

**PENGARUH PENDEKATAN KONVENSIONAL DAN PENDEKATAN
MODIFIKASI BENTUK PERMAINAN TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI
BOLAVOLI SISWA SMP TAHSINUL QUR'AN TAHUN AJARAN 2023/2024**

hendri, Sumarjo, Amirzan

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur
hendrized308gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci : Modifikasi, Peningkatan Prestasi Bolavoli

Penelitian dengan judul : “Pengaruh Pendekatan Konvensional dan Pendekatan Modifikasi Bentuk Permainan Terhadap Peningkatan Prestasi Bolavoli Siswa SMP Tahsinul Qur'an Tahun Ajaran 2023/2024”. Proses pembelajaran dengan model modifikasi bentuk permainan adalah model yang cocok untuk diterapkan bagi anak dalam mengajar keterampilan teknik dasar bolavoli. Pada pendekatan ini anak tidak langsung belajar teknik bolavoli, tetapi anak belajar dahulu teknik yang telah dimodifikasi yang menyerupai atau mengarah pada teknik dasar bolavoli. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP Tahsinul Qur'an Tahun Ajaran 2023/2024 dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang siswa dengan *purposif sampling*, Teknik pengumpulan data dengan melakukan pre tes dan post tes, tes di awal diberikan tes keterampilan bermain bolavoli begitu juga dengan tes akhir setelah diberikan perlakuan kepada siswa yakni bermain bolavoli dengan modifikasi, bola karet dengan permainan sederhana. Berdasarkan hasil analisis yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* dalam bolavoli bolavoli pada siswa SMP Tahsinul Qur'an. Pada metode modifikasi pembelajaran bolavoli . Perbedaan yang terjadi adanya peningkatan secara signifikan terlihat nilai rata-rata *pretest* sebesar 12,51 menjadi 15,51 saat *posttest* dan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Ini menunjukkan bahwa siswa SMP Tahsinul Qur'an sebelum dan sesudah dilakukan treatment ada perbedaan peningkatan sehingga dalam melakukan permainan bolavoli siswa SMP Tahsinul Qur'an perlu ada beberapa *treatment* yang diperlukan untuk menghasilkan hasil belajar bolavoli yang lebih. Dengan demikian hipotesis yang dikemukakan terbukti kebenarannya dengan demikian dinyatakan hipotesis “Diterima” dan bukan karena kesalahan sampling.

Kata Kunci : Modifikasi, Peningkatan Prestasi Bolavoli

PENDAHULUAN

Ada dua pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengajar keterampilan bolavoli bagi anak, yaitu pendekatan tradisional yang menekankan pada teknik-teknik baku menjadi teknik--teknik sederhana. Sesuai dengan prinsip modifikasi ini maka Lutan (2008:419) menyatakan "..... dari berbagai kegiatan atau rangkaian latihan bisa dimulai dari yang mudah ke yang sukar." Jadi dapat dikatakan jika teknik pendahuluan yang modifikasi telah dikuasai dengan baik, baru dilanjutkan mengajar teknik sebenarnya. Sehingga siswa secara tidak langsung dibenakan pada sebuah keterampilan yang sebenarnya.

Proses pembelajaran dengan model modifikasi bentuk permainan adalah model yang cocok untuk diterapkan bagi anak dalam mengajar keterampilan teknik dasar bolavoli. Pada pendekatan ini anak tidak langsung belajar teknik bolavoli, tetapi anak belajar dahulu teknik yang telah dimodifikasi yang menyerupai atau mengarah pada teknik dasar bolavoli. Demikian pula tentang peraturan, lapangan dan jumlah pemain dimodifikasi agar sesuai dengan karakteristik anak. Melalui pendekatan ini keleluasaan gerak anak tidak akan terbatas, justru semakin menambah perbendaharaan gerak, sehingga menunjang dalam upaya pengembangan keterampilan bolavolinnya.

Hakikat Belajar

Belajar adalah suatu perubahan perilaku yang potensial atau perubahan kecakapan terhadap situasi tertentu dan mampu bertahan dalam waktu tertentu, sebagai akibat latihan yang berulang kali dan pengalaman di masa lalu. Menurut

Singer (1968) dalam Supandi dan Seba (1983:1) mengartikan belajar adalah perubahan perilaku yang relatif tetap yang disebabkan praktek atau pengalaman yang lampau dalam situasi tertentu.

Perubahan perilaku yang terjadi sebagai hasil belajar dapat dikategorikan dalam lima bagian, yaitu: (1) keterampilan intelektual, (2) informasi verbal, (3) strategi kognitif, (4) sikap, dan (5) keterampilan motorik. Dari uraian ini maka dapat dikatakan bahwa belajar keterampilan olahraga hasil yang utama adalah perubahan tingkah laku yang bersifat motorik (psikomotor) yang dapat dilihat dari perubahan dalam penguasaan keterampilan olahraga.

Meinel dalam Lutan (1988:102) menggambarkan analisis spesifik dari belajar dalam konteks olahraga. Menurut Meinel, "belajar gerak itu terdiri dari tahap penguasaan, penghalusan dan penstabilan gerak atau keterampilan teknik olahraga." Selanjutnya ditekankan integrasi keterampilan di dalam perkembangan total dari kepribadian seseorang. Oleh karena itu, penguasaan keterampilan baru diperoleh melalui penerimaan dan pemilikan pengetahuan, perkembangan koordinasi dan kondisi fisik sebagaimana halnya kepercayaan dan semangat juang. Gerak dalam olahraga mencerminkan suatu kegiatan yang disadari. Aktivitas belajar diarahkan untuk mencapai suatu tujuan yang ditetapkan.

Keterampilan Bermain Bolavoli

Dalam kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku saat ini di SMP permainan bolavoli termasuk salah satu materi pelajaran yang wajib diikuti oleh seluruh siswa. Hal itu menunjukkan bahwa

permainan bolavoli dipadang layak untuk mencapai tujuan kurikulum pendidikan jasmani di lembaga pendidikan formal.

Menurut Viera (2004:11) bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, dimana setiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi tiap tim dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Berdasarkan ciri-cirinya permainan bolavoli merupakan olahraga beregu dan kompetitif. Sebagai olahraga beregu maka segala kegiatan bermainnya harus dilakukan melalui kerja para pemain yang bertujuan untuk mematikan bola di lapangan lawan, dan menjaga agar bola jangan jatuh di lapangannya sendiri. Sebagai olahraga kompetitif, permainan bolavoli ditandai dengan kegiatan bermain antara dua regu yang sering berlawanan dan bersaing untuk memenangkan pertandingan. Dengan adanya unsur kerjasama dan persaingan tersebut, tampaknya pola permainan bolavoli semakin rumit dan bervariasi. Berhubungan dengan cara bermain bolavoli, kini telah berkembang berbagai keterampilan dasar dalam teknik penguasaan konsep diri dan kepercayaan diri permainan bolavoli dengan tatanan yang kompleks. maka keterampilan bolavoli itu berlandaskan teknik dasar sebagai berikut:

Smash

Smash yaitu tindakan pukulan terhadap bola dari atas jaring yang menyebabkan bola itu bergerak cepat dan tajam ke lapangan lawan.

1. Bendungan/block

Bendungan/block yaitu tindakan untuk menghalangi gerakan bola akibat serangan lawan, yang dilakukan oleh permainan di dekat

atas jaring/net. Dari paparan tentang teknik dasar ini, nampak bahwa teknik servis, umpan dan smash merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan bolavoli. Hal ini sesuai menurut *American Sport Education Program (ASEP)*, (2008:82) bahwa “Keterampilan bolavoli dasar yang perlu diajarkan pada siswa meliputi passing (bawah dan atas), servis (dan menerima bola), memukul bola atau menyerang dan membendung atau blocking”.

Teknik bolavoli yang disebutkan di atas adalah teknik standar yang biasa dilakukan oleh atlet atau orang dewasa. Untuk anak usia 12 tahun maka perlu dilakukan modifikasi untuk memudahkan anak dalam penguasaan bermain bolavoli. Hal ini sesuai dengan pendapat Amir (2006:47) mengatakan bahwa, agar dalam pembelajaran pendidikan jasmani anak merasa senang, maka semua yang ada kaitannya dengan proses belajar mengajar pendidikan jasmani harus sesuai dengan tingkat usia, perkembangan dan kemampuan.

Pengertian Bermain

Pada dasar semua kegiatan manusia adalah permainan, dan hanya permainanlah yang membuat manusia itu lengkap, sempurna, dan berkembang secara utuh dalam sifat-sifatnya. Hal ini berkaitan dengan pernyataan bahwa manusia disebut makhluk bermain (*homo ludens*). Pernyataan ini timbul setelah orang memahami kecenderungan pola tingkah laku manusia pada umumnya dan dapat juga dikatakan bermain merupakan kegiatan hakiki atau kebutuhan dasar pada manusia.

Lutan (1997:3) mengatakan pengertian bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata. Hal ini dapat dibuktikan dengan tingkah laku anak dalam bermain. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan sadar, dengan sukarela tanpa paksaan dan dorongan dari pihak luar anak dan tidak sungguhan dalam pelaksanaannya serta dibatasi oleh waktu, tempat dan peraturan. Tujuannya adalah mencapai kemenangan dan membutuhkan perjuangan serta bersifat untung-untungan yang dibatasi oleh waktu dan ruang. Permainan sebagai suatu bentuk kompetisi menggembirakan yang hasilnya ditentukan oleh keterampilan, fisik, strategi atau kesempatan yang digunakan oleh orang dengan kombinasi hal-hal tersebut. Jadi dapat dikatakan bahwa permainan adalah kompetensi yang dilakukan dengan gembira dan keberhasilannya ditentukan oleh keterampilan fisik dan strategi serta kesempatan.

Pendekatan Modifikasi Bentuk Permainan

Sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani terhadap peserta didik maka perlu adanya pengembangan program dengan jalan memodifikasi bentuk-bentuk tugas yang telah diprogram. Amir, (2006:47-48) mengatakan dalam pendekatan modifikasi tidak mengubah-ubah isi kurikulum, sebaliknya justru pendekatan ini merupakan upaya agar materi kurikulum pendidikan jasmani dapat dilaksanakan secara intensif dan efektif. Teori ini menjelaskan modifikasi bukan untuk mengubah muatan kurikulum namun untuk mempermudah guru dalam poses pembelajaran. Modifikasi permainan adalah suatu visi khusus dari

permainan yang aturan-aturan tertentu telah berubah untuk disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan pemain, pengalaman-pengalaman khusus yang diperlukan oleh para pemain dan pembatasan-pembatasan karena tempat dan fasilitas yang tersedia.

Beberapa pertimbangan sehingga kita perlu melakukan modifikasi:

- a. Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap dan sesempurna orang dewasa.
- b. Pendekatan pembelajaran yang diterapkan kurang efektif. Model tradisional yang diterapkan selama ini bersifat, guru disibukkan oleh ikhtiar untuk mengajar keterampilan dasar yang berawal dari penjelasan, dan contoh kemudian siswa meniru dan berlatih.
- c. Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang hampir semua didesain untuk orang dewasa.

Dengan pendekatan yang dimodifikasi diharapkan suasana pembelajaran akan lebih menarik, dan diharapkan juga siswa akan mengikuti dengan tanpa rasa takut akan gagal dalam tugas gerak. Dalam melakukan modifikasi kita juga harus tetap memperhatikan aturan dan kebijakan yang ada dalam kurikulum.

Pendekatan Konvensional

Pendekatan pembelajaran ini menekankan kepada pendekatan yang berdasarkan pada olahraga prestasi. Dalam proses belajar mengajar guru menentukan tugas-tugas gerak bagi siswa, tidak ubahnya seperti latihan olahraga. Biasanya tujuan belajar ditekankan pada penguasaan keterampilan yang tertuju ada pencapaian prestasi (Cholik dalam Lutan, 1996:2).

Dalam proses belajar mengajar guru memperlakukan anak seperti orang dewasa, tanpa memperhatikan tingkat usia dan tingkat kematangan anak, juga kesiapan anak untuk melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru. Masalah kesiapan belajar juga meminta perhatian yang lebih banyak dari guru pendidikan jasmani, karena berkaitan langsung dengan penyiapan pengalaman belajar dalam rangka mencapai tujuan yang optimal (Lutan, 1993:25). Dengan demikian para guru pendidikan jasmani diharap mampu menerapkan konsep ini dalam proses belajar mengajar yang dilakukannya. Juga diharapkan dengan mengetahui tingkat kesiapan belajar anak, maka proses pembelajaran akan membantu atau dilakukan pendekatan dengan pendekatan konvensional menjadi pendekatan modifikasi.

Pengertian Prestasi Belajar

Pengertian prestasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997:787), adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dsb) rahmadsiregar.wordpress.com diakses 22-01-2014). Sedangkan Prestasi belajar berarti penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru.

Menurut pendapat Hamalik (2008:159), “Hasil belajar menunjuk pada prestasi belajar”. Menurut beliau, prestasi merupakan suatu hal yang penting untuk diketahui karena dengan adanya prestasi yang diwujudkan dalam bentuk angka, simbol, maupun kalimat dapat diketahui tingkat keberhasilan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar. Prestasi belajar berfungsi sebagai indikator keberhasilan

siswa dalam suatu mata pelajaran, juga berfungsi sebagai indikator kualitas suatu lembaga pendidikan. Prestasi belajar dapat memberikan suatu kepuasan tersendiri baik bagi para siswa maupun sekolah yang menyelenggarakan pendidikan.

Media Bolavoli

Berkaitan dengan pembelajarn bolavoli disekolah, maka kita harus memahami tentang fasilitas serta alat yang digunakan dalam permainan bolavoli, baik yang bersifat unsur utama maupun unsur pendukung yang kesemua disebut dengan sarana prasarana bolavoli, dengan demikian penulis akan menguraikan bebarap alat yang terdapat dalam bolavoli yakni :

- a. Bola



Gambar 1. Bolvoli

- b. Lapangan Bolavoli

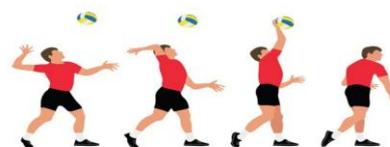


Gambar 2. Lapangan Bolavoli

Tehnik Betrmain Bolavoli

1. Servis

- a. Srvis Atas



Gambar. 3 Urutan Servis Atas

- b. Macam-macam Servis:

1. *Servis atas* adalah servis dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas.
2. *Servis bawah* adalah servis dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.
3. *Servis mengapung* adalah servis atas dengan awalan dan cara memukul yang hampir sama. Awalan servis mengapung adalah melemparkan bola ke atas namun tidak terlalu tinggi dari kepala. Tangan yang akan memukul bola bersiap di dekat bola dengan ayunan yang sangat pendek.

Yang perlu diperhatikan dalam teknik dasar service antara lain:

1. Sikap badan dan pandangan.
2. Lambung ke atas harus sesuai dengan kebutuhan.
3. Saat kapan harus memukul bola.

Cara melakukan servis tangan bawah:

1. Mula-mula pemain berdiri di petak servis dengan kaki kiri lebih ke depan dari kaki kanan.
2. Bola dipegang dengan tangan kiri.
3. Bola dilambungkan tidak terlalu tinggi, tangan kanan ditarik ke bawah belakang.
4. Setelah bola kira-kira setinggi pinggang, lengan kanan diayunkan lurus ke depan untuk memukul bola.
5. Telapak tangan menghadap bola dan tangan ditegangkan untuk mendapat pantulan yang sempurna, tangan dapat pula menggenggam.

b. Servis Bawah



Gambar 4. Urutan Servis Bawah

1. Passing

Pelaksanaan Passing Bawah (Pukulan/pengambilan tangan ke bawah)

- 1) Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk.
- 2) Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan.
- 3) Gerakan tangan disesuaikan dengan keras/lemahnya kecepatan bola.

Fungsi Passing Bawah:

- 1) Menerima bola dari lawan apabila bola memungkinkan diterima menggunakan passing bawah.
- 2) Menahan smash dari lawan apabila lolos dari blokcer.

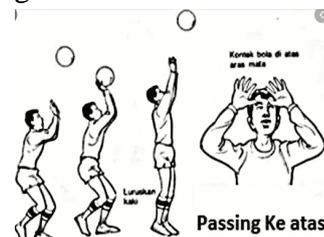
Kelebihan Teknik Dasar Passing Bawah:

- 1) Kemungkinan cedera lebih kecil daripada menggunakan passing atas.
- 2) Lebih mudah mengontrol bola.
- 3) Kemungkinan bola meleset lebih kecil.

Kelemahan Passing Bawah:

- 1) Dalam mengarahkan bola kepada toser lebih sulit dibandingkan passing atas.
- 2) Lebih susah dalam mengontrol tenaga.

a. Passing Atas



Gambar. 5. Gerakan pasing atas

b. Passing Bawah

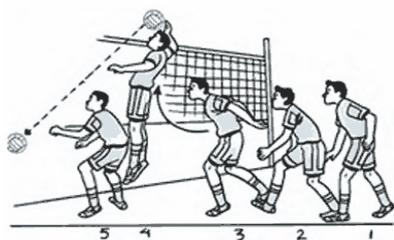


Gambar. 6 Tehnik Pasing Bawah

c. Smash

Cara melakukan gerakan smash adalah.

- 1) Awalan dilakukan dengan posisi badan berdiri di belakang net beberapa langkah.
- 2) Ketika bola dilambungkan, lakukan gerakan melangkah menuju arah bola dengan langkah lebar.
- 3) Ketika mendekati bola, lakukan tolakan dengan sekuat tenaga menggunakan kedua kaki.
- 4) Ketika melompat, ayunkan tangan pemukul ke belakang kepala dan busungkan badan ke depan.
- 5) Ketika pada titik tertinggi dan bola sudah dalam jangkauan, ayunkan tangan pada bola dengan sekuat tenaga dengan perkenaan bola pada bagian belakang atas bola.
- 6) Ketika memukul bola, lentingkan badan ke belakang.
- 7) Pendaratan dilakukan dengan kedua kaki secara bersamaan, kedua lutut sedikit ditekuk, dan posisi badan mengeper.



Gambar .7 Rangkaian gerak smash

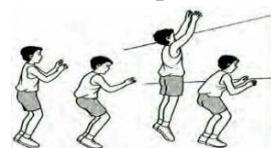
d. Block

Sikap memblok yang benar adalah

- 1) Jongkok, bersiap untuk melompat.
- 2) Lompat dengan kedua tangan rapat dan lurus ke atas.
- 3) Saat mendarat hendaknya langsung menyingkir dan memberi kesempatan pada kawan satu regu untuk bergantian melakukan block.

Blok ada dua macam

1. *Blok tunggal* adalah membendung bola yang dilakukan oleh satu orang pemain.
2. *Blok ganda* adalah membendung bola yang dilakukan oleh dua orang pemain atau lebih. Pemain harus memadukan langkah kaki dan kerjasama antar *bloker* dalam menentukan arah pergerakan bola dan waktu lompatan.



Gambar 8. Rangkaian gerak membendung
Metode Penelitian

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode diskriptif, dimana peneliti ingin menggambarkan secara gamblang dan jelas dengan kenyataan yang terjadi di lapangan berkaitan dengan kegiatan atau pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga (PENJASORKES) dan pengembangan prestasi olahraga bolavoli di sekolah SMP Tahsinul Qur'an Tahun Ajaran 2023/2024.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Tahsinul Qur'an Tahun Ajaran 2023/2024 berjumlah 126 orang, mengingat jumlah populasi sangat besar, maka penelitian ini menggunakan teknik sampling.

Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* (teknik penentuan sampel untuk tujuan tertentu saja. Purposive sampling juga bisa berarti sampling yang menentukan target kelompok tertentu).

Sampel

Berdasarkan uraian di atas maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII sebanyak 20 orang, dengan tujuan dengan jumlah sampel yang mudah untuk diberikan pelatihan, serta diperkirakan akan berdampak pada hasil penelitian yang diharapkan.

Teknik Pengumpulan Data

Sebelum eksperimen dilaksanakan, sampel sebanyak 40 orang itu melaksanakan tes keterampilan bolavoli. Melalui tes ini diperoleh skor yang menunjukkan penguasaan keterampilan bolavoli. Sesuai dengan uraian di atas, maka tes yang dipakai dalam penelitian ini adalah tes keterampilan bolavoli untuk anak usia 13-15 tahun. Sehingga nantinya tes yang diberikan benar-benar dapat menentukan tingkat keterampilan bermain bolavoli yang dimiliki oleh masing-masing siswa.

Teknik Analisis Data

Teknik pengolahan data pada penelitian ini menggunakan rumus-rumus statistik. Adapun statistik digunakan sehubungan dengan penggunaan uji beda rata-rata (uji-t) untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah berikut:

- a. Untuk data yang telah disusun dalam daftar distribusi frekwensi, Menurut Sudjana (2005:70) rata-rata (means) di hitung dengan rumus:

$$\bar{x} = \frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i}$$

keterangan: \bar{x} = nilai rata-rata

f_i = frekuensi untuk nilai x_i

x_i = nilai tengah hasil tes

- b. Untuk menghitung varians (s^2) menurut Sudjana (2005:95) digunakan rumus: $s^2 = \frac{n \sum f_i x_i^2 - (\sum f_i x_i)^2}{n(n-1)}$

keterangan: S^2 = varians

n = jumlah sampel

- c. Untuk uji normalitas dilakukan terhadap setiap kelompok pendekatan yang digunakan adalah uji normalitas Lilliefors (Sudjana, 2005:466). Prosedur pengujian normalitas tersebut sebagai berikut:

- 1) Pengamatan x_1, x_2, \dots, x_n dijadikan bilangan baku z_1, z_2, \dots, z_n dengan menggunakan rumus:

$$z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{S}$$

Keterangan :

\bar{x} = rata-rata

x_i = nilai variabel

S = simpangan baku

- 2) Untuk tiap bilangan baku ini menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$
- 3) Selanjutnya dihitung proporsi z_1, z_2, \dots, z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_i . Jika proporsi dinyatakan oleh $S(z_i)$ banyaknya z_1, z_2, \dots, z_n yang $\leq z_i$ maka $S(z_i) = n$
- 4) Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian ditentukan harga mutlaknya.
- 5) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih

tersebut. Jika harga $L_{hitung} < L_{tabel}$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ maka sampel berdistribusi normal, pada kondisi sebaliknya tidak normal.

- d. Mencari varians gabungan Sudjana (2005:239) digunakan rumus :

$$s^2 = \frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

keterangan: S_1^2 = varians sampel kelas eksperimen

S_2^2 = varians sampel kelas kontrol

n_1 = jumlah siswa kelas eksperimen

n_2 = jumlah siswa kelas kontrol

- e. Untuk menguji homogen varians menurut Sudjana (2005:249) digunakan rumus:

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

keterangan: S_1^2 = varians sampel kelas eksperimen

S_2^2 = varians sampel

kelas kontrol

- f. Untuk uji perbedaan rata-rata menggunakan rumus uji-t menurut Sudjana (2005:239) adalah:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

keterangan: \bar{x}_1 = nilai rata-rata kelas eksperimen

\bar{x}_2 = nilai rata-rata kelas

kontrol

s_1^2 = varians kelas

eksperimen

s_2^2 = varians kelas kontrol

n_1 = banyak data kelas eksperimen

n_2 = banyak data kelas

kontrol

kriteria pengujian hipotesis adalah,
"Terima H_0 dan tolak H_a jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Sebaliknya tolak H_0 dan terima H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* dalam bolavoli pada siswa SMP Tahsinul Qur'an. Pada metode modifikasi pembelajaran bolavoli. Perbedaan yang terjadi adanya peningkatan secara signifikan terlihat nilai rata-rata *pretest* sebesar 12,51 menjadi 15,51 saat *posttest* dan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Ini menunjukkan bahwa siswa SMP Tahsinul Qur'an sebelum dan sesudah dilakukan treatment ada perbedaan peningkatan sehingga dalam melakukan permainan bolavoli siswa SMP Tahsinul Qur'an perlu ada beberapa *treatment* yang diperlukan untuk menghasilkan hasil belajar bolavoli yang lebih.

Kegunaan bolavoli antara lain, untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*, untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan, atau untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya atau bahkan bola yang di *passing* tidak dapat melewati net sehingga permainan tidak dapat dimainkan dengan baik.

Bola mengenai kedua lengan bawah secara bersamaan dan terpantul ke atas lagi, gerakan lengan lebih mirip sikap mengangkat atau mendorong, dan bukan memukul. Dalam hal ini kekuatan lengan berperan dalam sukses tidaknya passing bawah bolavoli. Otot bisep dan trisep sebagai penopang bawah juga sangat berperan memberikan dorongan kekuatan dalam melakukan passing, terlebih pada saat melakukan bolavoli, dorongan dari lengan sangat membantu. Karena tingkat kekuatan

lengan siswa berkaitan erat dengan kapasitas individu maka bagi siswa yang memiliki tingkat kekuatan lengan tinggi akan lebih mudah untuk mempelajari gerakan baru yang diberikan oleh pelatih, ia akan lebih mudah menjadi terampil dan dalam proses latihan akan dapat lebih mudah dan lebih cepat untuk menguasai keterampilan gerak dalam arti keterampilan bermain bolavoli.

Metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan modifikasi dalam pembelajaran bolavoli. Selama proses pembelajaran berlangsung, siswa akan dilakukan *treatment* dengan metode modifikasi dengan bola pantul dimana kegiatan ini dilakukan dengan tujuan memperkuat titik fokus dalam ketangkasan dan ketrampilannya. Untuk melakukan metode ini siswa akan diberi pelatihan dengan metode tersebut untuk membuat posisi lengan dan memperkuatnya. Dan metode ini juga banyak melakukan interaksi dengan teman atau partnernya sehingga komunikasi antar siswa menjadi lebih intensif untuk saling memberikan umpan balik. Pada praktek dilapangan, kelompok siswa yang diberikan perlakuan atau *treatment* menggunakan modifikasi pembelajaran, melakukan aktivitas gerak berdasarkan instruksi dari pelatihnya sehingga siswa menjadi lebih disiplin mematuhi perintah dan dengan menggunakan memodifikasi pembelajaran yang dilakukan dapat menghasilkan kegiatan tingkat tinggi untuk siswa sehingga dapat meningkatkan ketrampilan bermain bolavoli.

Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan statististik, maka dapat dilihat dari jumlah nilai siswa dari 250 menjadi 310 dan rata-rata 12,51 menjadi 15,51. Dan

diperkuat dengan uji hipotesis yang menjelaskan bahwa Nilai sig.(2-tailed) < 0,05 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *Pretest* dan *Posttest*.

Bahwa dapat dijelaskan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diperkuat dengan hasil analisis statistik inferensial, maka dapat disimpulkan bahwa metode modifikasi pembelajaran bolavoli dapat meningkatkan kemampuan bermain bolavoli pada Siswa SMP Tahsinul Qur'an Tahun Ajaran 2023/2024 secara keseluruhan siswa.

Bahwa model latihan bolavoli yang dimodifikasi tersebut telah dapat meningkatkan minat siswa dalam belajar maupun berlatih bolavoli, karena mereka tidak merasa bosan dalam berlatih, karena tidak secara langsung bahwa sesungguhnya mereka sambil bermain telah melakukan latihan bermain bolavoli dengan benar dan baik, sehingga modifikasi latihan sangat baik diterapkan kepada siswa, terutama siswa setingkat SMP yang masih belum menggemari cabang olahraga bolavoli di sekolah, dengan demikian mereka akan aktif berlatih untuk menemukan potensi dirinya dalam hal aktivitas olahraga, terutama permainan.

Bahwa bentuk bentuk latihan yang konvensional atau tradisional atau dengan dengan program latihan yang berlebihan akan membebani siswa, sehingga mereka enggan dan bosan untuk berlatih, karena mereka anggap terlalu melelahkan sebagai siswa atlet pemula, sehingga diperlukan sebuah bentuk latihan yang dimodifikasi.

**DAFTAR
PUSTAKA**

- Arikunto, S. (1991). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Bina Aksara : Jakarta.
- Bathel, D. (1979). *Petunjuk Lengkap Bolavoli dan Baseball*. Cetakan I. Dahara Prize : Semarang.
- Bucher and Charless. (1964). *Foundation of Physical Education*. Mosby Company : St. Louis.
- Balley, J. A. (1986). *Pedoman Atlet*. Dahara Prize : Semarang.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. CV. Tambak Kusuma : Jakarta.
- Heinich, R., Molenda, M., Russell, J. D., & Smaldino, S. E. (2002). *Instructional Media and Technologies for Learning* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.
- Hidayat, S. (2018). Penggunaan Media Visual dalam Pembelajaran PJOK: Dampaknya Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Media Pendidikan*, 8(4), 212-219.
- Kusuma, I. (2022). Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Media Berbasis Teknologi. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 10(1), 1-15
- Lutan Rusli (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta; Depdikbud, Ditjen Dikto, P2LPTK.
- Pate, R. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan*. IKIP Semarang Press : Semarang.
- Sajoto, M. (1992). *Peningkatan / Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize : Semarang.
- Soekarman, R. (1978). *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. PT. Midas Surya Grafindo : Jakarta.
- Surachmad, W. (1986). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metoda dan Teknik*. Tarsito: Bandung.
- Sudjana. (1989). *Pengantar Statistik Inferensial*. Rajawali Press : Jakarta.
- Muslim, M. (1968). *Tes Olahraga Dalam Keolahragaan*. Sekolah Tinggi Keolahragaan : Yogyakarta.
- Tonybull. (1988). *Lesson for Primary Scholls. Bolavoli*
- William, & Hita. (2019). Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan Power Point Menggunakan Quasi-Experiment One-Group Pretest-Posttest. *ISSN 2622-8130*, 20(1), 71–80.