



## **Pengaruh Model Latihan 3 ON 3 terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing Bawah Bola Voli* Tim Putri SMAN 1 Sentajo Raya**

Metri Elpita<sup>1</sup>, Ardiah Juita<sup>2</sup>, Wedi S<sup>3</sup>

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP, Universitas Riau<sup>123</sup>

[metri.elpita5203@student.unri.ac.id](mailto:metri.elpita5203@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>, [ardiahjuita@lecturer.unri.ac.id](mailto:ardiahjuita@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>,

[wedi.s@lecturer.unri.ac.id](mailto:wedi.s@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan 3 on 3 terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli pada Tim Putri SMAN 1 Sentajo Raya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Subjek penelitian ini adalah Tim Bola Voli Putri SMAN 1 Sentajo Raya yang terdiri dari 18 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan pengujian hipotesis statistik. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif pretest dan posttest. Hasil pengolahan data menggunakan perhitungan program SPSS diperoleh data yaitu peningkatan pretest dan posttest sebesar 24,222 dengan interval kepercayaan 95% dalam rentang 21,23 hingga 27,225. Dengan memberikan bentuk latihan 3 on 3, dapat meningkatkan kemampuan passing bawah permainan bola voli sebesar 83,207%. Hal ini berdasarkan rata-rata peningkatan dari sebelum diberi perlakuan hingga setelah diberi perlakuan dengan bentuk latihan 3 on 3. Ini menunjukkan bahwa model latihan 3 on 3 berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing bawah tim bola voli SMAN 1 Sentajo Raya.

Kata Kunci: Model Latihan, 3 VS 3, Bola Voli, Passing Bawah

### *Abstract*

*This study aims to determine the effect of the 3 on 3 training model on improving the ability of volleyball underhand passing in the SMAN 1 Sentajo Raya Women's Team. The type of research used is experimental research. The subjects of this study were the SMAN 1 Sentajo Raya Women's Volleyball Team consisting of 18 people. The data analysis technique in this study used the normality test with statistical hypothesis testing. Data analysis used in this study used descriptive pretest and posttest analysis techniques. The results of data processing using SPSS program calculations obtained data, namely an increase in pretest and posttest of 24.222 with a 95% confidence interval in the range of 21.23 to 27.225. By providing a 3 on 3 training form, it can improve the ability of volleyball underhand passing by 83.207%. This is based on the average increase from before being treated to after being treated with the 3 on 3 training form. This shows that the 3 on 3 training model has an effect on improving the ability of volleyball underhand passing in the SMAN 1 Sentajo Raya volleyball team.*

Keyword: kata kunci1, kata kunci2, kata kunci3, dst. (maksimal 5 kata kunci)

## PENDAHULUAN

Latihan bukanlah hal yang baru, sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih. Menurut Johansyah (2013:11) tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet. Menurut James Tangkudung (2012:07) latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Tujuan latihan yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan atlet dalam berolahraga disuatu cabang yang ditekuninya, tujuan dari latihan merupakan penggapaian prestasi yang diinginkan sesuai dengan latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan teratur di dalam latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal atau tercapainya tujuan yang diharapkan.

Dalam latihan bola voli teknik dasar merupakan faktor penting yang harus dikuasai pemain. Teknik dasar bola voli terdiri dari *service*, *passing*, umpan (*set-up*), *smash* (*spike*) dan bendungan (*blok*) (Rohmah : 2015). *Passing* bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan kepada pemain pemula saat berlatih, karena *passing* bawah merupakan teknik yang memiliki banyak fungsi dan kegunaan seperti menerima servis, *Spike* yang diarahkan dengan keras, bola-bola jatuh dan bola yang mengarah ke jaring. Selain itu, dalam kondisi darurat *passing* bawah bisa digunakan untuk memberikan umpan ke penyerang, khususnya ketika *Passing* terlalu rendah untuk diumpankan dengan menggunakan *passing* atas. *Passing* bawah merupakan jenis *passing* paling umum yang digunakan dalam bola voli, dan semua pemain harus mempelajari cara melakukan *passing* bawah karena mereka akan berotasi melewati semua posisi di lapangan. Sehingga ketika terjadi kesalahan dalam melakukannya maka akan membuat kerugian bagi regu sendiri dan tim lawan akan mendapatkan angka. Dan untuk menghindari kesalahan tersebut perlu menguasai teknik dasar *passing* bawah terlebih dahulu karna lebih sederhana tetapi sangat berpengaruh dalam permainan bola voli.

Hal tersebut juga sejalan dengan Indriyani (2011) yang menyatakan bahwa *passing* bawah adalah teknik permainan bola voli yang sangat penting. *Passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

*Passing* bawah dilakukan dengan cara memukul bola dengan perkenaan pada lengan bagian bawah, dengan tahap gerakan dimulai dari posisi tubuh yang sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk, serta posisi kedua tangan dirapatkan. Pada saat memukul bola, tenaga yang dikeluarkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan (Indriyanyani, 2011; Hartono, 2016). Menurut Agi Ginanjar dkk dalam buku *Mengetahui, Mengenal, Mempraktikkan, dan Merancang Sport Education Menggunakan Cabang Olahraga Bola Voli*, idealnya *Passing* bawah yang baik dalam pengambilan bola dengan tangan bergandengan satu sama lain dengan ayunan dari bawah atas depan. *Passing* bawah dilakukan dengan cara sikap tubuh setengah jongkok, lutut ditekuk, kedua tangan dirapatkan lurus. Saat ada bola datang, posisi lengan saat melakukan *passing* bawah adalah rapat, diluruskan kebawah, dan berada didepan dada, serta agak condong ke depan.

Teknik *passing* bawah sering digunakan untuk menerima bola dari servis lawan dan untuk mengambil bola yang rendah. Bentuk arah bola yang benar dari hasil melakukan *passing* bawah adalah berbentuk seperti parabola, yakni melambung ke atas dan mengarah ke rekan satu tim. Saat melakukan *passing* bawah bola voli kita harus memperkirakan ayunan tangan agar tidak melambung terlalu tinggi. Agar mudah melakukan teknik *Passing* bawah diusahakan selalu kena di area lengan bawah bagian dalam agar bola mudah dikendalikan. Pemain yang baik secara teknik dan refleks akan mudah mengendalikan *Passing* bawah dan mengatur serangan dengan baik. Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang, diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif.

Teknik *Passing* merupakan teknik untuk menentukan kesuksesan permainan, apabila dikuasai dengan baik maka dalam permainan akan memiliki kesempatan untuk memenangkan permainan bola voli. Seseorang yang baru melakukan kegiatan permainan bola voli tidak akan mudah untuk menguasai dan melakukan teknik dasar dengan sempurna, diperlukan koordinasi gerak yang benar dan adanya latihan yang rutin secara sistematis untuk penguasaan teknik dalam melakukan permainan bola voli agar tidak terjadi kesalahan. Kesalahan dalam melakukan *passing* bawah memang sering terjadi dan berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan terhadap Tim Bola Voli Putri SMAN 1 Sentajo Raya, kemampuan *Passing* bawah Tim Bola Voli Putri SMAN 1 Sentajo Raya yang ada sekarang ini belum menunjukkan hasil yang maksimal, karena sistem latihan

yang dipakai selama ini lebih berfokus kepada teknik menyerang. Oleh sebab itu, hal ini akan berdampak pada *Passing* bawah pemain tersebut seperti *passing* tidak terarah ke *tosser*, *passing* langsung ke daerah lawan bahkan keluar lapangan saat penerimaan serangan dari lawan, *passing* hanya kena satu tangan dan tangan tidak lurus.

Bervariasinya jenis latihan bola voli bertolak belakang dengan hasil observasi yang telah dilakukan, tidak adanya jenis latihan yang bervariasi mengakibatkan permainan bola voli Tim Putri SMAN 1 Sentajo Raya kurang berkembang dan tidak ada peningkatan dalam melakukan *passing* bawah yang sebenarnya banyak jenis latihan *passing* bawah yang bisa dilaksanakan. Untuk dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah dibutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar yang baik di dapatkan dengan latihan yang terstruktur dan terukur. Salah satu variasi jenis latihan bola voli adalah model latihan 3 On 3 atau lebih dikenal dengan 3 lawan 3, metode ini bisa menjadi salah satu alternatif jenis latihan dalam meningkatkan penguasaan teknik *passing* bawah. Karna menurut penelitian Rohmah (2015:45) terhadap siswa SMAN 8 Yogyakarta menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada teknik dasar *passing* bawah siswa sebesar 28,153% dengan menerapkan model latihan 3 lawan 3.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan kajian eksperimen dan menggunakan analisis dengan bantuan statistik untuk menguji hipotesis. Menurut Sugiyono (2012) mengungkapkan bahwa penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap yang lainnya dalam kondisi yang terkendalikan. Menurut Sugiyono (2020), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta kemudian ditarik kesimpulannya. Sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti, populasi penelitian ini adalah Tim Putri SMAN 1 Sentajo Raya yang berjumlah 18 orang. Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dijadikan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2017), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel tersebut, diperoleh sampel sebanyak 18 orang.

Suharsimi Arikunto (2011:160) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang dipakai peneliti dalam pengumpulan data supaya pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan tes, yaitu Brumbach Forearms Pass-Wall-Volley Test. Ukuran untuk tes ini adalah dinding tembok yang rata serta halus dengan ukuran lebar 1,52 m, garis tebal 2,54 cm, serta setinggi 2,44 m dari permukaan lantai. Pelaksanaan tes menurut Rathomi Indra Firdaus dan Winarno (2021:249) adalah sebagai berikut: testi berdiri di depan dinding dan berada di belakang garis yang ditentukan, yaitu 3 meter menghadap ke dinding sasaran. Testi berdiri siap sambil menunggu aba-aba dari penguji. Bila ada tanda dari penguji, testi harus segera melaksanakan passing bawah ke dinding selama 1 menit. Bola lambungan pertama tidak dihitung; hitungan dimulai dari pantulan kedua menggunakan passing bawah. Jika di tengah pelaksanaan bola mati, maka bola harus segera diambil dan testi melanjutkan passing bawah ke dinding. Passing dengan melambungkan bola tidak dihitung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. *Pretest Passing Bawah*

Hasil analisis deskriptif data pre-test passing bawah merupakan data kemampuan passing bawah Tim Putri SMA Negeri 1 Sentajo Raya yang berjumlah 9 orang melalui media tembok/dinding yang diambil sebelum responden diberi perlakuan latihan 3 on 3. Analisis deskriptif memperoleh rentang skor 26-ke atas (sangat baik) 0 orang, rentang skor 21-25 (baik) 1 orang, rentang skor 16-20 (cukup) 2 orang, rentang skor 11-15 (kurang) 3 orang, dan 10-ke bawah (sangat kurang) 3 orang.

Tabel 1. Skor *pree-test passing* bawah melalui media tembok/dinding.

No	Skor	Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
1	26 – ke atas	Sangat Baik	A	0 Orang	0 %
2	21 – 25	Baik	B	1 Orang	11,1 %
3	16 – 20	Cukup	C	2 Orang	22,2 %
4	11 – 15	Kurang	D	3 Orang	33,3 %
5	10 – ke bawah	Sangat Kurang	E	3 Orang	33,3 %
Total					100 %

Berdasarkan tabel skor *pree-test passing* bawah dari 9 orang dimulai dari rentang terendah 10 – kebawah (sangat kurang) terdapat 3 orang dengan persentase 33,3 %, rentang 11 – 15 (kurang) terdapat 3 orang dengan persentase 33,3 %, rentang 16 – 20 (cukup) terdapat 2 orang dengan persentase 22,2 %, rentang 21 – 25 (baik) terdapat 1 orang dengan persentase 11,1 %, dan rentang 26 – ke atas (sangat baik) terdapat 0 orang

dengan persentase 0 %. Dengan demikian, skor passing bawah melalui media tembok/dinding sebelum dilakukan perlakuan latihan 3 on 3 terhadap Tim Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Sentajo Raya dari 9 orang terdapat 6 orang yang masih masuk ke dalam rentang kategori kurang dan sangat kurang.

## 2. *Posttest Passing Bawah*

Hasil analisis deskriptif data post-test passing bawah merupakan data kemampuan passing bawah Tim Putri SMA Negeri 1 Sentajo Raya yang berjumlah 9 orang melalui media tembok/dinding yang diambil setelah responden diberi perlakuan latihan 3 on 3. Analisis deskriptif memperoleh rentang skor 26-keatas (sangat baik) 4 orang, rentang skor 21-25 (baik) 3 orang, rentang skor 16-20 (cukup) 2 orang, rentang skor 11-15 (kurang) 0 orang, dan 10-ke bawah (sangat kurang) 0 orang.

Tabel 2. Skor *post-test passing* bawah melalui media tembok/dinding

No	Skor	Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
1	26 – ke atas	Sangat Baik	A	4 Orang	44,4 %
2	21 – 25	Baik	B	3 Orang	33,3 %
3	16 – 20	Cukup	C	2 Orang	22,2 %
4	11 – 15	Kurang	D	0 Orang	0,00 %
5	10 – ke bawah	Sangat Kurang	E	0 Orang	0,00 %
Total					100 %

Berdasarkan table skor post-test passing bawah dari 9 orang dimulai dari rentang terendah 10-kebawah (sangat kurang) terdapat 0 orang dengan persentase 0,00%, rentang 11-15 (kurang) terdapat 0 orang dengan persentase 0,00 %, rentang 16-20 (cukup) terdapat 2 orang dengan persentase 22,2 %, rentang 21-25 (baik) terdapat 3 orang dengan persentase 33,3 %, rentang 26-keatas (sangat baik) terdapat 4 orang dengan persentase 44,4 %. Dengan demikian, skor passing bawah melalui media tembok/dinding setelah dilakukan perlakuan latihan 3 on 3 terhadap Tim Putri Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Sentajo Raya dari 9 orang hanya 2 orang yang termasuk kategori cukup, sisanya 7 orang sudah termasuk dalam kategori baik dan sangat baik.

## 3. Uji Prasyarat

### Uji Normalitas

Uji normalitas Data dalam penelitian ini digunakan model Kolgomorov-Smirnov. Untuk itu setelah data Preetest dan Posttest terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistic untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu uji

normalitas dengan uji Kolgomorov-Smirnov lebih besar dari nilai  $\alpha = 0,05$  atau pada taraf signifikan 95 %.

Tabel 3. Rangkuman data uji normalitas

		Unstandardized Residual
N		9
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.30193838
Most Extreme Differences	Absolute	.126
	Positive	.126
	Negative	-.118
Kolmogorov-Smirnov Z		.377
Asymp. Sig. (2-tailed)		.999

Berdasarkan table 4.2 besarnya Kolmogorov-Sminov adalah 0,377 dan signifikansi pada 0,999 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

### Pengujian Hipotesis

Untuk menguji apakah Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai Uji-t sampel terikat masing-masing pengujian hipotesis ini dapat dikemukakan sebagai berikut : Pengaruh Model Latihan 3 O 3 Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Tim Putri Bola Voli SMAN 1 Sentajo Raya.

Tabel 4. Uji Hipotesis Distribusi –t

Analisis	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Keterangan
Uji-t	18.642	1.859	Signifikan

Dari hasil yang dilakukan, nilai Thitung antara Pretest dan Posttest dengan Model Latihan 3 On 3 Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah menunjukkan angka sebesar 18.642 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai Ttabel pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan N – 1 (9) ternyata menunjukkan angka 1.859, hal ini menunjukkan bahwa Thitung (18.642) > Ttabel (1.859), maka Model Latihan 3 On 3 *Passing* Bawah Bola Voli pada Tim Putri SMAN 1 Sentajo Raya diterima keberadaannya (Perhitungan lengkap pengujian Hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

Tabel 5. Uji One Sample T-Test

	Test Value =0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
POSTTEST	18.642	8	.000	24.222	21.23	27.22

Berdasarkan hasil One Sample T-Test yang dilakukan untuk membandingkan Passing Bawah antara Pretest dan Posttest, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberikan latihan 3 on 3, nilai Thitung sebesar 18.642 dengan derajat kebebasan (df) 8, serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.000 yang menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik. Rata-rata perbedaan antara Pretest dan Posttest adalah 24.222 dengan interval kepercayaan 95% berada pada rentang 21.23 hingga 27.22, yang tidak mencakup nol. Hal ini mengindikasikan bahwa model latihan yang diterapkan berdampak nyata dalam meningkatkan Passing Bawah Tim Putri SMAN 1 Sentajo Raya. Dengan demikian, program latihan yang diterapkan terbukti efektif dalam meningkatkan Passing Bawah.

Tabel 6. Peningkatan Kemampuan Passing Bawah

Kelompok	Mean	Mean Deferen (Selisih)	Kenaikan Persentase
<i>Pretest</i>	13.22	11	83,207%
<i>Posttest</i>	24.22		

Berdasarkan tabel diatas, selisih rerata pretest dan posttest adalah 11. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan presentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata pretest dikalikan 100%, yaitu sebesar 83,207%. Hal ini mempunyai arti bahwa kemampuan passing bawah dengan pemberian latihan 3 on 3 mempunyai peningkatan sebesar 83, 207%.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apakah ada Peningkatan Kemampuan Passing Bawah dengan Bentuk Latihan 3 on 3 pada Tim Putri Bola Voli di SMAN 1 Sentajo Raya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan passing bawah dengan bentuk latihan 3 on 3 pada tim putri bolavoli di SMA Negeri 1 Sentajo Raya. Hal ini dibuktikan dengan nilai t-hitung pada uji perbedaan antara pre-test dengan post-test pada kemampuan passing bawah lebih besar dari t-tabel, sehingga keputusan yang dapat diambil adalah terdapat peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli dengan bentuk latihan 3 on 3 pada tim putri bolavoli di SMA Negeri 1 Sentajo Raya. Selama penelitian dilaksanakan dari populasi awal sebanyak 18 orang, hanya 9 orang yang mengikuti program latihan secara keseluruhan.

Jadi peneliti mengambil tindakan hanya 9 orang tersebutlah peneliti mencari pengaruh model latihan 3 on 3 terhadap kemampuan passing bawah bola voli. Meskipun dalam penelitian ini pada awalnya kurang memuaskan dalam kemampuan Passing bawah Bola Voli Tim Putri SMA Negeri 1 Sentajo Raya. Mungkin dari beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya kemampuan Passing bawah Tim Putri SMA Negeri 1 Sentajo Raya. Tapi setelah diberikan Model Latihan 3 On 3 ini telah menunjukkan peningkatan terhadap kemampuan Passing bawah Bola Voli Tim Putri SMA Negeri 1 Sentajo Raya. Menurut Johansyah (2013:11) tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet. Menurut James Tangkudung (2012:07) latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Tujuan latihan yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan atlet dalam berolahraga disuatu cabang yang ditekuninya, tujuan dari latihan merupakan penggapaian prestasi yang diinginkan sesuai dengan latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan teratur di dalam latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal atau tercapainya tujuan yang diharapkan.

Secara keseluruhan tahapan gerak pada Passing bawah tentunya dilakukan dengan koordinasi yang baik, kemampuan untuk melaksanakan Passing bawah bolavoli tidak dapat dilakukan tanpa adanya koordinasi yang baik, maka dari itu perlu adanya latihan yang sesuai dengan menggunakan Model Latihan 3 On 3 untuk meningkatkan kemampuan Passing bawah bolavoli Tim Putri SMA Negeri 1 Sentajo Raya. Passing bawah bukanlah hanya sekedar memberikan bola kepada rekan satu tim, melainkan tujuan utamanya ialah memberikan bola secara lebih terarah. Jadi jelas bahwa Passing bawah adalah salah satu teknik yang penting dikuasai seorang pemain, karena teknik ini merupakan bagian yang menentukan dalam mempertahankan daerah sendiri serta dalam menyusun suatu penyerangan. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik Passing bawah, letak perbedaannya hanya pada tujuan dan kurve jalannya bola. Teknik mengumpan dalam permainan bola voli dapat dilakukan Passing atas maupun Passing bawah. Namun jika ditinjau dari segi implementasinya tentu akan menguntungkan jika teknik mengumpan itu dilakukan dengan teknik Passing bawah. Passing bawah dapat dilakukan dengan satu tangan apabila bola datangnya pelan dan dekat dari tubuh maka diambil dengan dua tangan, dalam ari lain Passing bawah dapat dilakukan dengan satu tangan maupu dua tangan yang penggunaannya sesuai dengan situasi dan tujuan yang hendak ingin di capai.

Berdasarkan hasil latihan 3 on 3 yang diberikan selama 18 kali pertemuan terhadap 9 atlet Bola Voli Tim Putri SMA Negeri 1 Sentajo Raya, maka diperoleh peningkatan terhadap Passing bawah Bola Voli Tim Putri SMA Negeri 1 Sentajo Raya yang dimana hasil perhitungan data Pretest dan posttest dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok model latihan Passing bawah 3 on 3 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Passing bawah Bola Voli Tim Putri SMA Negeri 1 Sentajo Raya. Latihan yang terprogram dan berkelanjutan, semakin sering diberikan Model Latihan 3 On 3 Passing bawah, maka akan semakin baik untuk mempengaruhi kemampuan Passing bawah seseorang, apalagi pada saat untuk membangun suatu serangan dan mempertahankan, baik dalam aksi maupun reaksi dalam melakukan suatu balasan dan penyerangan. Tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, factor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, seperti intensitas, volume, frekuensi dan interval dalam latihan itu sendiri. karena masing-masing faktor tersebut sangat berperan terhadap keberlangsungan latihan yang terprogram.

Pembahasan hasil analisis data untuk mengetahui peningkatan kemampuan passing bawah dengan bentuk latihan 3 on 3 pada tim putri bolavoli di SMA Negeri 1 Sentajo Raya adalah sebagai berikut: Pengujian hipotesis menunjukkan ada peningkatan yang signifikan antara kemampuan passing bawah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan pemberian bentuk latihan 3 on 3. Dengan pemberian bentuk latihan 3 on 3, dapat meningkatkan kemampuan passing bawah permainan bola voli sebesar 83,207%. Hal ini berdasarkan kenaikan rerata dari sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan dengan bentuk latihan 3 on 3. Perhitungan hasil uji-t diperoleh nilai Thitung sebesar 18.642 yang diperoleh dari hasil perhitungan mutlak One Samples T-Test dan nilai Ttabel sebesar 1.859 dengan tingkat signifikansi hubungan sebesar 0,000. nilai Thitung sebesar 18.642 dengan derajat kebebasan (df) 8, serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.000 yang menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik. Rata-rata perbedaan antara Pretest dan Posttest adalah 24.222 dengan interval kepercayaan 95% berada pada rentang 21.23 hingga 27.22, yang tidak mencakup nol. Hal ini mengindikasikan bahwa model latihan yang diterapkan berdampak nyata dalam meningkatkan Passing Bawah Tim Putri SMAN 1 Sentajo Raya. Dengan demikian, program latihan yang diterapkan terbukti efektif dalam meningkatkan Passing Bawah.

Menurut Mochamad Moeslim dalam Resha Rafsanjani Prihawan (2011: 24) bermain merupakan unsur paling penting dalam kehidupan anak-anak setiap harinya. Anak akan merasa senang karena dapat bermain. Adanya hasrat serta keinginan untuk bergerak menyebabkan anak merasa sedih apabila tidak bisa bergerak. Sesuai dengan teori ini, dalam latihan passing bawah pun ternyata teori ini benar, bahwasanya kemampuan teknik dasar passing bawah permainan bolavoli yang diberikan melalui bentuk latihan 3 on 3, merangsang pemain untuk aktif bergerak serta melakukan latihan passing bawah. Hasilnya, kemampuan passing bawah tim putri bolavoli di SMA Negeri 1 Sentajo Raya mengalami peningkatan dengan rata-rata peningkatan pretest dan posttest adalah 24.222 dengan interval kepercayaan 95% berada pada rentang 21.23 hingga 27.22. Pemberian bentuk latihan 3 on 3 ternyata mampu meningkatkan kemampuan passing bawah yang terbukti dari penelitian yang telah dilakukan. Hasil setelah diberikan bentuk latihan 3 on 3 ternyata mengalami peningkatan, hal ini terbukti dari hasil tes salah satu pemain sebelum diberikan bentuk latihan 3 on 3, pre-test dengan score 17, setelah diberikan perlakuan dalam bentuk latihan 3 on 3 mengalami peningkatan dengan score post-test 28.

Passing bawah adalah salah satu teknik yang paling dasar dalam permainan bolavoli, yang bertujuan untuk memberikan operan kepada teman rekan setimnya. Dengan kemampuan passing bawah yang baik, maka sebuah tim akan dapat menunjukkan permainan bolavoli yang baik. Berbagai teknik dipelajari dalam latihan supaya prestasi dapat dicapai. Latihan passing bawah dengan pemberian bentuk latihan 3 on 3 dipilih sebagai salah satu model pembelajaran, dan ternyata model latihan tersebut memberikan peningkatan kemampuan passing bawah yang signifikan. Dengan bentuk latihan 3 on 3, pemain terangsang bergerak aktif karena merasa senang, secara tidak sadar pemain melakukan gerakan-gerakan passing bawah dan ternyata setelah beberapa waktu kemampuan passing bawah yang dimiliki mengalami peningkatan. Dengan demikian jelaslah bahwa model latihan 3 on 3 Passing bawah yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan Passing bawah Bolavoli Tim Putri SMA Negeri 1 Sentajo Raya dengan penerapan tidak terlepas dari intensitas, volume, dan frekuensi latihan. Apabila model latihan 3 on 3 Passing bawah ini tidak diberikan kepada Tim Putri Bolavoli SMA Negeri 1 Sentajo Raya, maka kemampuan Passing bawah yang dimiliki tidak akan mengalami peningkatan apapun. Demikian juga sebaliknya, apabila intensitas, volume dan frekuensi

metode latihan bermain ditingkatkan maka peningkatan kemampuan juga akan semakin membaik.

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Model Latihan 3 on 3 yang signifikan terhadap kemampuan Passing bawah. Bahwa latihan dengan menggunakan Model Latihan 3 on 3 dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan Passing bawah. Untuk meraih hasil terbaik, serang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh atlet di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi atlet. Jadi, dengan melakukan Model Latihan 3 On 3 secara terprogram akan meningkatkan kemampuan Passing bawah.

## **SIMPULAN**

Tuliskan Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data serta pengujian hipotesis, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat peningkatan *passing* bawah yang signifikan dengan pemberian bentuk latihan 3 on 3 pada Tim Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Sentajo Raya, peningkatan *passing* bawah 35,678%. Hasil uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 13,178 yang diperoleh dari hasil perhitungan mutlak *Paired Samples Test* dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,500 dengan tingkat signifikan hubungan sebesar 0,000, artinya signifikan pada level 0.01. dengan hasil  $T_{hitung}$  lebih besar dari  $T_{tabel}$  sehingga hasil hipotesis alternative ( $H_a$ ) dapat di terima.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aji, Sukma. 2016. Buku Olahraga Paling Lengkap. Jakarta: Ilmu.
- Agus, R. M. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 2(2), 186–197.
- Giri Wiarto, 2015. Inovasi Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: laksitas.
- Hanief, Y. N., Subekti, T. B. A., & Mashuri, H. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Permainan 3 on 3 Pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 3 (2), 161-166. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12414>
- Herawati, A., Abdullah, A., & Resita, C. (2021). Motivasi Belajar Siswa dalam Meningkatkan Pembelajaran Bola Voli Passing Bawah di Kelas VIII SMPN 1

Pondoksalam Purwakarta. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2 (1), 1-9.  
<https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4456>

- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugerah.
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Implementasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rohendi, Aep., & Suwandar Etor. (2017). *Model Latihan Dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Bandung: Alfabeta.
- Rohma, N. (2015). Peningkatan Kemampuan Dasar Passing Bawah dengan Bentuk Bermain 3 lawan 3 pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 8 Yogyakarta. Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rosdiani, D. (2012). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Vol.4)*. Bandung: Alfabeta.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25.
- Setiadi, B. (2011). *Permainan Bola Voli, Sejarah, Teknik, Taktik, Fisik, dan Peraturan*. Bandung: Gotong Royong.
- Subroto, Toto dan Yudiana, Yunyun. 2010. *Permainan Bola Voli*. Bandung : FPOK UPI.
- Sudiby, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- Sugiyono. (2014). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tarigan, B. (2012). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga Olahraga*. Bandung: Eidos.
- Utari, R. S. (2018). Penerapan project based learning pada mata kuliah media pembelajaran di program studi pendidikan matematika. *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*, 5(05).
- Prayoga, D., Huda, M, S., & Hamdiana. (2022). Analisis Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Samarinda. *Jurnal Borneo*

Physical Education Journal, 3(2) 1-9.

Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.

Yulingga. 2018. Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Permainan 3 on 3 pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 3 No 2. Halaman 161-166.