

## PENGARUH PEMANASAN MODIFIKASI TERHADAP EFEKTIFITAS *PASSING* BAWAH BOLAVOLI (Studi Pada Kelas VIII SMP Negeri 40 Surabaya)

**Iqbal Umar Faruk**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,  
[Iqbal\\_spikers@ymail.com](mailto:Iqbal_spikers@ymail.com)

**Pardijono**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Suatu pembelajaran dapat dikatakan efektif apabila pembelajaran tersebut dapat mempermudah siswa dalam mempelajari sesuatu yang bermanfaat seperti : keterampilan, pengalaman baru, nilai, dan bagaimana cara hidup serasi dengan sesama. Oleh karena itu seorang guru harus menguasai berbagai macam metode pembelajaran. Pada penelitian ini diterapkan suatu metode pembelajaran yang memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil belajar, yaitu metode pembelajaran dengan memberikan pemanasan modifikasi kepada siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pemanasan modifikasi terhadap efektifitas pembelajaran *passing* bawah bolavoli pada siswa SMP Negeri 40 Surabaya. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen yang menggunakan desain penelitian *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*.

Dalam penelitian populasi yang digunakan peneliti adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Surabaya yang terdiri dari 8 kelas dengan jumlah 291 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kelas VIII B sebagai kelompok eksperimen yang berjumlah 37 siswa dan kelas VIII C sebagai kelompok kontrol yang berjumlah 37 siswa, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster sampling*.

Besarnya pengaruh pada pembelajaran *passing* bawah bolavoli dengan pemberian pemanasan modifikasi, terbukti dengan adanya peningkatan hasil tes *passing* bawah bolavoli ke dinding yang lebih besar pada *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen sebesar 22.19% dibandingkan dengan kelompok kontrol sebesar 12.51%.

Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian pemanasan modifikasi berpengaruh terhadap efektifitas pembelajaran *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Surabaya.

**Kata Kunci** : Efektifitas pembelajaran, pemanasan modifikasi, siswa SMP, *Passing* bawah bolavoli.

### Abstract

The teaching can be effective if the students will be easy in learning something usefull such as : skill, new experience, score, and how to live compatibally with others. Because of it, the teacher have to know any kind of teaching methods. This research, is applied one of teaching methods that give a signiticant effect to the learning produce, that is teaching methods with give warming modification to the studenst.

This research have a purpose to know the effects of warming modification gifts to the effectiveness of volley ball's under passing teaching to the students of SMP Negeri 40 Surabaya. This research, include in research experment that use Randomized control Group Pretest – Posttest research of design.

Populate that use in this research is the students of VIII grade SMP Negeri 40 Surabaya which is consists by 8 classes with 291 students. Sample that use in this research is the students of VIII C as a control class who has 37 students, the taking of sample by cluster sampling technique.

The effects of volley ball's under passing teaching with warming modification, proven by the increasing test score of under passing to the wall which is bigger in pretest, posttes in experment class is 22,19% compare with control class is 12,51%.

The conclution is a gift of warming modification have the effects to the volley ball's teaching effeteness to the students of VIII grade of SMP Negeri 40 Surabaya.

**Keywords** : teaching effectiveness, warming modification, junior high scoll student, volley ball under passing.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan yang tidak kalah penting dengan kebutuhan yang lain. Sekolah merupakan lembaga yang mengindahkan nilai-nilai kebudayaan manusia baik dimasa lalu, masa kini bahkan masa yang

akan datang. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) sebagai bagian kurikulum yang diberikan dari mulai pendidikan tingkat dasar hingga pada tingkat tinggi. Hal ini karena penjasorkes merupakan bagian dari sistem pendidikan yang mempunyai tujuan untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) memegang peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Namun, keberadaan penjasorkes masih dianggap kurang penting dan sering dianggap sebagai pembelajaran yang membosankan, jenuh, dan dianggap mengganggu perkembangan intelektual anak. Oleh karena itu sebaiknya guru penjasorkes memberikan model pembelajaran yang bervariasi kepada siswa-siswinya disetiap lembaga pendidikan, mulai sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Karena tujuan penjasorkes disini adalah untuk membantu siswa-siswi dalam meningkatkan kesehatan jamaninya, keterampilan gerak dasar melalui pengenalan dan penanaman sikap positif dan pematangan sikap mental serta perilaku hidup sehat yang di implementasikan dalam berbagai aktifitas jamani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Latihan pemanasan diharapkan dapat memperbaiki penampilan serta mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada saat latihan dengan cara memobilisasi (mengerahkan) baik kondisi mental ataupun fisik. Di lain pihak, latihan-latihan kelenturan dan peregangan dimaksudkan untuk meningkatkan jangkauan gerak secara progresif dan permanen. (Michael, 1996:16)

Pada pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) ada beberapa masalah yang pada umumnya siswa-siswi malas atau bosan dengan pemanasan statis seperti melakukan peregangan-peregangan model lama atau lari mengelilingi lapangan yang umum dilakukan tanpa ada modifikasi atau model-model yang lain dan terkesan melelahkan tanpa melibatkan unsur-unsur kegembiraan. Oleh karena itu peneliti ingin memberikan metode yang dapat meningkatkan minat siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar (PBM) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Metode yang ingin peneliti berikan yaitu dengan pemanasan modifikasi.

Dalam permainan bolavoli *passing* sangat penting karena *passing* yang mengatur umpan dan serangan balik. Selama ini kegiatan pembelajaran bolavoli di sekolah tidak selalu berjalan mulus dan efektif. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kreatifas guru dalam membuat suatu proses pembelajaran yang dapat membuat siswa terkesan dan gembira, disamping itu guru dalam proses pembelajaran khususnya bolavoli, seorang guru kurang menguasai teknik-teknik bolavoli khususnya

*passing* bawah sehingga siswa belum memahami betul teknik bermain bolavoli terutama pada *passing* bawah. Dengan itu peneliti mencoba menutupi kekurangan itu dengan memberikan suatu bentuk modifikasi pemanasan pada saat proses belajar mengajar sehingga proses pembelajarannya lebih efektif.

Melakukan aktifitas pemanasan merupakan merupakan salah satu dasar dari program latihan permulaan (*conditioning program*). Latihan permulaan terdiri dari sekelompok latihan (gerakan) yang dilakukan pada saat hendak melakukan kegiatan atau aktivitas olahraga. Dengan melakukan aktivitas olahraga tersebut diharapkan akan memberikan penyesuaian pada kondisi tubuh dari keadaan istirahat (*rileks*) sebelum melakukan aktivitas olahraga.

Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam bergerak (Yoyo dan Adang, 2000: 1).

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemanasan Modifikasi Terhadap Efektifitas Pembelajaran *Passing* Bawah Bolavoli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 40 Surabaya”. ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif.

Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan (Maksum, 2009: 48).Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian “Pengaruh Pemanasan Modifikasi Terhadap Efektifitas Pembelajaran *Passing* Bawah Bolavoli” ini menggunakan desain penelitian *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas VIII SMP Negeri 40 Surabaya yang berjumlah terbagi dalam 8 kelas dengan jumlah keseluruhan siswa 291 siswa.). Dalam penentuan sampel pada peneltian ini peneliti menggunakan teknik *cluster sampling*. *Cluster Sampling* dilakukan dengan memilih secara *random* adalah subkelompok-subkelompok populasi bukan individu-individu yang menjadi anggota populasi (Erman, 2009: 57).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dengan perhitungan statistik yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for windows *evaluation 16.00* maka didapatkan deskripsi data dari hasil penelitian yang didapatkan deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi hasil tes *passing* bawah pada kelompok eksperimen.

Deskripsi	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Beda
Rata-rata	9,15	11,18	2,03
StandarDeviasi	1,60	1,52	-0,08
Varians	2,57	2,32	-0,25
NilaiMaksimum	12	14	2
Nilai Minimum	6	8	2

Dari table di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai hasil tes *passing* bawah pada kelompok eksperimen sebelum penerapan pembelajaran penggunaan metode pemberian pemanasan modifikasi (*pretest*) permainan bolavoli sebesar 9,15 dengan varians sebesar 2,57, standar deviasi sebesar 1,60, serta nilai terendah 6 dan tertinggi sebesar 12. Untuk hasil sesudah penerapan pembelajaran penggunaan metode pemberian pemanasan modifikasi (*posttest*) permainan bolavoli rata-rata yang diperoleh adalah 11,18 dengan varians sebesar 2,32 dan standar deviasi sebesar 1,52 dan untuk nilai terendah dan tertinggi masing-masing adalah 8 dan 14. Nilai beda rata-rata antara *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 2,03 dengan varians sebesar -0,25 dan standar deviasi sebesar -0,08 dan untuk nilai beda terendah adalah 2 dan nilai beda tertinggi adalah 2.

Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada perbedaan sebesar 22,19% antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hal ini berarti bahwa penerapan pembelajaran *passing* bawah dengan menggunakan metode pemberian modifikasi pemanasan dalam permainan bolavoli pada kelompok eksperimen ternyata memberikan rata-rata peningkatan yang positif sebesar 22,19%.

Tabel 2. Deskripsi hasil tes *passing* bawah pada kelompok kontrol.

Deskripsi	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Beda
Rata-rata	8,22	9,26	1,04
StandarDeviasi	1,61	1,57	-0,04
Varians	2,60	2,45	-0,15
NilaiMaksimum	12	12	0
Nilai Minimum	5	6,5	1,5

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai hasil tes pada kelompok kontrol sebelum penerapan pembelajaran penggunaan metode pemberian pemanasan modifikasi (*pretest*) *passing* bawah permainan bolavoli sebesar 8,22 dengan varians sebesar 2,60, standar deviasi sebesar 1,61, serta nilai terendah 5 dan tertinggi sebesar 12. Untuk hasil sesudah penerapan pembelajaran penggunaan metode pemberian pemanasan modifikasi *passing* bawah (*posttest*) permainan bolavoli rata-rata yang diperoleh adalah sebesar 9,26 dengan

variens sebesar 2,45 dan standar deviasi sebesar 1,57 dan untuk nilai terendah dan tertinggi masing-masing adalah 6,5 dan 12.

Nilai beda rata-rata antara *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 1,04 dengan varians sebesar -0,15 dan standar deviasi sebesar -0,04 dan untuk nilai beda terendah dan tertinggi masing-masing adalah sebesar 1,5 dan 0.

Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada perbedaan sebesar 12,51% antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol. Hal ini berarti bahwa penerapan pembelajaran *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada kelompok kontrol ternyata memberikan rata-rata peningkatan yang positif sebesar 12,51%.

a. Syarat Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan berdasarkan dari hasil tabulasi data *pre-test* dan *post-test*, kemudian data tersebut diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya. Hal-hal yang perlu dilakukan untuk mengetahui uji hipotesis dalam analisis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *One-Sample Kolmogorov Smirnov Test* dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikan dari hasil hitung *Kolmogorov - Smirnov* berada dibawah nilai alpha (5%) atau 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sedangkan jika nilai hitung *Kolmogorov - Smirnov* diatas nilai alpha (5%) atau 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Berikut ini hipotesis dari pengujian normalitas :

Tabel 3. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kolmogorov-Smirno Z	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,976	0,97	Normal
<i>Post-test</i>	0,518	0,951	Normal

$H_a$  : Data berdistribusi normal

$H_0$  : Data tidak berdistribusi normal

Berdasarkan tabel di atas dapat di jelaskan bahwa nilai signifikan dari data *pretest* dengan nilai signifikansi lebih besar dari pada nilai alpha (5%) dengan kata lain  $Sig > alpha$  ( $0,97 > 0,05$ ), sehingga dapat diputuskan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. demikian pula data pada data *post-test* juga dinyatakan berdistribusi normal. Karena nilai signifikansi lebih besar dari pada nilai alpha yaitu  $0,625 > 0,05$ . Sehingga dapat diputuskan  $H_0$  diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui kesamaan varian dari dua populasi atau lebih. Uji homogenitas perlu dilakukan sebagai syarat sebelum kita melakukan pengujian nilai selisih atau beda rata-rata dari dua populasi. Untuk mengetahui apakah deskripsi data yang ada bersifat homogeny atau tidak, dapat dilihat dengan membandingkan nilai  $F_{hitung}$  dan  $F_{tabel}$ . Dengan criteria pengujian adalah sebagai berikut: jika nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka, kedua data tersebut mempunyai varian yang sama(homogen), dalam hal lainnya dikatakan tidak homogen (heterogen). Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka didapatkan hasil seperti pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Keterangan
Pre-test	6,228	8,57	Homogen
Post-test	22,526	19,48	Heterogen

Hasil tabel di atas memberikan informasi bahwa data dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ternyata mempunyai harga  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , berdasarkan criteria pengujian, maka dapat dikatakan bahwa data pretest untuk (eksperimen dan kontrol) bersifat Homogen. Sebaliknya pada data posttest untuk (eksperimen dan kontrol) bersifat Heterogen

3) UJI HIPOTESIS

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya dilakukan pengujian perbedaan rata-rata dengan menggunakan *Statistical program for Solution Science (SPSS) For Windows Evaluations 16.0*, yang nilainya disajikan pada table dibawah ini.

Table 5. Uji beda menggunakan Uji Mann-Whitney

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig.
Pre_test 1	7	43.61	1613.50	2,453	,014
2	7	31.39	1161.50		
Total	4				
Post_test 1	7	7.77	1767.50	4,121	,000
2	7	7.23	1007.50		
Total	4				

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus *Mann Whitney test* diatas untuk mengetahui keberartian

kofisien uji beda dua rata-rata antara *pretest* dan *posttest* maka dilakukan uji *Mann Whitney Test*. Dari hasil uji *Mann Whitney Test* menunjukkan bahwa nilai signifikan (0,000) lebih kecil dari nilai alpha (5%) atau 0,05. Sehingga dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa pencapaian pembelajaran dengan menggunakan pemanasan modifikasi pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang lebih baik dan signifikan dari pada kelompok kontrol terhadap peningkatan hasil belajar *passing* bawah siswa pada permainan bolavoli.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV dapat ditarik kesimpulan: Terdapat pengaruh yang lebih baik dan signifikan pada pembelajaran *passing* bawah bolavoli dengan pemberian pemanasan modifikasi, hal ini terbukti dengan adanya peningkatan hasil tes *passing* bawah bolavoli ke dinding yang lebih besar pada *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen sebesar 22.19% dibandingkan dengan kelompok kontrol sebesar 12.51%.

**Saran**

- 1) Berdasarkan hasil penelitian ini, guru pendidikan jasmani olahraga diharapkan memberikan pemanasan modifikasi pada proses pembelajaran agar pembelajaran lebih efektif.
- 2) Untuk peneliti selanjutnya, berikan pemanasan modifikasi yang berbeda kepada siswa.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adang Suherman dan Yoyo Bahagia. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta : Depdiknas

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Erman. 2009. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Surabaya.

Michel J. alter, MS. 1996. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Terjemahan oleh Jamal Habib. 2003. Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada