PENGARUH PEMANASAN DENGAN PERMAINAN KECIL TERHADAP PASSING BAWAH BOLAVOLI (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo)

Achmad Ainur Huda

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

Taufiq Hidayat

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

Abstrak

Peran seorang guru sangatlah penting dalam suatu proses pembelajaran. Karena tujuan dari suatu pembelajaran adalah merubah kemampuan peserta didik dari yang tidak menguasai materi sama sekali menjadi dapat menguasai materi meskipun tidak secara sempurna. Dalam strategi pembelajaran banyak model pembelajaran yang dapat dipilih oleh guru untuk melangsungkan suatu proses pembelajaran. Dengan menerapkan model pembelajaran yang menarik dan efektif dapat memudahkan guru dalam melaksanakan pembelajaran, sehingga mendapatkan hasil belajar yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam penelitian ini, yang diterapkan adalah pengaruh pemanasan dengan permainan kecil terhadap passing bawah bolavoli pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) Pengaruh pemanasan dengan permainan kecil terhadap passing bawah bolavoli pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. (2) Besarnya pengaruh pemanasan dengan permainan kecil terhadap passing bawah bolavoli studi pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Dari hasil penelitian secara umum dan berdasarkan hasil penghitungan analisis data, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan padapengaruh pemanasan dengan permainan kecil terhadap passing bawah bolavoli Adapun pengaruh tersebut ditunjukkan dengan peningkatan 7,47 %.

Kata Kunci : pemanasan dengan *permainan kecil*, terhadap *passing bawah* bolavoli

Abstract

The teacher's role in the teaching and learning process is important because the objective of the learning is to improve the students' ability from beginner into mastering the material even imperfect understanding. There are many learning strategies that are used by the teacher to conduct the teaching and learning process. By implementing the interesting and effective learning method help teacher to conduct the teaching, so it will contribute the learning result that proper to the objective of the learning. In this research, learning model that is used "The Effect Warming Up With The Little Games against Under Pass Volleyball study to student class X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo". This research objectives are: (1) the effect of warming up with the small games against under pass volleyball study to student X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. (2) The amount effect warming up with the small games against under pass volleyball study to student class X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. From general result of this research and based on the counting analysis data result, it can be concluded that the significant the effect warming up with the small games against under pass volleyball, the effect shows the improvement 7,5 %.

Keywords: warming up with *the small games*, to the *under pass volleyball*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting bagi perkembangan manusia untuk mencapai tujuan secara menyeluruh. Oleh karena itu, pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah mempunyai jangkauan yang luas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses interaksi sistematis antara anak didik dengan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Model pembelajaran jasmani tidak harus berpusat pada guru saja, akan tetapi keberadaan siswa juga sangat berperan

dalam pembelajaran jasmani.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bukan hanya merupakan sarana penunjang tujuan pendidikan, melainkan untuk mewujudkan tujuan pembangunan bangsa. Berhasil tidaknya pembelajaran PJOK yang dipengaruhi oleh guru penjasorkes dan dengan segala peranannya, karena penjasorkes berintikan gerak maka guru penjas dituntut untuk menguasai gerak dan memahami gerak yang benar. Apabila proses belajar mengajar tidak sesuai dengan kemampuan peserta didik maka bisa dimungkinkan siswa sebagai peserta didik dalam melaksanakan aktivitasnya merasa malas dan

bosan, sehingga siswa menjadi tidak senang dengan mata pelajaran PJOK.

Menurut Sasminta dkk (2012: 1) bermain dan permainan adalah suatu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Setiap manusia pada dasarnya membutuhkan aktivitas bermain tidak hanya untuk meningkatkan perkembangan fisik, tetapi juga sosial, intelektual, dan emosional. Memang, istilah bermain lebih melekat dalam kehidupan anak-anak, namun bukan berarti orang dewasa tidak membutuhkannya aktivitas bermain.

Dari uraian diatas jelas bahwa sebagian dari usaha yang kiranya dapat digunakan dalam usaha pendidikan jasmani. Dalam bermain anak akan memiliki kemampuan gerak. Mengungkapkan sifat aslinya emosi, kegembiraan yang dilakukan secara spontan, bermain secara kelompok akan menimbulkan kebersamaan. Pembelajaran penting dilakukan oleh para guru untuk mendorong perubahan kemampuan anak serta menciptakan suasana belajar yang sesuai dengan kondisi anak demi mewujudkan cita-cita dan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

Bolavoli merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain. Bolavoli berkembang pesat dikalangan masyarakat karena permainan ini digemari oleh anak laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua (Ahmadi,2007:2)

Sebagai salah satu cabang olahraga dalam bagian dari pendidikan jasmani, bolavoli merupakan produk dan proses yang tidak terpisahkan, Hal ini menunjukkan bahwa dalam proses belajar mengajar bolavoli untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Interaksi dengan siswa yang berjalan baik akan mampu mendorong perkembangan siswa ke arah yang lebih baik akan mampu mewujudkan hasil belajar yang lebih baik lagi. Keterlibatan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran diharapkan dapat meningkatkan kemampuan serta didik serta pengetahuan siswa dan menjadikan pendidikan jasmani lebih menarik dalam hal bolavoli.

Permainan yang akan diberikan dalam hal ini permainan kecil yang dirancang untuk menarik minat belajar siswa dan membuat siswa merasa antusias mengikuti pembelajaran serta meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli siswa. Penulis mencoba memberikan masukan kepada guru maupun calon pendidik yang nantinya akan terjun ke dunia pendidikan yaitu menggunakan permainan kecil untuk membantu pengajaran dalam menyampaikan materi sehingga pembelajaran lebih menarik dan mudah dipahami oleh para siswa serta meningkatkan passing bawah bolavoli para siswa.

Passing bawah adalah upaya seorang pemain

dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seрегunya untuk dimainkan dilapangannya sendiri. Sedangkan dalam bola voli passing itu ada dua yaitu passing bawah dan passing atas, (Ahmadi, 2007: 22)

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti lebih menitik beratkan pada upaya meningkatkan kemampuan dalam melakukan teknik passing bawah para siswa di sekolah. Pokok bahasan passing bawah bolavoli dengan menyiapkan materi yang dilakukan dan diberikan menggunakan model-model pembelajaran yang telah dimodifikasi, dengan harapan penelitian ini mampu memberikan bantuan serta masukan bagi dunia pendidikan khususnya sekolah yang diteliti dan sekolah lain pada umumnya.

Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penampilan dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani,bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual- sosial), dan pengembangan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta pengembangan secara seimbang.

Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan pola hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas bersifat teroris, namun melibatkan unsure fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial.

Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapat sentuhan didaktik metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran (Sasmita, 2012: 21).

Hakekat Permainan

Setiap orang tidak akan asing dengan istilah bermain. Mulai anak-anak, remaja, orang dewasa hingga lanjut usia tentu mengenal dengan istilah bermain. Dalam kehidupan sehari-hari mereka semua membutuhkan situasi bermain. Sejak anak-anak, kata bermain sudah merupakan sebagian besar dari kehidupannya.

Hal ini merupakan sangat penting bagi dirinya dan merupakan syarat mutlak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangannya. Sedangkan bagi orang-orang dewasa bermain dapat menyalurkan potensi-potensi yang ada pada dirinya, juga untuk melatih diri dalam hidup bermasyarakat. Dengan bermain dapat dikembangkan kestabilan dan pengendalian emosi yang sangat penting bagi keseimbangan mental. Disamping itu juga dapat dikembangkan kecepatan proses berfikir. Ini disebabkan karena di dalam permainan banyak sekali

permainan-permainan yang harus dipecahkan secara cepat dan tepat.

Bermain dan permainan adalah suatu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Setiap insan manusia pada dasarnya membutuhkan aktivitas bermain tidak hanya meningkatkan perkembangan fisik, tetapi juga sosial, intelektual dan emosional. Memang, istilah bermain lebih melekat dalam kehidupan anak-anak, namun bukan berarti orang dewasa tidak membutuhkan aktivitas bermain.

Masa anak-anak adalah masa bermain. Memang banyak sekali pemikiran dan teori tentang bermain, tetapi semua menekankan betapa pentingnya masa bermain bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental seorang anak seutuhnya. Bahkan J. Huizinga, seorang ahli sejarah kebudayaan dan pemikir terkenal, memandang bermain sebagai keistimewaan yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lainnya; ia menyebut manusia sebagai *homo ludens* untuk menegaskan bahwa hanya manusia yang hanya bermain dalam arti sesungguhnya. Hewan pun terkesan bermain, akan tetapi kesan itu terbentuk oleh cara pandang yang *antropomorfis*; sebab segala kelakuan hewan yang tampak sebagai gejala bermain pada hakikatnya merupakan latihan persiapan untuk kemudian sanggup bertahan hidup (*survival*) secara mandiri.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia main adalah melakukan perbuatan untuk menyenangkan hati yang dilakukan dengan alat-alat kesenangan; melakukan perbuatan untuk menyenangkan hati.

Bermain adalah melakukan sesuatu untuk bersenang-senang; berbuat sesuatu dengan bersenang-senang. Sedangkan permainan adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain; barang atau sesuatu yang dipergunakan; hal bermain; perbuatan bermain (bulu tangkis dsb); perbuatan yang dilakukan dengan tidak sungguh-sungguh (hanya untuk main-main); pertunjukan, tontonan, dsb; perhiasan perhiasan yang digantungkan pada kalung dsb seperti medalion; perempuan yang diajak untuk bersenang-senang saja (tidak untuk dijadikan istri yang sah).

Pengertian-pengertian dibawah ini merupakan salahsatu dari beberapa jenis permainan, yakni:

1. Agon adalah permainan yang bersifat pertandingan, perlawanan dengan kesempatan yang sama untuk mencapai kemenangan sehingga dibutuhkan pekerjaan fisik yang cukup kuat.
2. Alea adalah permainan yang mengandalkan hasil secara untung-untungan, atau hokum peluang seperti dadu, kartu, relet, dan lain-lain. Sementara kemampuan otot tidak dibutuhkan dalam permainan ini.
3. Mimikri adalah permainan yang memerlukan kebebasan, dan bukan kesungguhan.
4. Illinx adalah permainan yang mencakup perjalanan yang melampaikan untuk bergerak, berpetualang, dan dinamis, lawan dari keadaan diam, seperti berolahraga di alam terbuka atau mendaki gunung.

1) Pengertian permainan kecil

Istilah permainan kecil seringkali disalah persepsikan dengan permainan bola kecil. Banyak sekali Pembina olahraga dan guru-guru pendidikan jasmani di sekolah yang mengabaikan istilah tersebut dan menggunakannya secara tumpang tindih, padahal istilah tersebut memiliki makna yang sangat berbeda.

Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai bentuk peraturan yang baku, baik mengenai peraturan-peraturan mainnya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya. Hal ini dapat disesuaikan dengan keadaan atau situasi. Disamping itu belum mempunyai induk organisasi baik nasional maupun internasional. Artinya permainan-permainan yang banyak diadopsi dari permainan tradisional yang ada di masyarakat. (Sasmita, 2012: 27).

2) Konsep Permainan a. Permainan

Permainan, semua kegiatan jasmani, diluar atletik, bela diri, senam, dan renang. Jadi yang termasuk permainan ialah: permainan anak-anak, permainan tradisional, permainan bola kecil, dan permainan bola

besar. Dalam lembaga pendidikan ada pembagian lain,

b. Permainan bola kecil.

Permainan ini menggunakan alat bola kecil, ialah:

- 1) Bola pukul
- 2) Rondes
- 3) Kasti
- 4) Softball
- 5) Baseball
- 6) Hoki

Permainan bola besar, ialah:

Permainan ini menggunakan alat bola besar, ialah:

- 1) Sepak bola
- 2) Bola Basket
- 3) Bola Voli

Kemudian muncullah istilah-istilah permainan kecil dan permainan besar.

Hakekat Bolavoli dan Passing Bawah

Bolavoli merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat di berbagai negara salah satunya di Indonesia, tak mengherankan bila permainan yang sebagian besar menggunakan tangan ini banyak di mainkan dikalangan masyarakat pedesaan dan perkotaan bahkan sekolah- sekolah dan sampai perguruan tinggi.

Setiap orang tidak asing dengan istilah bolavoli.

Mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa hingga lanjut usia tentu mengenal dengan istilah bolavoli. Sejak anak-anak duduk di bangku usia SD mereka akan dikenalkan dengan olahraga bolavoli sampai mereka menginjak di bangku perguruan tinggi.

pada dasarnya passing bolavoli ada dua yaitu passing bawah dan passing atas dalam pengertian passing itu sendiri yaitu upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada temannya seregu untuk dimainkan di lapangan sendiri. Sedangkan passing bawah yaitu memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Sedangkan passing atas yaitu menggunakan jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. (Ahmadi 2007).

Beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli, yaitu:

1.1. *Serve* adalah suatu upaya memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola satu tangan saja atau lengan, oleh pemain baris belakang, yang dilakukan di daerah *serve*. Pada awalnya *serve* hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Adapun jenis-jenis *serve* dalam permainan

bolavoli, antara lain: (Pardijono dan Taufiq, 2012: 14)

a. *Underhand serve* (bawah)

- pemain menghadap net, kaki kiri berada didepan kaki kanan, lengan kiri dijulurkan kedepan dan memegang bola (ini untuk pemain tangan kanan, bagi pemain tangan kiri sebaliknya).
- Bola dilempar rendah keatas, berat badan bertumpu pada kaki sebelah belakang, lenganyang bebas digerakkan kebelakang dan diayunkan kedepan dan memukul bola.
- Sementara berat badan dipindahkan kekaki sebelah depan.
- Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan tangan kaku dan kuat.
- Gerakan terakhir adalah memindahkan kaki yang belakang kedepan.

Jenis-jenis *underhand serve*

1. *Back spin underhand serve*: bola berputar kebelakang.
2. *Top spin (cutting) underhand serve*: bola berputar keatas.
3. *Inside spin underhand serve*: bola berputar kedalam.
4. *Outside spin underhand serve*: bola berputar keluar.

b. *Overheadserve* (atas)

- Pemain berdiri dengan kaki kiri berada lebih kedepan dan kedua lutut agak ditekuk tangan kiri dan kanan bersama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola sedangkan yang kanan memegang bagian atas bola.
- Bola dilambungkan dengan tangan kiri sampai ketinggian $\pm 1m$ diatas kepala didepan bahu, dan telapak tangan kanan segera ditarik kebelakang atas kepala dengan telapak menghadap kedepa, berat badan dipindahkan.
- Setelah tangan berada dibelakang atas kepaladan bola berada sejangkauan tangan pemukul, maka bola segera dipukul dengan telapak tangan, lengan harus tetap lurus dan seluruh tubuh ikut bergerak.
- Bola dipukul dan diarahkan dengan gerakan pergelangan tangan, berat badan dipindahkan kekaki bagian depan.gerakan lengan terus dilanjutkan kesamping dengan melewati paha bagian lainnya.

Jenis-jenis *overheadserve*

1. *Top spin overhead serve*: Bola berputar keatas.
2. *Inside spin overhead serve*: Bola beputar kedalam.
3. *Outside spin overhead serve*: Bola berputar keluar
4. *Floating*: Bola mengambang.

1.2. *Passing* adalah adalah mengoperasikan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal menyusun pola serangan kepada regu lawan. Adapun jenis-jenis *serve* dalam permainan bola voli *passing* bawah dan *passing* atas. Karena dalam penelitian ini menitik beratkan pada *passing* bawah maka peneliti hanya memberikan penjabaran tentang *passing* bawah saja.

Teknik *passing* bawah adalah sebagai berikut:

a. Persiapan

- 1) Bergerak ke arah datangnya bola atau atur posisi tubuh.
- 2) Genggam jemari tangan.
- 3) Kaki dibuka selebar bahu dan posisi tangan lurus kedepan.
- 4) Tekuk lutut dan tahan tubuh dalam posisi rendah.
- 5) Bentuk landasan dengan kedua lengan.
- 6) Pandangan tertuju kepada bola.

b. Pelaksanaan

Terima bola di depan badan.

- 1) Kaki sedikit diulurkan.
- 2) Berat badan dialihkan kedepan.
- 3) Pukulan bola jauh dari badan.
- 4) Pinggul bergerak kedepan.
- 5) Perhatikan bola saat menyentuh lengan, perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas di antara pergelangan tangan dan siku.

c. Gerak lanjutan.

- 1) Jari tangan tetap digenggam.
- 2) Siku tetap terkunci.
- 3) Landasan mengikuti bola kesasaran atau ayunan lengan ke sasaran.
- 4) Perhatikan pergerakan bola ke sasaran.

1.3. *Spike* adalah pukulan bola yang keras/pelan, sebagai bagian dari serangan yang dilakukan dalam permainan, dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan point. Adapun jenis-jenis *spike*, antara lain:

- a. *Spike* semi adalah *spike* yang digunakan untuk membuat tempo penyerangan lebih cepat dan bertujuan untuk merusak pertahanan lawan.
- b. *Spikequick* adalah *spike* yang identik dengan gerakan-gerakannya yang cepat
- c. *Spike* dari belakang (*back spike*) dilakukan sebagai variasi serangan untuk menghindari *block* yang kuat.

1.4. *Block* adalah suatu upaya pemain dekat *net* (garis depan) untuk menutup arah datangnya bola yang berasal dari daerah lawan, dengan cara melompat dan meraih ketinggian jangkauan yang lebih tinggi di atas *net*.

METODE

Peneliti menggunakan jenis penelitian penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab

akibat diantara variabel- variabel (Maksum, 2009:13) Sedangkan desain penelitiannya menggunakan “*randomized control group pretest-postest desain*”

Instrumen dalam penelitian ini adalah test prestasi atau *achievement test*, yang digunakan untuk mengukur pencapaian seseorang setelah mempelajari sesuatu (Arikunto, 2006:151). Adapun bentuk tes yang digunakan dalam penelitian ini berupa:

Anak berdiri menghadap dinding dan melakukan *passing* bawah ke dinding di atas garis 2,44 meter selama satu menit. Tiap anak mendapat giliran 3x dan *score* akhir adalah dirata-rata 2 giliran terbaik. Skor mulai dihitung pada saat memvoli bola dengan *passing* bawah yang sah. (Sarumpaet, 1992:126).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel.1 Deskripsi Data Pre-Test Dan Post-Test Kel. Eksperimen Dan Kontrol

DESKRIPTIV	PRE-TEST		POST-TEST	
	EKSP	KON	EKSP	KON
N	15	15	15	15
MIN	14.00	16.00	20.00	21.00
MAX	32.00	34.00	39.00	36.00
MEAN	20.20	22.06	27.66	24.13
ST.DEV	4.21	4.33	4.71	3.87
VARIAN	17.74	18.78	22.23	14.98

Dari table diatas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai pengaruh pemanasan dengan permainan kecil terhadap *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo, untuk hasil *pre-test* kelompok eksperimen rata-rata sebesar 20.2 dengan varian 17.743 standar deviasi 4.212 serta nilai terendah 14 dan nilai tertinggi 32 jadi rentang adalah 18. Sedangkan rata-rata nilai hasil *post-test* pengaruh pemanasan dengan permainan kecil terhadap *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo, untuk hasil *post-test* kelompok kontrol rata-rata sebesar 27.666 dengan varian 22.238 standar deviasi 4.715 serta nilai terendah 20 dan nilai tertinggi 39 jadi rentang adalah 19.

Tabel.2 Uji Normalitas

Variabel	P value	Sig	Ket
<i>Pre-test</i> kel. eksperimen	0,848	0,05	Normal
<i>Post-test</i> kel. eksperimen	0,858	0,05	Normal
<i>Pre-test</i> kel. kontrol	0,622	0,05	Normal
<i>Post-test</i> kel. kontrol	0,196	0,05	Normal

Hasil tabel diatas memberikan informasi bahwa semua data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ternyata mempunyai ($p\ value > 0,05$), berdasarkan kriteria pengujian maka dapat dikatakan bahwa semua data berdistribusi normal.

TABEL. 3 UJI T PADA SAAT POST-TEST

T _{tabel} kel. eksperimen	T _{hitung} kel. kontrol
14,494	2,243

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

TABEL.4 UJI BEDA SAAT PRE-TEST

T _{tabel} kel. eksperimen	T _{hitung} kel. kontrol
1,067	2,145

Pembahasan

Dari hasil diatas selanjutnya tes kebermaknaan (signifikansi 0,05) perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* menggunakan rumus uji t *paired pre-test* dengan *post-test* hasil uji menunjukkan bahwa nilai uji t hitung sebesar 14,494 lebih besar dari t tabel sebesar 2.145. hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan (0,05) dalam pengaruh pemanasan dengan permainan kecil terhadap *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Selanjutnya dihitung untuk mengetahui besarnya efektifitas atau peningkatan sebelumnya diberikan tes dan sesudah tes pada kelompok eksperimen, jika diketahui *Md* rata-rata selisih yaitu 7,47 dan *Mpre* adalah rata-rata *pre-test* yaitu 20,20

Hasil penelitian tentang pengaruh pemanasan dengan permainan kecil terhadap *passing* bawah bolavoli. Terhadap hasil belajar *passing* bawah bolavoli yang dilakukan pada siswa kelas X SMA Al- Islam Krian Sidoarjo, dapat disimpulkan yaitu:

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil perhitungan data yang telah dilakukan, diperoleh perhitungan pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 20,20% sedangkan *post-test* sebesar 27,66%, kemudian untuk kelompok kontrol nilai rata-rata *pre-test* sebesar 22,06% sedangkan untuk *post test* sebesar 24,13%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dapat pengaruh yang signifikan terhadap pengaruh pemanasan dengan permainan kecil terhadap *passing* bawah bolavoli. Terhadap hasil belajar *passing* bawah permainan bolavoli pada siswa kelas X SMA Al-Islam

Krian Sidoarjo.

Saran

1. Model pemanasan dengan permainan kecil ini hendaknya perlu disajikan sebagai bahan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani di SMA Al-Islam Krian Sidoarjo yang baru menggunakan model pemanasan dengan permainan kecil agar lebih efektif.
2. Agar mendapatkan hasil yang lebih baik lagi khususnya dalam peningkatan hasil belajar, hendaknya proses proses pembelajaran ini dilakukan sesuai dengan karakteristik sekolah serta kemampuan dan kondisi siswa, sehingga siswa merasa nyaman dan dapat mudah menerima materi yang disampaikan oleh guru.

Daftar Pustaka

Ahmadi Nuril, 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: Era Pustaka utama.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. RinekaCipta.

Husdarta, dan Saputra, Y. M. 2007. *Belaja dan Pembelajaran*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan.

Maksum, Ali. 2009. *Statistik*. Universitas Negeri Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Universitas Negeri Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Pardijono, dkk. 2012. *Buku Ajar Bola Voli*.

Sasminta, dkk. 2012. *Permainan Kecil*. Malang. Wineka Media

Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud.

Tim Pustaka Phoenix. 2010. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru*. Jakarta: PT Media Pustaka Phoenix Jakarta.