. Bola dipukul pada 1/3 bagian bawah bola.

3. Gerak lanjut

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang elangkah ke depan untuk kembali ke posisi siap untuk memainkan bola berikutnya.

6. Anatomi Bola Voli

Kekuatan lengan adalah salah satu komponen fisik yang tak kalah pentingnya dalam upaya mendukung pencapaian prestasi pada umumnya, khususnya pada passing bawah bola voli, kekuatan merupakan daya penggerak sekaligus pencegah cedera dalam suatu kegiatan atau aktifitas fisik. Kekuatan dapat pula membangkitkan ketegangan pada waktu mendapat beban dalam waktu tertentu.

Bompa (1967:16) yang dikutip oleh Abd. Adib Rani (1993:25) mengemukakan bahwa: Kekuatan otot adalah kemampuan untuk dapat membangkitkan tegangan dalam mengatasi beban atau tahanan dalam menjalankan suatu aktivitas. Besarnya tahanan atau beban yang diatasi oleh otot merupakan ukuran dari kekuatan otot. Makin berat suatu beban yang diangkat, makin kuat otot tersebut. Tanpa adanya dukungan kekuatan otot lengan mustahil seorang pemain bola voli memperoleh hasil passing yang keras dan akurat.

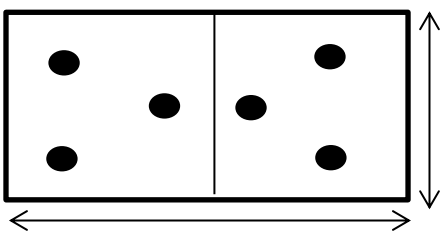


Gambar 2.1 passing bawah

(sumber :https://images.app.goo.gl/fMQSWWKSmKdYbLdi6)

Latihan kekuatan otot lengan tidak hanya akan memberikan kekuatan dalam melakukan passing tetapi juga menyiapkan otot lengan untuk menyerap tekanan dari kontak bola setelah melakukan passing. Memperkuat otot lengan akan memperbaiki kemampuan daya ledak passing sehingga hasil passing jauh lebih baik. Dengan demikian latihan kekuatan otot lengan secara teratur dan berkesinambungan akan dapat menghasilkan kemampuan kerja otot yang kita harapkan untuk peningkatan prestasi, dalam hal ini peningkatan prestasi di bidang olahraga, khususnya bola voli yang mana dalam pelaksanaan passing bawah mengutamakan adanya kekuatan otot lengan yang baik.

7. Variasi Model Latihan 3 VS 3



Gambar 2.2 model 3 vs 3
(sumber pribadi)

Variasi model latihan yang ingin diterapkan yaitu dengan model 3 vs 3. Model latihan 3 vs 3 dalam bola voli sangat efektif untuk mengembangkan keterampilan individu dan kolektif pemain. Dengan pendekatan ini, pemain tidak hanya belajar teknik, tetapi juga memahami pentingnya strategi dan kerja sama tim. Latihan ini membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan dan interaktif, serta meningkatkan kepercayaan diri pemain dalam menghadapi situasi permainan yang nyata.

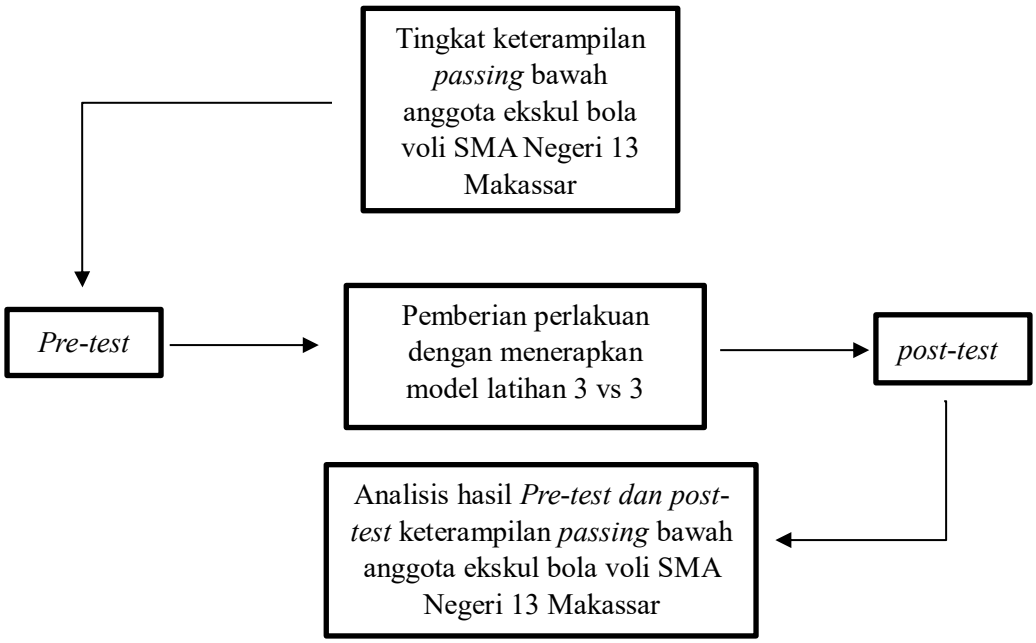
Ada beberapa keterbaruan yang ditawarkan peneliti yaitu;

1. Memodifikasi ukuran lapangan(lapangan standar berukuran 18 x 9 meter, diubah menjadi 16 x 7 meter.
2. Memberikan sentuhan bertahap terhadap bola(1 sentuhan, setelah dirasa ada perubahan, jumlah sentuhan ditambahkan hingga mencapai 3 sentuhan lalu menyebrangkan bola ke area lawan)
3. Latihan ini dilakukan selamat 5 menit kemudian diganti dengan tim berikutnya.

B. Kerangka Berfikir

Passing adalah teknik fundamental yang sangat krusial dalam permainan bola voli, karena fungsinya untuk menerima bola servis dan mengumpan kepada rekan satu tim. Dalam bola voli, terdapat berbagai latihan passing bawah yang dapat diterapkan. Salah satu contohnya adalah latihan passing bawah menggunakan metode latihan 3 vs 3. Dalam penelitian ini, peneliti akan membuat program latihan selama 14 kali pertemuan, kemudian pesrta ekstrakurikuler akan

memainkan pertandingan 3 vs 3 dengan menggunakan teknik passing bawah. Maka dengan pemikiran tersebut, peneliti menduga bahwa latihan dengan menggunakan metode 3 vs 3 terdapat pengaruh terhadap hasil passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli di SMA NEGERI 13 MAKASSAR.



Gambar 2.3 Kerangka berfikir

(Sumber pribadi)

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harius uji secara empiris. Hipotesis menyatakan hubungan apa yang kita cari atau ingin kita pelajari. Hipotesis adalah keterangan sementara dari hubungan fenomena-fenomena yang kompleks (Setyawan, 2014).

Ha: Terdapat pengaruh latihan menggunakan model 3 v 3 terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 13 Makassar.

Ho: Tidak terdapat pengaruh latihan menggunakan model 3 vs 3 terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 13 Makassar.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode pra-eksperimental. Penelitian pra-experimental merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek yang diteliti. (Sumadi, 2009: 92)(dherby Pradana, 2023)

Dalam penelitian ini subjek penelitian akan diberikan tes awal terlebih dahulu. Selanjutnya, subjek penelitian akan diberikan perlakuan dalam beberapa kali pertemuan. Dan setelah itu, subjek penelitian akan diberikan tes akhir untuk mengetahui pengaruh dari pemberian perlakuan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Muhajirin & Panorama (2017: 158) satu kelompok eksperimen diukur variabel dependennya (*pre-test*), kemudian diberi stimulus, dan diukur kembali variabel dependennya (*post-test*), tanpa ada kelompok pembanding. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre-test Post-test Design.*

O_1	X	O_2

Gambar 3.1 Desain penelitian

(sumber pribadi)

Keterangan :
O1 : Tes awal *(pre-test*)
X : Perlakuan (*treatment*)
O2 : Tes akhir (*post-test)*

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 13 Makassar yang beralamat di Jl. Tamangapa Raya 3 No.37, Bangkala, Kec. Manggala, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90235.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan pada saat ekstrakurikuler bol voli di SMA Negeri 13 Makassar. Berikut ini adalah rincian jadwal penelitian di SMA Negeri 13 Makassar:

a. Pada pertemuan ke-1 peneliti akan melakukan tes awal.
b. Pada pertemuan ke-2 hingga pertemuan ke-15 peneliti akan memberikan perlakuan (*treatment)*.
c. Pada pertemuan ke-16 peneliti akan melakukan tes akhir.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi itu (Sugiyono, 2014). Jumlah populasi pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 13 Makassar.

Menurut Sugiyono, (2017:81) sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi.(Amin, 2021). Sampel dari penelitian ini adalah 20 orang.

D. Defenisi Oprasional Variabel

Menurut Victoria (2020: 33) definisi operasional variabel adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberi arti, atau menspesifikasikan suatu kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diberikan untuk mengukur variabel tersebut.(dherby Pradana, 2023). Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variabel tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan tertarik kesimpulannya (Sugiyono,2008)(Halim, 2015).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu ,variabel bebas dan variabel terikat Menurut Sugiyono (2009: 39) variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Sedangkan menurut Sugiyono (2009: 53) variabel terikat adalah variabel yang di pengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas.(Rika Widianita,2023) Dalamhal ini variabel bebas adalah latihan menggunakan metode 3 vs 3, sedangkan variabel terikat adalah teknik dasar *passing* bawah.Defenisi oprasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Latihan menggunakan metode 3 vs 3 bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta ekstrakurikuler bola voli mengenai *passing* bawah.
2. Salah satu teknik dasar yang terdapat dalam permainan bola voli adalah *passing* bawah. Dalam hal ini kemampuan dan keterampilan *passing* bawah akan diukur dengan menggunakan tes unjuk kerja *passing* bawah bola voli.

E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan dalam suatu penelitian. Menurut Zainatul (2019: 12) teknik pengumpulan data dapat menggunakan angket, wawancara, observasi, studi dokumentasi, analisis isi atau tes proyeksi.(dherby Pradana, 2023). Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu:

a. Pre-test: peserta ekstrakurikuler melakukan tes awal
b. Treatment: Peserta ekstrakurikuler akan diberikan perlakuan sebanyak 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali/minggu. Hal tersebut sesuai dengan pendapa tJuliantine (2007: 3-5) sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bias pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu.
c. Post-test: peserta ekstrakurikuler melakukan tes akhir.

2. Instrumen pengumpulan data

Instrumen penelitian dapat diartikan pula sebagai alat untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisa dan menyajikan data-data secara sistematis serta objektif dengan tujuan memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Jadi semua alat yang bisa mendukung suatu penelitian bisa disebut instrumen penelitian atau instrumen pengumpulan data.(Hamni Fadlilah Nasution, 2019)

a. Tes

Tes adalah alat atau metode yang digunakan untuk mengukur kemampuan, pengetahuan, keterampilan, atau karakteristik tertentu dari individu atau

kelompok. Tes sering digunakan dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, psikologi, dan penelitian ilmiah. Menurut Winarno (2013: 97) mengatakan bahwa tes adalah sebuah instrument atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang. Berdasarkan jenisnya, Winarno(2013:97)mengemukakan bahwa tes dapat berupa tes tulis, tes lisan, dan tes keterampilan.(Dherby Pradana, 2023)

Dalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah tes unjuk kerja passing bawah,tes ini sesuai dengan yang ada pada buku Tes Dan Pengukuran Olahraga yang ditulis oleh (Dr. Albertus Fenanlampir, S.Pd., 2015). Didalam bukunya diterangkan sebagai berikut.

1) Perlengkapan :
   i. Lapangan bola voli
   ii. Dua buah tiang panjang masing-masing setinggi 3,5 m
   iii. Dua utas tali masing-masing 10 m
   iv. Bola voli paling sedikit satu dan paling banyak enam atau tidak terbatas
   v. Stopwatch
   vi. Formulir tes da alat tulis
2) Pelaksanaan :
   i. Testi berdiri dibelakang garis serang
   ii. Testi berdiri dibelakang garis serang
   iii. Testi melakukan gerakan *passing bola* secara bebas, tetapi harus sesuai aturan *passing* yang sah menurut peraturan yag berlaku
   iv. Enam kali kesempatan diberikan kepada setiap peserta tes

v. Bola yang dimainkan secara tidak sah, tidak melampaaui tali menyentuh jaring atau jatuh didaerah yang ditentukan dinyatakan gagal dan tetap dihitung telah melakukan untuk memainkan bola

3) Penilain :

i. Skor setiap *passing* ditentukan oleh angka sasaran yang disentuh bola

ii. Nilai 0 juga diberikan untuk setiap bola yang imainkan secara tidak sah, misalnya mengangkat,mendorong dan sebgainya.

iii. Nilai 0 juga diberikan apabila bola tidak melampaui tali yang terangkan, menyentuh jaring, meyentuh garis tengah atau bola jauh diluar sasaran.

iv. Skor akhir *passing* adalah jumlah empat kali skor terbaik.

F. Teknik Analisis Data

Menurut (Sahir, 2022) Analisis data adalah data yang sudah diolah sehingga hasil yang diperoleh mudah dimengerti oleh pembaca penelitian. Analisis data berupa infromasi hasil olah data, mengelompokan hasil dari pengolahan data, meringkas hasil olah data sehingga membentuk suatu kesimpulan penelitian.Dalam penelitian ini metode pengujian data yang digunakan adalah analisis deskriptif,uji normalitas,uji hipotesis dan uji homogenitas.

Analisis deskriptif merupakan akumulasi data dasar yang sifatnya hanya menerangkan tanpa melakukan penarikan kesimpulan atau membuat prediksi.(Riyanto & Arini, 2021)

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis independent sample t test dan Anova. Asumsi yang mendasari dalam analisis

varian (Anova) adalah bahwa varian dari populasi adalah sama. Uji kesamaan dua varians digunakan untuk menguji apakah sebaran data tersebut homogen atau tidak, yaitu dengan membandingkan kedua variansnya. Jika dua kelompok data atau lebih mempunyai varians yang sama besarnya, maka uji homogenitas tidak perlu dilakukan lagi karena datanya sudah dianggap homogen.(Usmadi, 2020)

Uji normalitas yang paling sederhana adalah membuat grafik distribusi frekuensi atas skor yang ada. Pengujian kenormalan tergantung pada kemampuan kita dalam mencermati plotting data. Jika jumlah data cukup banyak dan penyebarannya tidak 100% normal (tidak normal sempurna), maka kesimpulan yang ditarik kemungkinan akan salah.(Usmadi, 2020)

Uji Hipotesis adalah salah satu cabang llmu Statistika Inferensial yang digunakan untuk menguji kebenaran atas suatu pernyataan secara statistik serta menarik kesimpulan akan diterima atau ditolaknya pernyataan tersebut. Dengan melakukan uji hipotesis seorang peneliti tentunya dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan menyatakan penolakan atau penerimaan terhadap hipotesis tersebut. Kebenaran hipotesis secara pastinya tidak pernah diketahui kecuali apabila dilakukan pengamatan terhadap seluruh anggota populasi. Untuk melakukan hal tersebut tentu sangat tidak efisien terlebih bila ukuran populasinya sangat besar. Penarikan sejumlah sampel secara acak dari suatu populasi, kemudian diamati karakteristiknya serta dibandingkan dengan hipotesis yang diajukan merupakan sebuah langkah dalam melakukan uji hipotesis. Apabila sampel acak ini memberikan indikasi yang dapat mendukung hipotesis yang telah diajukan maka hipotesis tersebut dapat diterima, sedangkan jika sampel acak itu

memperlihatkan indikasi yang bertentangan terhadap hipotesis yang diajukan, maka hipotesis tersebut ditolak. (Taeger & Kuhnt, 2014) (Maqfiro et al., 2021)

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini berlangsung sebanyak 16 kali pertemuan, pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 13 Makassar tahun 2025 dengan jumlah 20 peserta, sebelum memberikan perlakuan menggunakan metode. Tim tersebut terlebih dahulu diberikan tes awal (pretest) untuk mengetahui deskripsi keterampilan passing bawah bola voli sebelum diterapkan latihan model 3 vs 3 terhadap passing bawah, kemudian diterapkan latihan model 3 vs 3 terhadap keterampilan passing bawah bola voli, kemudian diberi tes akhir (posttest) untuk mengetahui rata-rata hasil belajar setelah diterapkan metode drill terhadap keterampilan passing bawah bola voli.

a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran umum mengenai hasil pre-test dan post-test keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli. Hasil pre-test menunjukkan bahwa kemampuan awal peserta masih dalam kategori rendah. Mayoritas siswa melakukan kesalahan seperti pada posisi tubuh dan akurasi arah bola. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan model 3 vs 3 sebanyak 14 kali pertemuan, dilakukan post-test dengan instrumen yang sama. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada hampir seluruh peserta. Rata-rata nilai meningkat, yang menunjukkan bahwa latihan 3 vs 3 memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan passing bawah.

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
PRETEST	20	6	15	9,1	2,292	5,253
POSTTEST	20	10	17	13,55	1,504	2,261

Table 4.1 sttistik deskeripf
(sumber pribadi)

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa nilai *Pretest* memiliki jumlah responden sebanyak 20 orang dengan nilai minimum 6 dan maksimum 15. Rata-rata nilai *Pretest* adalah 9,1 dengan simpangan baku sebesar 2,292 dan varians 5,253. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variasi yang cukup besar dalam hasil *Pretest*, di mana nilai-nilai peserta cukup tersebar dari nilai rata-rata.

Sementara itu, pada *Posttest*, jumlah responden juga sebanyak 20 orang, dengan nilai minimum 10 dan maksimum 17. Rata-rata nilai *Posttest* adalah 13,55 dengan simpangan baku sebesar 1,504 dan varians 2,261. Ini menunjukkan bahwa hasil *Posttest* tidak hanya lebih tinggi dibandingkan *Pretest*, tetapi juga lebih konsisten, ditandai dengan penyebaran nilai yang lebih kecil di sekitar rata-rata.

Secara keseluruhan, terdapat peningkatan rata-rata nilai dari *Pretest* ke *Posttest*, yang mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan atau pemahaman peserta setelah perlakuan atau intervensi dilakukan. Selain itu, penurunan nilai simpangan baku dan varians pada *Posttest* menunjukkan bahwa hasil peserta menjadi lebih seragam dan stabil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan kemungkinan memiliki dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar peserta.

2. Uji Prasyarat

Uji prasyarat diperlukan untuk menentukan apakah data memenuhi syarat penggunaan analisis statistik parametrik. Uji prasyarat ini meliputi uji normalitas untuk mengetahui distribusi data, dan uji homogenitas untuk melihat kesamaan varians antar data. Kedua uji ini penting dilakukan sebelum uji hipotesis karena akan mempengaruhi jenis analisis yang digunakan. Jika data terbukti normal dan homogen, maka uji parametrik seperti uji t dapat digunakan. Hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data memenuhi kedua syarat tersebut. Dengan demikian, proses analisis dapat dilanjutkan ke tahap uji hipotesis.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data pre-test dan post-test berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kedua data lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan tidak menyimpang secara signifikan dari kurva normal. Distribusi normal pada data menjadi syarat utama untuk melakukan uji parametrik. Dengan demikian, data yang diperoleh dari hasil pengukuran keterampilan passing bawah siswa dapat dianalisis menggunakan uji t. Normalitas ini menunjukkan bahwa sebaran data siswa relatif merata.

Uji Normalitas			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.938	20	.222
POSTTEST	.925	20	.121

Table 4.2 uji normlitas
(Sumber pribadi)

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, diketahui bahwa nilai *Pretest* memiliki nilai statistik sebesar 0,938 dengan derajat kebebasan (df) sebanyak 20 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,222. Sementara itu, nilai *Posttest* memiliki nilai statistik sebesar 0,925 dengan df = 20 dan nilai signifikansi sebesar 0,121.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test untuk mengetahui apakah varians antara data pre-test dan post-test homogen. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yang berarti tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kedua data. Dengan demikian, data dinyatakan homogen dan memiliki varians yang serupa. Kesamaan varians ini penting untuk menjamin validitas uji t yang akan dilakukan selanjutnya. Homogenitas menunjukkan bahwa siswa berasal dari populasi yang relatif seragam dalam hal kemampuan awal. Hal ini memperkuat keandalan hasil uji hipotesis yang dilakukan.

Uji Homogenitas			
HASIL			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.483	1	38	.070

Table 4.3 uji homogenitas

(Sumber pribadi)

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test, diperoleh nilai statistik Levene sebesar 3,483 dengan derajat kebebasan (df1 = 1, df2 = 38) dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,070. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa

tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kelompok data yang diuji. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians terpenuhi. Artinya, varians antara kelompok *pretest* dan *posttest* dianggap homogen, sehingga data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis lanjutan menggunakan uji statistik parametrik seperti uji-t independen atau uji-t berpasangan, tergantung pada desain penelitian.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan latihan model 3 vs 3 terhadap keterampilan passing bawah siswa. Uji yang digunakan adalah uji t (paired sample t-test), yang membandingkan nilai pre-test dan post-test secara berpasangan. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p-value) lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan model 3 vs 3 terhadap peningkatan keterampilan passing bawah. Temuan ini mendukung bahwa model latihan tersebut efektif dalam konteks pembelajaran ekstrakurikuler bola voli.

Menunjukkan bahwa latihan menggunakan model 3 vs 3 memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan nilai post-test yang konsisten dibandingkan pre-test. Dalam model latihan ini, siswa mendapat lebih banyak kesempatan bermain, menyentuh bola, dan mengembangkan keterampilan dalam situasi permainan. Metode ini juga meningkatkan fokus, kerja sama tim, dan respons terhadap bola. Efektivitas ini terjadi karena suasana permainan yang kompetitif namun menyenangkan

mendorong siswa lebih aktif dalam berlatih. Dengan demikian, pendekatan 3 vs 3 relevan diterapkan dalam pembelajaran teknik dasar bola voli.

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-4,450	1,432	0,320	-5,120	-3,780	-13,899	19	0,000

Table 4.4 *paired sample test*

(sumber pribadi)

Model latihan 3 vs 3 juga memungkinkan siswa mengalami latihan dalam kondisi permainan yang nyata. Hal ini memperkuat kemampuan teknis sekaligus aspek psikologis seperti percaya diri dan ketanggapan. Dibandingkan dengan metode latihan konvensional, model ini lebih efektif karena memberikan intensitas latihan yang tinggi secara individual. Latihan menjadi lebih bervariasi dan menarik sehingga motivasi siswa pun meningkat. Penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya dari Lutfi & Amanda (2021) dan Saragih (2022), yang juga menemukan pengaruh positif model permainan kecil terhadap teknik passing. Maka, metode ini sangat layak untuk dijadikan acuan latihan dalam konteks ekstrakurikuler di sekolah.

B.Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan menunjukkan bahwa latihan menggunakan model 3 vs 3 memberikan pengaruh yang signifikan

terhadap peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 13 Makassar. Hal ini dibuktikan melalui perbandingan nilai pretest dan posttest.

Berdasarkan data analisis deskriptif, terjadi peningkatan rata-rata dari 9,10 pada saat pretest menjadi 13,55 pada posttest. Peningkatan ini menunjukkan adanya perkembangan kemampuan yang cukup signifikan setelah siswa diberikan perlakuan berupa latihan model 3 vs 3.

Analisis uji-t menghasilkan nilai signifikasi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang berada dibawah ambang batas 0,05 ini berarti terdapat peningkatan dari hasil pretest-posttest. Dengan demikian, hipotesis nol (Ho) yang menyatakan tidak terdapat pengaruh latihan menggunakan model 3 vs 3 terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 13 Makassar ditolak, sementara hipotesis alternative (Ha) yang menyatakan terdapat pengaruh latihan menggunakan model 3 v 3 terhadap teknik dasar *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 13 Makassar diterima. Artinya, latihan menggunakan model 3 vs 3 terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah.

Latihan 3 vs 3 passing bawah dalam bola voli merupakan bentuk latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan dasar passing bawah (forearm pass) sekaligus melatih kerja sama tim dalam situasi permainan yang lebih kecil dan terfokus. Dalam latihan ini, pemain dibagi menjadi dua tim yang masing-masing terdiri dari tiga orang. Mereka ditempatkan di sisi berlawanan dari lapangan voli,

dengan aturan permainan yang disesuaikan agar menekankan teknik passing bawah sebagai keterampilan utama.

Menurut Indriyani dalam (Saragih, 2022) latihan passing bawah menggunakan model 3 vs 3 bisa membantu melatih ketepatan passing bawah seorang pemain saat menerima bola servis dan smash dari lawan agar bisa menerima bola lebih akurat dan lebih sempurna. Permainan 3 on 3 merupakan permainan bola voli yang di modifikasi sedemikian rupa dari jumlah pemain, ukuran lapangan dan tinggi net dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah bola voli.

Tujuan dari latihan ini adalah melatih ketepatan, kekuatan, dan kontrol passing bawah, terutama dalam situasi permainan yang dinamis. Selain itu, latihan ini juga membantu pemain mengembangkan komunikasi antaranggota tim, keterampilan membaca arah bola lawan, serta memperbaiki posisi tubuh dan footwork saat menerima dan mengarahkan bola. Pelatih biasanya menekankan agar semua bola yang diterima harus menggunakan passing bawah, baik saat menerima servis, bola serangan, maupun bola bebas.

Latihan ini sangat efektif untuk pemain pemula hingga menengah, karena memungkinkan mereka untuk berlatih dalam lingkungan yang lebih sederhana dibanding permainan 6 vs 6, namun tetap kompetitif. Dengan ruang gerak yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, setiap pemain mendapatkan lebih banyak kesempatan untuk terlibat secara aktif dalam permainan dan memperbaiki teknik dasarnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan pada ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 13 Makassar, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan model 3 vs 3 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*, yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan secara intensif menggunakan model 3 vs 3, terdapat peningkatan hasil yang signifikan pada kemampuan passing bawah peserta.

Hasil pretest menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan awal siswa masih tergolong rendah, dengan nilai rata-rata sebesar 9,1. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan model 3 vs 3 selama 14 kali pertemuan, hasil posttest menunjukkan peningkatan rata-rata menjadi 13,55.Sehingga peningkatan yang terjadi terhadap passing bawah menggunakan model 3 vs 3 terhadap keterampilan passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli SMAN Negeri 13 Makassar sebesar 4%,Peningkatan ini diperkuat dengan hasil uji-t yang menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima, dan hipotesis nol (Ho) ditolak. Dengan demikian, latihan menggunakan model 3 vs 3 terbukti efektif dan memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa dalam konteks pembelajaran ekstrakurikuler bola voli.

Model latihan 3 vs 3 memberikan kesempatan lebih besar kepada siswa untuk aktif bergerak, melakukan lebih banyak sentuhan bola, dan berlatih dalam kondisi permainan yang menyerupai pertandingan sesungguhnya. Ini berdampak pada peningkatan aspek teknis seperti akurasi, kekuatan, dan kontrol dalam melakukan passing bawah, serta penguatan aspek non-teknis seperti kerja sama tim, komunikasi, dan pengambilan keputusan dalam permainan. Selain itu, model ini menumbuhkan suasana kompetitif yang sehat dan menyenangkan, sehingga siswa lebih termotivasi dan antusias dalam mengikuti latihan.

Latihan dengan model 3 vs 3 juga memberikan ruang pembelajaran yang efektif dan efisien karena siswa dilibatkan secara langsung dalam permainan dengan frekuensi sentuhan bola yang lebih tinggi dibandingkan latihan konvensional. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat sesuai diterapkan dalam pembelajaran teknik dasar bola voli, khususnya untuk meningkatkan keterampilan passing bawah di tingkat SMA.

B. Saran

1. Bagi guru atau pelatih,Disarankan agar pelatih dan guru pendidikan jasmani dapat mengadopsi model latihan 3 vs 3 dalam program latihan atau pembelajaran ekstrakurikuler bola voli. Model ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik dasar seperti passing bawah, tetapi juga membentuk karakter siswa melalui kerja sama tim dan komunikasi. Latihan ini dapat menjadi alternatif yang menarik dan menyenangkan untuk menghindari kebosanan dalam proses latihan rutin.

2. Bagi Peserta ekstrakurikuler diharapkan dapat lebih aktif, fokus, dan disiplin dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler bola voli, khususnya saat diterapkan model 3 vs 3. Model ini memberikan lebih banyak kesempatan bagi setiap pemain untuk belajar langsung dalam konteks permainan, sehingga sangat bermanfaat untuk peningkatan keterampilan. Dengan keterlibatan yang maksimal, siswa dapat memperbaiki teknik individu sekaligus membangun kerja sama tim yang solid.
3. Bagi Pihak Sekolah,Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan ekstrakurikuler, termasuk dalam penyediaan sarana dan prasarana, jadwal latihan yang memadai, serta pelatihan guru/pelatih. Sekolah juga dapat mempertimbangkan untuk menjadikan model 3 vs 3 sebagai bagian dari strategi pembinaan olahraga dalam rangka meningkatkan prestasi siswa di bidang bola voli maupun olahraga lainnya.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya,Bagi peneliti yang ingin melanjutkan kajian ini, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain eksperimen yang lebih kompleks, seperti eksperimen dengan kelompok kontrol atau melibatkan sampel yang lebih besar. Selain itu, model 3 vs 3 dapat diaplikasikan tidak hanya pada keterampilan passing bawah, tetapi juga pada teknik bola voli lainnya seperti servis, smash, atau blocking, guna memperluas pemahaman dan pengaruh model ini secara menyeluruh terhadap performa permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

Ali. (2018). Sejarah Bola Voli Permainan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Amin, J. (2021). Pengaruh Kualitas Produk, Harga, dan Promosi terhadap Keputusan Pembelian Indomie di Kecamatan Tarumajaya. *Stie*, *1*(3), 41–52. https://www.ejournal.stitpn.ac.id/index.php/bintang/article/view/716/476

Argantara, A., Iqbal, M., & Chan, A. S. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Dinding Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Permainan Bolavoli. *Semnara 21*, 112–118.

dherby Pradana. (2023). PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN TEKNIK DINDING TERHADAP TEKNIK DASAR PASSING FOREARM PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER VOLI SMP NEGERI 3 KOTA MUNTOK. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, *VIII*(I), 1–19.

Dr. Albertus Fenanlampir, S.Pd., A. dan D. M. M. F. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.

Halim, M. (2015). .Jurnal Manajemen Dan Bisnis Indonesia Vol. 1 No. 2 Desember 2015. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, *1*(2), 143–161.

Hamni Fadlilah Nasution, M. P. (2019). INSTRUMEN PENELITIAN DAN URGENSINYA DALAM PENELITIAN KUANTITATIF. *Sustainability (Switzerland)*, *11*(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Hauw Shin, T. (2017). Disiplin Atlet Dalam Latihan. *Jurnal Sporta Saintika*, 240–251.

Hidayat, A. (2017). *Contohnya, siswa yang diberi latihan*. *L*, 9–17.

Irwanto, E. (2021). Buku Ajar Bola Voli; Sejarah,Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan. *K-Media*, 1–117.

Keswando, Y., Septi Sistiasih, V., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, *5*(1), 168–177. https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996

Lutfi, A., & Amanda, F. (2021). Pengaruh Latihan 3 Vs 3 Terhadap Hasil. *Jurnall Edukasimu*, *1*(2), 1–8.

Mallawa, K. E. C., & Maros, K. A. B. (2024). *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH PADA PEMBELAJARAN BOLA VOLI MELALUI PENGGUNAAN MODIFIKASI BOLA KELAS VII SMPN 41 SATAP BATU PUTIH EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES OF LOWER PASSING IN VOLLEYBALL LEARNING THROUGH THE USE*

OF WHITE STONE BA. *4*(2), 90–103.

Maqfiro, S. N. A., Fajrin, I., & Sukmah, A. (2021). PELATIHAN PENGUJIAN HIPOTESIS STATISTIKA DASAR DENGAN SOFTWARE R. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, *4*(2), 307–316. http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/3511/pdf

Maulana, R., & Rochmania, A. (2020). Hubungan Intensitas Latihan dengan Hipertensi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *1*(1), 20–35.

Nurholis. (2023). Manajemen Kesiswaan EKstrakurikuler dalamm Meningkatkan Prestasi Siswa. In *PT Arr Rad Pratama*. http://www.nber.org/papers/w16019

Oemar, T. M., & Marsudi, I. (2019). Evaluasi Program Latihan Atlet Puslatda Cabang Olahraga Renang Ntb. *Prestasi Olahraga*, *2*(1), 1–11.

Oktavian Dhimas Eka Nur, & Gunadi Dwi. (2024). Jurnal Kreatif Olahraga. *Jurnal Keratif Olahraga*, *01*, 63–72.

Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *3*(1), 12–19. https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316

Sahir, syafrida hafni. (2022). *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022*.

Saputra, A. D. (2019). Identifikasi Pelaksanaan Program Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 01 Banyuasin 3. *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya*.

Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *3*(1), 64–73. https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862

Saragih, Y. S. (2022). MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MENGGUNAKAN PERMAINAN 3 ON 3 DENGAN METODE DISCOVERY LEARNING PADA SISWA KELAS VII SMP N 5 RAMBAH HILIR TP . 2020 / 2021 Oleh SMP N 5 Rambah Hilir Article History Received : 02-06-2022 Accepted : 07-06-2022 K. *Jurnal Pendidikan Rokania*. https://www.e-jurnal.stkiprokania.ac.id/index.php/jpr/article/view/549%0Ahttps://www.e-jurnal.stkiprokania.ac.id/index.php/jpr/article/download/549/401

Sarastuti, A. W., & Widyantoro, B. (2018). Latihan Fisik bagi Penderita Hipertensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, *45*(12), 930–933. https://cdkjournal.com/index.php/cdk/article/view/687

Setyawan, D. (2014). Kementrian Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Surakarta 2014. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–13.

https://adityasetyawan.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/04/hipotesis-penelitian-20141.pdf

SUDARSONO, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, *12*(1), 31–43.

Sutisna, O. (2019). Landasan Teori Kegiatan Ekstrakulikuler. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Topan Arisandi, Indri Susilawati, & Maulidin. (2023). Survey Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Voli. *JOURNAL SPORT SCIENCE, HEALTH AND TOURISM OF MANDALIKA (JONTAK) e-ISSN 2722-3116*, *4*(1), 31–40. https://doi.org/10.36312/jontak.v4i1.343

Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, *7*(1), 50–62. https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281

Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, *2*(1), 36–43. https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185

Yunyun Yudiana, Herman subardjah, T. J. (2019). Latihan fisik pada atlet. *Latihan Fisik*, 1–16.

Lampiran 1

PROGRAM LATIHAN 16 KALI PERTEMUAN EXTRAKURIKULER BOLA VOLI

SMA NGERI 13 MAKASSAR TAHUN 2025

Hari: senin,rabu dan jumat

Pertemuan: 2,3 dan 4

No.	**Kegiatan**	**Waktu**
1.	**Persiapan**	15 Menit
	Doa	
	Mengantar materi latihan	
	Pemanasan	
	a. Lari Keliling Lapangan	
	b. Pemanasan Statis	
	c. Pemanasan Dinamis	
	Penguatan	
2.	**Latihan Inti *Passing* Bawah**	
	Latihan *Passing* Bawah menggunakan metode 3 vs 3 dengan satu sentuhan	15 Menit
	Games	30 menit
3.	**Penutup**	
	a. Pemanasan Dinamis	15 Menit
	b. Pemanasan Statis	
	Doa	

Tabel 1 Program Latihan 1

Hari: Senin,Rabu dan Jumat

Pertemuan: 5,6 dan 7

No.	Keterangan	Waktu
1.	**Persiapan**	15 menit
	Doa	
	Mengantar Materi Latihan	
	Pemanasan	
	a. Lari keliling lapangan	
	b. Pemanasan Statis	
	c. Pemanasan Dinamis	
	Penguatan	
2.	**Latihan Inti *Passing* Bawah**	
	Latihan *Passing* Bawah menggunakan metode 3 vs 3 dengan dua sentuhan	15 menit
	games	30 menit
3.	**Penutup**	
	a. Pemanasan Dinamis	15 menit
	b. Pemanasan Statis	
	Doa	

Tabel 2 Program Latihan 2

Hari: Senin,Rabu dan jumat

Pertemuan: 8,9 dan 10

No.	Keterangan	Waktu
1.	**Persiapan**	15 menit
	Doa	
	Mengantar materi latihan	
	pemanasan	
	a. Lari keliling lapangan	
	b. Pemanasan Statis	
	c. Pemanasan Dinamis	
	Penguatan	
2.	**Latihan Inti *Passing* Bawah**	
	Latihan *Passing* Bawah menggunakan metode 3 vs 3 dengan 3 sentuhan	15 menit
	Games	30 menit
3.	**Penutup**	
	a. Pemanasan dinamis	15 menit
	b. Pemanasan statis	
	Doa	

Tabel 3 Program latihan 3

Hari: Senin,Rabu dan Jumat

Pertemuan: 11,12 dan 13

No.	Keterangan	Waktu
1.	**Persiapan**	15 menit
	Doa	
	Mengantar materi lapangan	
	Pemanasan	
	a. Lari keliling lapangan	
	b. Pemanasan statis	
	c. Pemanasan dinamis	
	Penguatan	
2.	**Latihan Inti *Passing Bawah***	
	Latihan *Passing* Bawah menggunakan metode 3 vs 3 dengan menggabungkan satu hingga tiga sentuhan	15 menit
	Games	30 menit
3.	**Penutup**	
	a. Pemanasan dinamis	15 menit
	b. Pemanasan statis	
	Doa	

Tabel 4 program latihan 4

Hari: Senin

Pertemuan:14

No.	Keterangan	Waktu
1.	**Persiapan**	15 menit
	Doa	
	Mengantar materi latihan	
	Pemanasan	
	a. Lari keliling lapangan	
	b. Pemanasan statis	
	c. Pemanasan dinamis	
	Penguatan	
2.	**Latihan Inti *Passing Bawah***	
	Games dengan menerapkan latihan sebelumnya	45 menit
3.	**Penutup**	
	a. Pemanasan Dinamis	15 menit
	b. Pemanasan statis	
	Doa	

Lampiran 2

Tabel pretest ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 13 Makassar

NO	NAMA PESERTA	PERCOBAAN						SKOR
		KE-1	KE-2	KE-3	KE-4	KE-5	KE-6	
1	Muh. Nabil Saputra	0	1	2	0	3	1	7
2	Muh. Adnan	2	1	1	0	3	2	9
3	M. Rakha Khairy	1	0	1	2	2	2	8
4	Nur Avia Harisa	3	3	2	0	2	2	12
5	A. Nura Azizah Yusuf	1	1	0	1	1	2	6
6	Nurul	2	2	2	3	1	0	10
7	Alfira Ramadhani	0	1	0	2	2	1	6
8	Zarah Zahrani	3	2	2	3	2	3	15
9	Aisyah Salsabila	2	1	0	0	3	3	9
10	Arini Audria.T	0	1	1	2	2	2	8
11	Tri Ajeng Kartini S.	3	2	2	1	1	1	10
12	Sarlita Henni	0	0	2	3	1	2	8
13	Muh. Adnan	1	2	2	2	2	0	9
14	Muh. Pahrul Ramadhan	1	1	0	2	2	1	7
15	Muh. Alfat Mannarai	3	3	2	1	0	2	11
16	Nadhira Adzkiya Ruslan	0	2	2	3	3	2	12
17	Muh.Adly Fauzan	2	2	2	2	1	1	10
18	Kristian Papa	1	0	1	2	2	0	6
19	Muhammad Dafa Juanda	0	2	1	3	3	1	10
20	M.Arlan	2	2	2	1	0	2	9

Lampiran 3

Table posttest ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 13 Makassar

NO	NAMA PESERTA	PERCOBAAN						SKOR
		KE-1	KE-2	KE-3	KE-4	KE-5	KE-6	
1	muh. Nabil saputra	2	2	1	2	3	2	12
2	muh. Adnan	2	3	3	2	2	3	15
3	m. rakha khairy	2	1	3	2	1	3	12
4	nur avia harisa	3	3	3	2	2	3	16
5	a. nura azizah yusuf	2	2	2	1	1	2	10
6	nurul	3	2	2	3	2	2	14
7	alfira ramadhani	1	2	2	2	3	2	12
8	zarah zahrani	3	3	3	3	3	2	17
9	aisyah salsabila	3	2	2	3	2	2	14
10	Arini Audria.T	2	2	3	1	2	3	13
11	Tri ajeng kartini S.	3	2	3	2	2	1	13
12	Sarlita henni	2	3	1	3	2	2	13
13	Muh. Adnan	3	2	3	2	1	2	13
14	Muh. Pahrul Ramadhan	2	1	2	3	2	3	13
15	Muh. Alfat mannarai	3	3	2	3	2	1	14
16	Nadhira adzkiya ruslan	3	2	2	3	2	2	14
17	Muh.Adly Fauzan	3	2	2	3	2	2	14
18	Kristian papa	3	2	2	3	2	2	14
19	Muhammad dafa juanda	3	2	2	3	2	2	14
20	M.arlan	3	2	2	3	2	1	14

Lampiran 4

Hasil Olah Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	0,147	20	.200*	0,938	20	0,222
POSTTEST	0,232	20	0,006	0,925	20	0,121

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

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variances

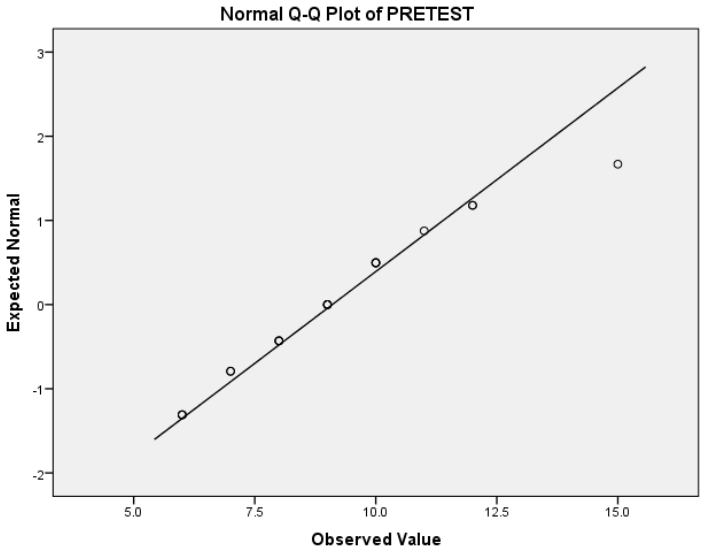
HASIL			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,483	1	38	0,070

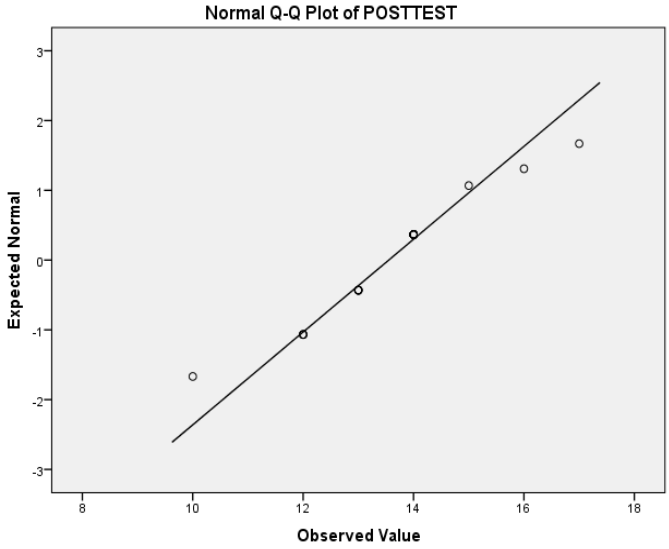
Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-4,450	1,432	0,320	-5,120	-3,780	-13,899	19	0,000

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
PRETEST	20	6	15	9,10	2,292	5,253
POSTTEST	20	10	17	13,55	1,504	2,261
Valid N (listwise)	20					


Normal Q-Q Plot of PRETEST
Expected Normal
Observed Value
3
2
1
0
-1
-2
5.0
7.5
10.0
12.5
15.0


Normal Q-Q Plot of POSTTEST
Expected Normal
Observed Value
3
2
1
0
-1
-2
-3
8
10
12
14
16
18

Lampiran 5

Dokumentasi penelitian

Doa



Pemanasan



Pretest

Pelaksanaan tes awal *(pretest)*







Pelaksanaan treatment model latihan 3 vs 3













Pelaksanaan game 6 vs 6



Post test

Pelaksanaan tes akhir *(posttest)*









RIWAYAT HIDUP



Irfan Burhan, lahir di Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan, pada tanggal 6 Maret 2003. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dalam keluarga sederhana. Ayah penulis bernama Burhan dan ibu bernama Rohani. Pendidikan Sekolah Dasar ditempuh pada tahun 2009 di SDN 188 Inpres Bontokappong, Kecamatan Bantimurung, Kabupaten Maros, dan diselesaikan pada tahun 2015. Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Pertama pada tahun 2015 di SMP Negeri 10 Bnatimurung, dan menyelesaikannya pada tahun 2018. Pendidikan menengah atas dilanjutkan di SMA Negeri 4 Maros pada tahun 2018 dan selesai pada tahun 2021. Pada tahun 2021, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Megarezky pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Program Studi Pendidikan Jasmani, Strata Satu (S1), dan berhasil menyelesaikan studi pada tahun 2025. Berkat rahmat Tuhan Yang Maha Esa, serta doa dan dukungan dari orang tua, keluarga, dosen, dan teman-teman, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Menggunakan Model 3 Vs 3 Terhadap Keterampilan Passing Bawah Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 13 Makassar".