

**PENGARUH MODIFIKASI PEMANASAN TERHADAP EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN
PASSING BAWAH BOLAVOLI (STUDI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 51
SURABAYA)**

Mohammad Halim

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, Mohhalim16@yahoo.com

Taufiq Hidayat

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

Abstrak

Pendidikan merupakan hal yang penting, salah satunya adalah pendidikan jasmani. Namun, keberadaan pendidikan jasmani justru 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 jasmaninya, keterampilan gerak dasar melalui pengenalan dan penanaman sikap positif dan pematangan sikap mental serta perilaku hidup sehat yang di implementasikan dalam berbagai aktifitas jasmani. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMP Negeri 51 Surabaya, dimana pemberian materi *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan modifikasi pemanasan. Penelitian ini dilakukan empat kali pertemuan. Pada pertemuan pertama dan terakhir digunakan untuk mengambil nilai *pretest* dan *posttest*. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan adanya perbedaan nilai antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian semu dengan pendekatan kuantitatif. Sampel yang digunakan terdiri dari 36 siswa pada kelompok eksperimen dan 35 siswa pada kelompok kontrol. Modifikasi pemanasan memberikan pengaruh positif terhadap efektifitas pembelajaran *passing* bawah bolavoli. Hasil t_{hitung} pada kelompok eksperimen adalah 6,574 sedangkan t_{hitung} pada kelompok kontrol adalah 4,87. Kelompok eksperimen memberikan peningkatan hasil belajar sebesar 7,95% sedangkan kelompok kontrol sebesar 5,94%.

Kata kunci : modifikasi pemanasan, efektifitas pembelajaran, *passing* bawah.

Abstract

Education is an important thing, one of them is Physical Education. But, nowadays Physical Education is considered to bother children's intellectual development. So that, it will be better if Physical Education's teacher gives the variation of learning models to the students in every education institute, from Elementary School until University. Because Physical Education's purpose is to help the students increase physical health, basic movement skill with introducing positive attitude and maturation mental attitude and also healthy live that implementation in every physical effectivity. This research was done to Junior High School 51 Surabaya students, where volleyball under passing is given with using warming up modification. This research was done four times. In first and last learning was used to take pretest and posttest score. The purpose of the research is to prove the different score between eksperiment class and control class. The research is quasi research with quantitative approach. The sample that use is 36 students of eksperiment class and 35 students of control class. Warming up modification was given positive effects for volleyball under passing learning effectivity. The result of t_{score} in eksperiment class is 6,574 and t_{score} in control class is 4,87. Eksperiment class give increase 7,95% and control class 5,94%.

Keywords: warming up modification, learning effectivity, 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 sebagai bagian kurikulum yang diberikan dari mulai pendidikan tingkat dasar hingga pada tingkat tinggi. Hal ini karena penjasorkes yang mempunyai tujuan untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 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 di setiap lembaga pendidikan, mulai sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Karena tujuan penjasorkes disini adalah untuk membantu siswa-siswi dalam meningkatkan kesehatan jasmaninya, keterampilan gerak dasar melalui pengenalan dan penanaman sikap positif dan pematangan sikap mental serta perilaku hidup sehat yang di implementasikan dalam berbagai aktifitas jasmani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam, 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 (menggerakkan) baik kondisi mental ataupun fisik. Di lain pihak, latihan-latihan kelenturan. (Michael, 1996:16)

Pada pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 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 penulis ingin memberikan metode yang dapat meningkatkan minat siswa dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Metode yang ingin peneliti berikan yaitu dengan modifikasi pemanasan.

Dalam permainan bolavoli *passing* bawah sangat penting karena *passing* bawah yang mengatur umpan dan serangan balik. Selama ini kegiatan pembelajaran bolavoli di sekolah tidak selalu berjalan mulus dan efektif. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kreatifitas 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 penulis mencoba menutupi kekurangan itu dengan memberikan suatu bentuk modifikasi proses belajar mengajar sehingga proses pembelajarannya lebih efektif.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat dirumuskan sebagai berikut: Adakah pengaruh modifikasi pemanasan terhadap efektifitas pembelajaran *passing* bawah bolavoli?

Untuk mengetahui pengaruh dari pemberian modifikasi pemanasan terhadap efektifitas pembelajaran *passing* bawah bolavoli.

Memberikan pengetahuan dan bekal kepada mahasiswa untuk terjun ke dunia kerja dan masyarakat.

Hasil rencana penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian untuk penelitian berikutnya.

Sebagai referensi bagi guru penjasorkes untuk mengajar khususnya dalam pemberian modifikasi pemanasan.

Modifikasi pemanasan adalah suatu tindakan dari hasil perubahan dari program latihan permulaan yang terdiri dari sekelompok latihan gerakan yang dilakukan pada saat hendak melakukan aktifitas olahraga. (Yoyo dan Adang, 2000: 1).

Efektifitas pembelajaran Adalah pembelajaran yang memudahkan siswa untuk mempelajari sesuatu yang bermanfaat seperti fakta, keterampilan, nilai, konsep dan bagaimana hidup serasi dengan sesama, atau suatu hasil belajar yang diinginkan. (Wragg dalam Jihad (2008: 12)

Bolavoli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Masing-masing tim berusaha untuk menyentuh bola kelapangan lawannya dan hanya boleh memantulkan bola maksimal 3 kali di lapangan sendiri.

Passing bawah adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Yunus, M. 1992: 79).

Pada proposal ini ruang lingkupnya hanya pada kelas VIII SMP Negeri 51 Surabaya yang dipilih secara random dan keterbatasan pemanasan modifikasinya yang berhubungan dengan materi pembelajarannya yaitu *passing* bawah bolavoli.

METODE

Jenis skripsi yang digunakan dalam judul Pengaruh Modifikasi Pemanasan Terhadap Efektifitas Pembelajaran *Passing* Bawah Bolavoli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 51 Surabaya. Ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu.

Penelitian eksperimen adalah Penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan

(*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian (Maksum, 2009: 15).

Penelitian eksperimen dicirikan dengan 4 hal, yaitu adanya perlakuan, kelompok kontrol, randomisasi, dan ukuran keberhasilan (Maksum, 2009: 15)

Desain penelitian yang digunakan dalam skripsi Pengaruh Modifikasi Pemanasan Terhadap Efektifitas Pembelajaran *Passing Bawah Bolavoli* ini menggunakan desain penelitian *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*.

Desain ini relatif mendekati sempurna, mengingat ada kelompok kontrol, ada perlakuan, subjek ditempatkan secara acak, dan adanya *pretest-posttest* untuk memastikan efektifitas perlakuan yang diberikan (Maksum, 2009:50)

“Instrumen merupakan alat bantu bagi peneliti didalam menggunakan metode pengumpulan data.

Dengan demikian terdapat kaitan antara metode dengan instrument pengumpulan data” (Arikunto, 2009: 101).

Instrument dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lembar Observasi Kelas Dikjasor

Data observasi kelas dilakukan langsung pada saat proses pembelajaran berlangsung dengan memperhatikan tiga komponen utama yaitu persiapan guru, pelaksanaan pembelajaran dan aktifitas siswa. Pengamatan ini menggunakan lembar observasi kelas dikjasor dan dilakukan oleh tiga orang mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Surabaya.

2. Tes *Passing Bawah*

Pada penelitian ini penulis menggunakan *Brumbach forearms pass wall – volley test* (Borrevik dalam Yunus, M. 1992).

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *pass* bawah dengan memvoli ke dinding. Alat/ perlengkapan yang digunakan adalah dinding yang rata dan halus dengan garis sasaran selebar 2, 54 meter, setinggi 2,44 meter dari lantai, stop watch, bola voli, blangko penilaian dan alat-alat tulis. Cara pelaksanaannya yaitu test dengan bolavoli di tangan siap menghadap ke dinding sasaran. Setelah ada aba-aba “ya” dari petugas, bola dilambungkan ke dinding sasaran, bola dipantul-pantulkan dengan menggunakan *pass* atas sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit. Dan untuk skor, testi melakukan tiga kali percobaan, nilai setiap percobaan adalah jumlah pantulan yang syah sesuai dengan peraturan dan masuk ke daerah sasaran. Jika bola mengenai garis dianggap masuk (syah). Skor akhir adalah merata dari dua kali percobaan yang terbaik (Yunus, M. 1992: 201

Norma Penilaian Passingbawah Dari Brumbach

Tabel 1. Norma Penilaian Passing Bawah Dari Brumbach

Persentil	Jenis	Putra				Putri			
	Umur	9-11	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90		17	23	32	48	17	23	41	44
80		13	19	28	42	13	19	34	37
70		10	16	25	39	10	16	30	33
60		8	14	23	37	8	14	27	29
50		6	12	21	34	6	12	24	26
40		4	10	19	31	4	10	21	23
30		2	8	17	29	2	8	18	19
20		0	5	14	26	0	5	14	15
10		0	1	10	20	0	1	7	10

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran dari variabel terikat, selanjutnya diperlukan guna untuk proses analisis data kemudian selanjutnya hasil analisis tersebut diperlukan guna untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini. Adapun data variabel terikat tersebut, diperoleh kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol, yang dalam hal ini bertindak sebagai pengontrol terhadap kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberi perlakuan Modifikasi Pemanasan, dan pembelajaran Konvensional merupakan pelatihan yang dilakukan seperti biasanya sesuai dengan program pembelajaran yang dijalani dalam permainan bolavoli, yang dalam hal ini dilakukan oleh kelompok kontrol

Hasil tes dan pengukuran dari variabel terikat, selanjutnya dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif dan inferensial. Proses analisis statistik menggunakan program *Statistical Product and Service Solution 17* (SPSS 17). Sebelum uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorove-Smirnov Test* pada taraf signifikan 5%, dan uji homogenitas varians, menggunakan teknik uji *Levane’s Statistic Test* pada taraf signifikan 5%. Untuk pengujian hipotesis penelitian pertama dan kedua digunakan uji t yang dalam SPSS 17 dikenal dengan *paired test*, selanjutnya untuk hipotesis penelitian ketiga digunakan analisis statistik *Uji-t*. Keputusan penolakan dari ketiga hipotesis penelitian menggunakan tingkat signifikan 5%.

Analisis dan uji statistik deskriptif yang akan diuraikan dalam pembahasan selanjutnya yakni terkait dengan penentuan rerata (*mean*), rerata delta (selisih antara tes akhir dan tes awal), uji normalitas dan homogenitas data dari variabel terikat yaitu Hasil Belajar *Passing Bawah* dari masing-masing kelompok. Analisis yang dimaksud, dapat dijelaskan sebagai berikut.

Deskripsi Data Kelompok Eksperimen

Data yang diperoleh pada masing-masing anggota sampel dalam kelompok eksperimen yang diperoleh berdasarkan hasil tes dan pengukuran seperti yang dimaksud, selanjutnya disajikan pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen

	N	Min	Max	Mean	Sd	S ²
Pretest	36	7.0	13.50	10.31	1.44	2.08
Posttest	36	9.0	13.50	11.13	1.14	1.31

Berdasarkan data hasil belajar *passing* bawah seperti yang termuat dalam tabel di atas, menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar *passing* bawah setelah diberikan perlakuan. Hal ini dapat dilihat dari rerata tes akhir sebesar 11,125 lebih besar dari rerata tes awal sebesar 10,3056. Data hasil belajar *passing* bawah di atas merupakan fakta empiris dari pemberian perlakuan modifikasi pemanasan. Jadi hasil belajar *passing* bawah meningkat dengan standart deviasi untuk *pre-test* 1,44 dan untuk *post-test* sebesar 1,141.

Deskripsi Data Kelompok Kontrol

Kumpulan data hasil penelitian yang diperoleh melalui tes *passing* bawah pada kelompok control, disajikan pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol

	N	Min	Max	Mean	Sd
Pre_test	35	7.0	12.00	8.66	1.31
Post_test	35	7.0	12.50	9.17	1.21

Data hasil belajar *Passing* bawah yang diperoleh dari hasil tes *Passing* bawah, menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar *Passing* bawah pada kelompok kontrol. Hal ini dapat dilihat dari rerata tes akhir sebesar 8.6571 yang lebih besar dari rerata tes awal sebesar 9,17. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan pula bahwa aktivitas konvensional yang dalam hal ini merupakan bentuk aktivitas dalam program pembelajaran yang saat ini dijalankan dalam proses pembelajaran di SMP Negeri 51 Surabaya, yang dilakukan oleh kelompok kontrol dalam penelitian ini, juga turut meningkatkan hasil belajar *Passing* bawah

Deskripsi Data Rerata Masing-Masing Kelompok
Rerata (selisih antara tes awal dan tes akhir) hasil belajar *Passing* bawah yang diperoleh pada masing-masing kelompok penelitian, disajikan pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Deskripsi Rerata Hasil Belajar *Passing* Bawah Pre Test – Post Test

Hasil Belajar <i>Passing</i> Bawah				
Kelompok	N	Rerata tes awal	Rerata tes akhir	Beda Rerata
Eksperimen	36	10,3056	11,125	0,819
Kontrol	35	8,6571	9,1714	0,514

Berdasarkan deskripsi rerata delta pada tabel 4, maka dapat diterangkan bahwa:

Data tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan, bahwa rerata data tes akhir hasil belajar *passing* bawah. lebih besar dari rerata data tes awal hasil belajar *passing* bawah. Rerata data tes awal hasil belajar *passing* bawah. sebesar 10,3056, sedangkan rerata data tes akhir hasil belajar *passing* bawah. sebesar 10,3056, serta rerata delta data hasil belajar *passing* bawah. sebesar 0,819. Hal tersebut menunjukkan bahwa metode modifikasi pemanasan dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah.

Data tes awal dan tes akhir kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan, bahwa rerata data tes akhir hasil belajar *passing* bawah. lebih besar dari rerata data tes awal hasil belajar *passing* bawah. Rerata data dari tes awal hasil belajar *passing* bawah. sebesar 8,65, rerata data dari tes akhir hasil belajar *passing* bawah. sebesar 9,17, dan rerata delta hasil belajar *passing* bawah sebesar 0,514. Hal tersebut menunjukkan bahwa perlakuan konvensional, yakni pelatihan yang dilakukan seperti biasanya sesuai dengan program pembelajaran yang dijalani dalam bolavoli, juga memberikan efek terhadap hasil belajar *passing* bawah.

Uji Normalitas Data

Pengujian normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data atau dengan kata lain untuk mengetahui apakah sebaran data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas data yang dimaksud, digunakan uji *One-Sample Kolmogorove-Smirnov Test* dengan langkah-langkah dalam pengujiannya yakni sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data Masing-Masing Kelompok.

Variabel	Modifikasi Pemanasan	Konvensional (Kontrol)	Status Data	
	Signifikan (P)	Signifikan (P)		
<i>Passing Bawah</i>	<i>Tes awal</i>	0.917	0.488	Normal
	<i>Tes akhir</i>	0.219	0.183	Normal

Simpulan hasil perhitungan:

Berdasarkan hasil perhitungan sebagaimana termuat dalam tabel 5 di atas, maka dapat diketahui bahwa data kedua variabel dependen dari kedua kelompok penelitian berdistribusi normal. Dikatakan demikian oleh karena, nilai *p value* (*Sig.*) masing-masing kelompok > α (0,05) yang mengakibatkan H₀ diterima.

Analisis statistik inferensial yang dimaksud yakni uji beda variabel terikat pada tiap kelompok menggunakan uji-t, dan uji beda variabel terikat antar-kelompok menggunakan *uji-t*. Proses pengujian ini dapat

dilakukan oleh karena semua prasyarat yang diperlukan telah terpenuhi (data berdistribusi normal dan homogen). Adapun analisis yang dimaksud, dapat dijelaskan sebagai berikut.

Hasil Uji Beda Variabel Dependen tiap Kelompok

Perbedaan nilai hasil belajar *passing* bawah antara sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan dapat diketahui melalui pengujian t-test. Hasil t-test pada masing-masing kelompok penelitian, yakni sebagai berikut.

Kelompok Eksperimen

Pengujian ini, diperlukan guna untuk menjawab rumusan masalah pertama yang telah ditetapkan dalam penelitian. Dalam pengujiannya, didasarkan pada beberapa kriteria sebagai berikut:

Rumusan masalah dan hipotesis penelitian.

Rumusan masalah penelitian ini adalah: apakah ada pengaruh pelatihan modifikasi pemanasan terhadap peningkatan hasil belajar *passing* bawah?

Rumusan hipotesis penelitian adalah:

ada pengaruh pelatihan modifikasi pemanasan terhadap peningkatan hasil belajar *passing* bawah

Secara simbolik, hipotesis yang diajukan dapat ditulis sebagai berikut:

Hasil perhitungan

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Uji Beda Variabel Dependen Pada Kelompok Eksperimen

Variabel	Tes	t-hitung	Sig. (2-tailed)	Status Data
<i>Passing Bawah</i>	<i>Tes awal - Tes akhir</i>	6,57	0.000	Berbeda

Intepretasi dan simpulan.

Melihat nilai $Sig. (2 - tailed) < \alpha (0,05)$ seperti yang tampak pada tabel 4.4 di atas, maka H_0 ditolak. Hasil ini pada gilirannya memberikan suatu kesimpulan bahwa, terdapat perbedaan nilai ada pengaruh pelatihan modifikasi pemanasan terhadap peningkatan hasil belajar *passing* bawah antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Kelompok Kontrol

Hasil uji beda terhadap data hasil belajar *passing* bawah sebelum dan setelah adanya perlakuan dalam kelompok kontrol diperlukan guna untuk menjawab rumusan masalah kedua. Dalam pengujiannya, didasarkan pada beberapa kriteria sebagai berikut:

Rumusan masalah dan hipotesis penelitian.

Rumusan masalah penelitian ini adalah: apakah ada pengaruh pembelajaran kelompok kontrol terhadap peningkatan hasil belajar *passing* bawah?

Rumusan hipotesis penelitian adalah: ada pengaruh pembelajaran kelompok control terhadap peningkatan hasil belajar *passing* bawah.

Secara simbolik, hipotesis yang diajukan dapat ditulis sebagai berikut:

Tabel 7. Rekapitulasi Hasil Uji Beda Variabel Dependen Pada Kelompok control

Variabel	Tes	t-hitung	Sig.	Status Data
<i>Passing bawah</i>	<i>Tes awal - Tes akhir</i>	4,87	0.000	Berbeda

Intepretasi dan simpulan.

Melihat nilai $Sig. (2 - tailed) < \alpha (0,05)$ seperti yang tampak pada tabel 4.5 di atas, maka H_0 ditolak. Hal demikian memberikan suatu kesimpulan bahwa, terdapat perbedaan nilai *Passing* bawah sebelum dan setelah adanya perlakuan pada kelompok kontrol.

Perbandingan Hasil Belajar Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Perbandingan peningkatan hasil belajar siswa kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar

Deskripsi	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Rata-rata <i>Pretest</i>	10,31	8,66
Rata-rata <i>Posttest</i>	11,13	9,17
Delta	0,82	0,51
% Peningkatan	7,95%	5,94%

Dari hasil tabel di atas diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil belajar antara kelompok eksperimen (Modifikasi Pemanasan) dan kelompok kontrol yang diberikan pada siswa kelompok eksperimen memberikan peningkatan hasil belajar lari *Passing* Bawah sebesar 7,95%, sedangkan model pembelajaran pada siswa kelompok kontrol memberikan peningkatan hasil belajar lari *Passin Bawah* hanya sebesar 5,94%. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa Modifikasi pemanasan memberikan peningkatan yang lebih baik dari pada model pembelajaran Kontrol kelompok kontrol yang biasa dilakukan oleh guru penjas setempat terhadap hasil belajar *Passing Bawah*.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian tentang pengaruh modifikasi pemanasan terhadap hasil belajar *passing* bawah di SMP Negeri 51 Surabaya:

Terdapat pengaruh signifikan penerapan modifikasi pemanasan terhadap hasil belajar *passing* bawah siswa kelas VIII SMP Negeri 51 Surabaya. Hasil uji t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *passing* bawah siswa sebelum dan sesudah pembelajaran dengan memodifikasi pemanasan.

Modifikasi pemanasan memberikan pengaruh peningkatan hasil belajar pada tes *passing* bawah bolavoli siswa sebesar 7,95 %.

Saran

Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya penerapan pembelajaran dengan menggunakan modifikasi pemanasan ini dijadikan sebagai acuan bagi para guru pengajar, dalam usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah khususnya pada pembelajaran *passing* bawah. Acuan tersebut lebih terfokus pada penerapan berbagai macam model pembelajaran yang akan digunakan oleh seorang guru agar nantinya dapat memberikan hasil yang terbaik bagi siswa tetapi tergantung pada bakat dan kemampuan siswa tersebut pada saat mengikuti pembelajaran.

Untuk peneliti selanjutnya, berikan pemanasan modifikasi yang berbeda kepada siswa agar siswa bisa melakukan pemanasan modifikasi pada saat proses pembelajaran yang berlangsung agar pembelajaran lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman dan Yoyo Bahagia. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta : Depdiknas
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Erman. 2009. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hanaruhanaru.com/2012/09/bolavoli.html
- Husdarta dan M. Saputra, Yuda. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D – III.
- Jihad, Asep dan Haris, Abdul. 2008. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Presindo.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Surabaya.

M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

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

Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: DEPDIKBUD, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kerja Kependidikan.