

ISSN : 2085 - 2085

Volume 6, Edisi 3, Oktober 2014

# COMPETITOR

JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA



Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur senantiasa Redaksi panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, berkat rahmat dan hidayahNya Jurnal Competitor ini dapat redaksi terbitkan sesuai yang diharapkan. Dengan terbitnya Jurnal Competitor ini diharapkan segala penelitian dan pemikiran berkaitan dengan pendidikan jasmani dan olahraga dapat terpublikasi dan dapat dimanfaatkan oleh khalayak umum. Serta diharapkan menjadi media komunikasi ilmiah dan salah satu wadah untuk mendesiminasikan berbagai hasil temuan ilmiah dan pemikiran baik di antara sesama anggota sivitas akademika maupun kepada khalayak luas.

Pada kesempatan yang baik ini disampaikan terima kasih kepada para penulis dan para penyunting ahli yang telah membantu dalam rangka penyusunan artikel pada media ilmiah ini. Dalam jurnal edisi ini akan ditampilkan hasil-hasil kajian: (1) Kontribusi kelentukan togok ke belakang terhadap kemampuan heading sepakbola pada siswa SMA Negeri 9 Makassar (Ahmad Rum Bismar), (2) Pengaruh latihan passing bola berpasangan terhadap kemampuan passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK YPPP Wonomulyo Polman (Anto Sukamto), (3) Kontribusi daya ledak lengan terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada pemain BKMF FIK UNM, (H. Abraham Razak), (4) Meningkatkan keterampilan melakukan tolak peluru dengan permainan modifikasi pada siswa kelas X-A MAN Makassar (H. Ad'dien), (5) Perbandingan kuantitas kinerja organisasi antara pengurus provinsi PELTI, PTMSI, dan PBSI di Sulawesi Selatan (H. Nukhrawi Nawir), (6) Kontribusi daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Pinrang (Herman H.), (7) Perbandingan pengaruh pemberian permainan kecil dan *konvensional* dalam pemanasan terhadap minat siswa mengikuti pembelajaran bolavoli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar (Hikmad Hakim), (8) Kontribusi kelentukan tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan servis sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 1 Majauleng Kabupaten Wajo (Jamaluddin), (9) Analisis status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani atlit sepakbola PS Telkom di Makassar (Muh. Said Hasan), (10) Hubungan kecepatan reaksi tangan terhadap pukulan forehand dalam permainan tenismeja pada siswa SMA Negeri 1 Marioriawa Kabupaten Soppeng (Nurliati Syamsuddin), (11) Kontribusi kekuatan

otot perut, kelentukan togok dan keseimbangan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 2 Makassar (Ricardo V. Latuheru)

Semoga Jurnal Competitor ini dapat menjadi media yang bermanfaat untuk semua pihak-pihak yang berkepentingan dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Tentunya partisipasi dari seluruh kalangan kita nantikan demi kebaikan jurnal ini di masa yang akan datang.

Makassar, 15 Oktober 2014

Hormat kami,

Redaksi

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
1. Ahmad Rum Bismar Kontribusi kelentukan togok ke belakang terhadap kemampuan heading sepakbola pada siswa SMA Negeri 9 Makassar	1 – 12
2. Anto Sukamto Pengaruh latihan passing bola berpasangan terhadap kemampuan passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK YPPP Wonomulyo Polman	13 – 22
3. H. Abraham Razak Kontribusi daya ledak lengan terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada pemain BKMF FIK UNM	23 – 33
4. H. Ad'dien Meningkatkan keterampilan melakukan tolak peluru dengan permainan modifikasi pada siswa kelas X-A MAN Makassar	34 – 44
5. H. Nukhrawi Nawir Perbandingan kuantitas kinerja organisasi antara pengurus provinsi PELTI, PTMSI, dan PBSI di Sulawesi Selatan	45 – 61
6. Herman H. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Pinrang	62 – 77
7. Hikmad Hakim Perbandingan pengaruh pemberian permainan kecil dan <i>konvensional</i> dalam pemanasan terhadap	

- minat siswa mengikuti pembelajaran bolavoli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar 78 – 94
8. Jamaluddin  
Kontribusi kelentukan tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan servis sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 1 Majauleng Kabupaten Wajo 95 – 108
9. Muh. Said Hasan  
Analisis status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani atlet sepakbola PS Telkom di Makassar 109 – 122
10. Nurliati Syamsuddin  
Hubungan kecepatan reaksi tangan terhadap pukulan forehand dalam permainan tenismeja pada siswa SMA Negeri 1 Marioriawa Kabupaten Soppeng 123 – 133
11. Ricardo V. Latuheru  
Kontribusi kekuatan otot perut, kelentukan togok dan keseimbangan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 2 Makassar 134 – 146

**PERBANDINGAN PENGARUH PEMBERIAN PERMAINANAN  
KECIL DAN KONVENSIONAL DALAM PEMANASAN  
TERHADAP MINAT SISWA MENGIKUTI PEMBELAJARAN  
BOLAVOLI PADA SISWA KELAS VIII  
SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

**(COMPARISON OF THE EFFECT OF GIVING THE GAME SMALL  
AND CONVENTIONAL HEATING INTEREST OF STUDENTS  
PARTICIPATE IN LEARNING VOLLEYBALL ON  
CLASS VIII SMP STATE 33 MAKASSAR)**

**OLEH:  
HIKMAD HAKIM )\***

**ABSTRACT**

The purpose of this study is to determine: 1. Comparison of the effect of small game and conventional in the heating of the interest of the students to follow the learning volleyball. 2. The effect of small game and conventional in the heating of the interest of the students to follow the learning volleyball. In this study, using a randomized control group pre-test post-test design. This study population is a Class VIII student of SMPN 33 Makassar. And the sample is numbered 24 class VIII B and VIII C students, totaling 26 students. The results of the analysis were obtained: 1 The experimental group with the average value of the pre-test of 125.5 and the average value of the post-test of 139.27. Then the t test calculations obtained  $t_{count} (4.01) > t_{table} (2.011)$ . thus it can be concluded that there is a comparison of the effect of small game and conventional in the heating of the interest of the students following the significant learning volleyball game. 2. Giving small game as a form of heating provides increased interest in class VIII SMP Negeri 33 Makassar amounted to 10.97%.

**Keywords:** Small Game, Conventional, Heating, Interests.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani sebagai bagian kurikulum yang diberikan dari mulai pendidikan tingkat dasar hingga pada tingkat tinggi. Hal ini karena pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan yang mempunyai tujuan untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh (Suherman, 2000). Pendidikan jasmani bagian dari mata pelajaran di sekolah dan tidak lagi dipandang sebelah mata oleh masyarakat. Hal ini terjadi karena selama ini peranan pendidikan jasmani digunakan sebagai sarana pendidikan yang membentuk kesegaran jasmani anak didik agar lebih baik. Menurut Suherman (2000 : 23) secara umum tujuan pendidikan jasmani yaitu meningkatkan perkembangan fisik, perkembangan gerak, perkembangan mental, dan perkembangan sosial. Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, usia 13 – 15 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif akan mengalami perubahan.

Dari pengamatan dan pengalaman PPL di SMP Negeri 33 Makassar, bahwa guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut saat memberikan pemanasan masih sering menggunakan model *konvensional* yaitu urutan pemanasan yang dilakukan adalah peregangan yang diteruskan dengan lari dan dilanjutkan dengan senam baru kemudian masuk ke materi inti pelajaran. Dari pengamatan peneliti siswa kurang berminat terhadap pembelajaran pendidikan jasmani, karena pemanasan *konvensional* membuat siswa merasa jenuh. Apabila proses belajar mengajar tidak disertai dengan perasaan senang atau terpaksa tentunya hasil pembelajaran tidak akan maksimal untuk itu peneliti akan melakukan kegiatan belajar mengajar yang berbeda yaitu dengan menggunakan permainan kecil dalam pemanasan. Agar pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pemanasan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya permainan bolavoli.

### **Hakekat Permainan Kecil**

Menurut Smith (dalam Soemitro, 1992) bermain adalah dorongan langsung dari dalam diri setiap individu, yang bagi anak-anak merupakan pekerjaan, sedangkan bagi dewasa lebih dirasakan sebagai kegemaran. Fungsi bermain dalam pendidikan adalah menumbuhkan nilai-nilai mental, nilai-nilai fisik dan nilai-nilai sosial. Dalam kehidupan sehari-hari kita dituntut untuk mematuhi etika hidup, maka dalam bermainpun ada tuntutan untuk mematuhi etika-etika yang ada dalam permainan seperti memiliki kejujuran, dapat bekerja sama yang baik, sportif, tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang telah ditentukan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa melalui kegiatan-kegiatan yang ada dalam permainan banyak fungsi-fungsi kejiwaan dan sifat-sifat kepribadian yang dapat ditanamkan dalam kehidupan masyarakat. Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainan, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya. Permainan kecil sendiri dapat disebut pula dengan permainan tradisional karena dalam pelaksanaannya permainan kecil itu sendiri sering diadopsi dari suatu permainan tradisional (Nurhasan, dkk, 2005). Permainan dan olahraga bertujuan untuk meningkatkan minat siswa agar tertarik terhadap pembelajaran, karena dalam permainan terdapat unsur-unsur yang membuat anak senang dan bahagia. Dalam model pembelajaran dengan menggunakan permainan sebagai bentuk pemanasan tidak akan mengurangi unsur gerak dari siswa karena tujuan dari pemanasan melalui permainan ini adalah untuk menarik perhatian serta minat siswa terhadap pembelajaran bolavoli.

Menurut Soemitro (1992) permainan dikelompokkan sebagai berikut : (1) Berdasarkan jumlah pemain, terdiri dari : permainan beregu dan permainan perorangan, (2) Berdasarkan sifat permainan, terdiri dari : permainan untuk mengem-bangkan fantasi, kemampuan berfikir, rasa seni, bahasa, aspek fisik (meningkatkan kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan, ketahanan, ketangkasan, reaksi), dan (3) Berdasarkan alat yang digunakan, terdiri dari : permainan tanpa alat dan permainan menggunakan alat.

### **Hakekat *Konvensional***

*Konvensional* adalah suatu yang lazim atau umum dilakukan (Alwi, dkk, 2002). Sedangkan kata *konvensional* berasal dari kata *konvensi*. Istilah *konvensi* awalnya digunakan untuk menyatakan segala sesuatu yang didasarkan kepada kesepakatan. Tentu saja

-----



yang bersepakat adalah banyak orang, yang meliputi daerah yang berskala internasional (<http://jalius12.wordpress.com/2009/10/06/konvensional/>). Pada umumnya guru pendidikan jasmani di sekolah saat memberikan pemanasan masih sering menggunakan model *konvensional* yaitu urutan pemanasan yang dilakukan adalah peregangan yang diteruskan dengan lari dan dilanjutkan dengan senam baru kemudian masuk ke materi inti pelajaran. Menurut Lutan (2000 : 21) dalam pembelajaran pendidikan jasmani ada dua kebiasaan yang lazim dilakukan guru pendidikan jasmani saat memberikan pemanasan untuk membuka kelas, yaitu : (1) Senam, Senam secara terpimpin dalam sebuah formasi sangat sering dipakai oleh guru pendidikan jasmani sebagai pemanasan dengan gerakan yang dilakukan secara berurutan, dan (2) Lari; Guru dapat menginstruksikan siswa untuk berlari mengelilingi lapangan 4-5 kali disesuaikan dengan lapangan. Kadang kala guru tidak menyadari bahwa tugas itu terlalu berat bagi siswa. Jadi kesimpulan dari pengertian pemanasan *konvensional* adalah suatu bagian dasar dari program latihan permulaan yang terdiri dari sekelompok latihan gerak yang lazim atau umum dilakukan pada saat akan melakukan aktivitas olahraga mulai dari peregangan yang diteruskan dengan lari dan senam sebelum masuk ke materi inti pelajaran.

### **Pengertian Pemanasan**

Pemanasan adalah suatu aktifitas yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi, meregangkan otot secara *progresif* bertahap untuk mengembangkan relaksasi, menambah kesadaran diri dari kebutuhan otot untuk suatu aktifitas yang lebih berat dan menurunkan sebanyak mungkin potensi untuk tertarik dan keseleo (Iskandar, 1986). Pendidikan jasmani merupakan salah satu aktivitas fisik yang berguna untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Sebelum melakukan suatu kegiatan fisik kita sering memulainya dengan melakukan pemanasan, agar otot-otot tidak menjadi kaku terutama pada saat melakukan pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Lutan (2000) tujuan pemanasan adalah : (1) Menyiapkan siswa agar segera menyesuaikan diri dengan tugas ajar, (2) Merangsang fungsi organ tubuh agar siap melakukan kerja fisik yang lebih berat, dan (3) Meregangkan otot dan tali sendi sehingga bahaya cedera otot atau sendi dapat dihindari.

Bentuk latihan pemanasan menurut Alter (1996) ada 3 kategori yaitu: (1) *Passive warm-up*, merupakan latihan pemanasan yang menggunakan peralatan khusus, seperti: penggunaan bantal pemanas (*heating pads*), mandi sauna (*hot showers*); (2) *General*

*warm-up*, teknik pemanasan yang sering digunakan dalam latihan pemanasan dengan menggunakan beberapa gerakan yang bervariasi dan secara tidak langsung berhubungan dengan gerakan yang dipakai dalam latihan olahraga itu sendiri, seperti : gerakan *chalisthenics*, jalan cepat, *jogging* dan lompat tali; (3) *Formal warm-up*, pemanasan ini meliputi gerakan yang terkandung dalam aktivitas olahraga yang sesungguhnya dengan intensitas yang lebih rendah. Menurut Alter (1996) manfaat melakukan pemanasan yang baik adalah: (1) Meningkatkan suhu tubuh beserta jaringan-jaringannya, (2) Menaikkan aliran darah melalui otot yang aktif, (3) Meningkatkan detak jantung, (4) Menaikkan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, (5) Meningkatkan pertukaran oksigen dalam hemoglobin, (6) Meningkatkan kecepatan perjalanan sinyal syaraf yang memerintahkan gerakan tubuh, (7) Meningkatkan efisiensi dalam proses *reciprocal innervation*, (sehingga memudahkan otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat), (8) Meningkatkan kapasitas kerja fisik atlet, (9) Mengurangi adanya ketegangan, (10) Meningkatkan kemampuan jaringan penghubung dalam gerakan memanjang (meregang), (11) Terjadi peningkatan kondisi tubuh atlet secara psikologis. Pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program latihan permulaan yang terdiri dari sekelompok latihan yang dilakukan pada saat hendak melakukan aktivitas olahraga. Intensitas dan lamanya waktu dalam melakukan pemanasan sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa.

### **Hakekat Minat Pembelajaran Permainan Bolavoli**

Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan apa yang ingin dilakukan. ketika seseorang menilai bahwa sesuatu akan bermanfaat, maka akan menjadi berminat, kemudian hal tersebut akan mendatangkan kepuasan. Ketika kepuasan menurun maka minat juga akan menurun (Hurlock, 1978). Minat merupakan salah satu aspek psikis manusia yang mendorong suatu kecenderungan fundamental untuk berinteraksi dengan suatu objek yang ada di lingkungan. Apabila objek tersebut dapat memberikan kesenangan pada dirinya maka kesenangan tersebut akan menimbulkan minat pada objek tersebut. Minat siswa terhadap suatu cabang olahraga dapat berhubungan dengan bakat siswa dalam olahraga tersebut. Apabila cabang tersebut dipelajari secara terus menerus maka dapat menghasilkan kecakapan yang lebih tinggi disertai dengan bertambahnya minat yang bukan hanya terhadap olahraga yang

disenangi tetapi terhadap olahraga yang lain pula. Minat adalah motif yang menunjukkan kekuatan dan perhatian individu terhadap suatu objek yang dianggap penting. Menurut Slameto (2010) minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang diperhatikan terus menerus yang disertai dengan rasa senang. Pengaruh minat terhadap belajar sangat besar, karena bila materi pembelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa, maka siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik baginya, ia tidak memperoleh kepuasan dari pembelajaran itu. Materi pembelajaran yang menarik minat siswa lebih mudah dipelajari dan dimengerti. Anak tidak dilahirkan lengkap dengan minat, melainkan hasil dari pengalaman belajar. Jenis pelajaran yang melahirkan minat itu akan menentukan seberapa lama minat bertahan dan kepuasan yang diperoleh dari minat itu. Untuk mengerti bagaimana minat berkembang, perlu diketahui bukan saja bagaimana minat dipelajari, melainkan juga bagaimana berbagai aspek minat berkembang. Adapun aspek-aspek minat menurut Hurlock (1978) yaitu: (1) Aspek kognitif; Aspek kognitif didasarkan atas konsep yang dikembangkan dengan anak mengenai bidang yang berkaitan dengan minat, dan (2) Aspek afektif; Aspek afektif berkembang dari pengalaman pribadi, dari sikap orang yang penting (orang tua, guru, dan teman sebaya) terhadap kegiatan yang berkaitan dengan minat dan dari sikap dinyatakan dalam berbagai bentuk media massa terhadap suatu kegiatan. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus dapat meningkatkan minat siswa terhadap pendidikan jasmani. Minat timbul tidak secara tiba-tiba atau spontan, melainkan timbul dari partisipasi, pengalaman, dan kebiasaan pada waktu mengikuti pembelajaran. Dalam kegiatan pembelajaran siswa akan terdorong belajar jika mereka memiliki minat untuk belajar. Dengan demikian minat yang tinggi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, akan membantu kebutuhan gerak pada saat pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani berjalan dengan optimal.

### **Pengertian Pembelajaran**

Menurut Romiszwoski (dalam Winataputra, 1994) pembelajaran atau *instruction* adalah proses pengajaran berpusat pada tujuan atau *gold directed teaching* proses yang dalam banyak hal dapat direncanakan sebelumnya. Oleh sebab itu istilah *instruction* sering diartikan sebagai proses pembelajaran yakni proses membuat orang melakukan proses belajar sesuai dengan rancangan. Pembelajaran menurut Degeng (dalam

Iskandar, dkk, 1995) adalah upaya untuk membelajarkan siswa. Yang secara *implisit* terlihat bahwa dalam pembelajaran ada kegiatan memilih, menetapkan, dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut Husdarta (2000) Proses pembelajaran selalu terdapat fase informasi, fase transformasi, dan fase evaluasi, dengan penjelasan sebagai berikut: (1) Fase informasi : dalam pembelajaran teori pendidikan jasmani akan diperoleh sejumlah informasi, akan menambah pengetahuan yang telah siswa miliki, (2) Fase transformasi : Informasi yang sudah didapat perlu dianalisis dan diubah kedalam bentuk yang lebih kompleks agar dapat dimanfaatkan untuk hal-hal yang lebih besar, dan (3) Fase evaluasi : Guru harus dapat menilai sudah sampai dimana pengetahuan keterampilan, dan sikap yang diraih oleh siswa. Benjamin Bloom (dalam Husdarta, 2000) menguraikan bahwa tingkah laku dalam proses pembelajaran dibagi dalam tiga ranah yaitu: (1) Ranah kognitif : mencakup aspek pengetahuan, pemahaman, sintesis, penerapan, analisis, dan evaluasi., (2) Ranah afektif : mencakup aspek kemampuan menerima, kemauan menggapai, berkeyakinan, penerapan karya, dan ketelitian, dan (3) Ranah psikomotor : mencakup aspek gerak tubuh kasar, koordinasi gerak tubuh secara halus, komunikasi *non verbal*, dan perilaku bicara. Tujuan pembelajaran pada hakekatnya mengacu pada hasil yang diharapkan, ini berarti bahwa dalam merencanakan suatu pembelajaran, tujuan pembelajaran ditetapkan terlebih dahulu, selanjutnya semua kegiatan pembelajaran diarahkan untuk mencapai tujuan tersebut (Iskandar, dkk, 1995). Guru seharusnya memiliki kemampuan yang memadai untuk mengembangkan siswanya secara utuh. Untuk melaksanakan tugasnya secara baik sesuai dengan profesinya, guru perlu menguasai berbagai hal kompetensi atau kemampuan yang dimilikinya. Kegiatan belajar merupakan masalah yang amat kompleks dan melibatkan keseluruhan aspek psiko-fisik, bukan saja aspek kejiwaan, tetapi juga aspek *neuro-fisiologis*. Pada tahap baru mengenal substansi yang dipelajari, baik yang menyangkut aspek pembelajaran kognitif, afektif maupun psikomotor, bagi siswa materi pembelajaran tersebut menjadi suatu yang asing itu menjadi berangsur-angsur berkurang. Oleh karena itu, guru harus dengan maksimal mengupayakan penataan lingkungan belajar dan perencanaan materi agar terjadi proses pembelajaran di dalam maupun di luar kelas.

### **Pengertian Permainan Bolavoli**

Permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan yang berupa tali atau net dan berusaha

memenangkan permainan dengan mematikan bola didaerah lawan. Memvoli artinya memantulkan bola sebelum bola jatuh atau bola menyentuh lantai (Irsyada, 2000). Menurut Viera (2004) Permainan bolavoli cepat menarik perhatian semua orang karena hanya membutuhkan sedikit keterampilan dasar, mudah dikuasai dalam jangka waktu latihan yang singkat dan dapat dilakukan oleh pemain dengan berbagai tingkat kebugaran. Sebagai aturan dasar, bola boleh dipantulkan dengan bagian badan, pinggang ke atas, pada dasarnya permainan bolavoli ini adalah permainan tim atau regu, meskipun sekarang sudah mulai dikembangkan permainan bolavoli dua lawan dua dan satu lawan satu yang lebih mengarah kepada tujuan rekreasi seperti voli pantai yang mulai berkembang akhir-akhir ini. Aturan dasar lainnya bola boleh dimainkan/dipantulkan dengan temannya secara bergantian tiga kali berturut-turut sebelum diseberangkan ke daerah lawan (Yunus, 1992). Tujuan bermain yang berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja, kemudian berkembang ke arah tujuan-tujuan yang lain seperti tujuan mencapai prestasi yang tinggi meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah bangsa dan negara. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang bermain bolavoli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani/kesehatan. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa minat pembelajaran permainan bolavoli adalah suatu rasa suka atau ketertarikan dan keinginan mengikuti bagian dari prose pendidikan jasmani materi permainan bolavoli.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Eksperimen yaitu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel (Maksum, 2008). Desain Penelitian adalah sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan (Maksum, 2008 : 47). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain *randomized control group pre-test post-test design* untuk mengetahui pengaruh pemberian permainan kecil dan *konvensional* dalam pemanasan terhadap minat siswa untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok

individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit (Maksum, 2008 : 39). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar yang terdiri dari 3 kelas dengan jumlah 74 siswa. Sampel adalah bagian atau wakil dari subjek yang akan diteliti (Arikunto, 2006 : 130). Menurut Arikunto “ Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya menggunakan penelitian populasi, jika jumlah subjeknya lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15 % atau 20-25 % atau lebih” (Arikunto, 2006 : 134). Untuk mendapatkan subjek dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik “*Cluster Random Sampling*” yaitu dimana setiap populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi anggota sampel dengan cara acak atau undian. Dalam *Cluster Random Sampling* yang dipilih bukan individu melainkan kelompok atau area. Alasan penulis mengambil teknik ini karena semua populasi mempunyai hak yang sama untuk menjadi sampel penelitian. serta tidak terdapat perbedaan untuk menjadikan kelompok permainan kecil dan kelompok *konvensional* karena pemilihannya secara acak atau undian. Cara yang digunakan untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah mengumpulkan perwakilan dari 3 kelas, kemudian dilakukan pengundian berupa pengambilan kertas yang dilipat sebanyak 3 kertas dan sudah diberi tanda untuk menjadi sampel. Setiap perwakilan kelas diwajibkan mengambil satu kertas saja. Dari proses undian tersebut, didapatkan 2 kelas yang menjadi sampel yaitu siswa kelas VIII B dan siswa kelas VIII C SMP Negeri 33 Makassar. Dengan demikian subjek yang diambil hanya 2 kelas yang berjumlah 50 siswa, dengan rincian kelas VIII C sebagai kelompok eksperimen dengan jumlah 26 siswa. Sedangkan kelas VIII E sebagai kelompok kontrol dengan jumlah 24 siswa. teknik analisis data

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bagian ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil tabulasi data yang diperoleh dari tes yang telah diberikan kepada *testee*. Kemudian hasil tabulasi data diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya. Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rata-rata (uji beda *mean*) dengan menggunakan analisis uji *paired t test* (sampel berpasangan) dan uji *independent t test* (beda antar kelompok).

Nilai yang digunakan dalam penghitungan uji *paired t test* adalah nilai *pre-test* dan *post-test*. Sedangkan nilai yang digunakan dalam penghitungan uji *t independent* merupakan selisih (beda) dari nilai *pre-test* dan *post-test* dari masing-masing kelompok (eksperimen dan kontrol).

### 1. Uji *Paired Sample t Test* (uji beda rata-rata untuk sampel berpasangan) Kelompok Eksperimen

#### a. Merumuskan hipotesis statistik

$H_0 : \mu = 0$ , tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara minat siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa permainan kecil dalam pemanasan.

$H_a : \mu \neq 0$ , terdapat perbedaan yang signifikan antara minat siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian perlakuan permainan kecil dalam pemanasan.

#### b. Menentukan nilai kritis ( $t_{tabel}$ )

Dipilih *level of significant* : 0,05 (5%)

Derajat bebas pembagi (df) =  $n - 1 = 26 - 1 = 25$

Nilai  $t_{tabel} = 2,060$

#### c. Nilai statistik t ( $t_{hitung}$ )

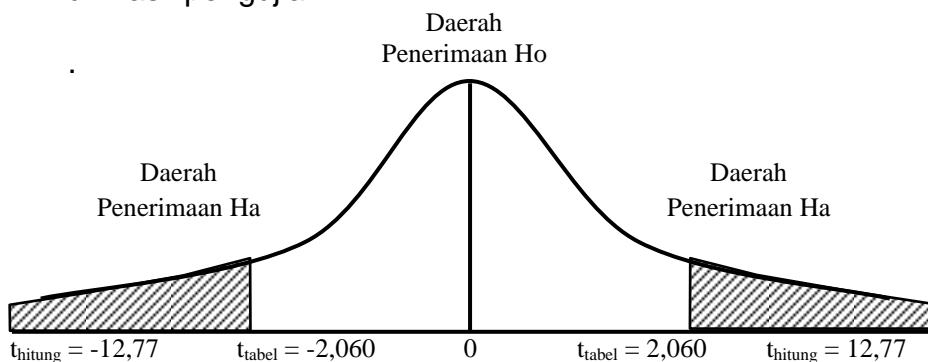
Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus *paired sample t-test* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 12,77

Kriteria pengujian:

$H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$

$H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$

#### d. Hasil pengujian



Gambar 1 : Kurva Kriteria Pengujian Kelompok Eksperimen

Dengan mengkonsultasikan nilai  $t_{hitung}$  dan nilai  $t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak karena nilai  $t_{hitung}$  12,77 > nilai  $t_{tabel}$  2,060. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara minat siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa permainan kecil dalam pemanasan. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian perlakuan berupa permainan kecil dalam pemanasan memberikan peningkatan sebesar 10,97% terhadap minat siswa mengikuti pembelajaran bolavoli pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 6 Surabaya adalah signifikan.

## **2. Uji Paired Sample t Test (uji beda rata-rata untuk sampel berpasangan) Kelompok Kontrol.**

### a. Merumuskan hipotesis statistik

$H_o : \mu = 0$ , tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara minat siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian pemanasan *konvensional*.

$H_a : \mu \neq 0$ , terdapat perbedaan yang signifikan antara minat siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian pemanasan *konvensional*.

### b. Menentukan nilai kritis ( $t_{tabel}$ )

Dipilih *level of significant* : 0,05 (5%)

Derajat bebas pembagi (df) =  $n - 1 = 24 - 1 = 23$

Nilai  $t_{tabel} = 2,069$

### c. Nilai statistik t ( $t_{hitung}$ )

Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus *paired sample t-test* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 3,392

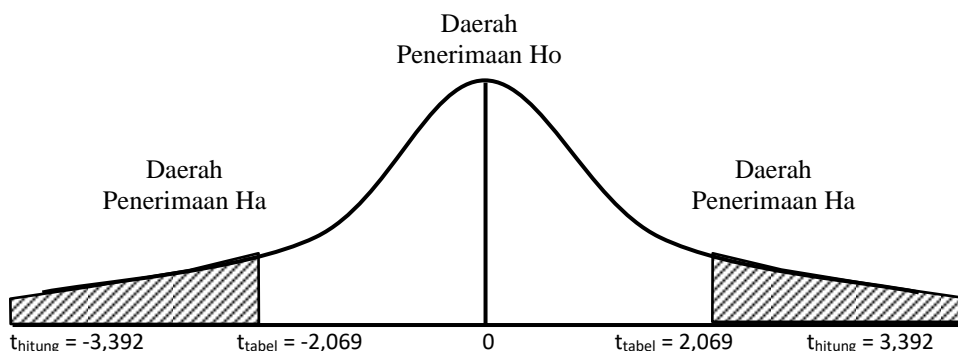
Kriteria pengujian:

$H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$

$H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$

### d. Hasil pengujian





Gambar 2 : Kurva Kriteria Pengujian Kelompok Kontrol

Dengan mengkonsultasikan nilai  $t_{hitung}$  dan nilai  $t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak karena nilai  $t_{hitung}$  3,392 > nilai  $t_{tabel}$  2,069. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara minat siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian pemanasan berupa *konvensional*. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian pemanasan berupa *konvensional* memberikan peningkatan sebesar 4,64% terhadap minat siswa mengikuti pembelajaran bolavoli siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 6 Surabaya adalah signifikan.

### 3. Uji *Independent Sample t Test* (uji beda rata-rata antar kelompok)

a. Merumuskan hipotesis statistik

$H_o : \mu = 0$ , tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara minat siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

$H_a : \mu \neq 0$ , terdapat perbedaan yang signifikan antara minat siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

b. Menentukan nilai kritis ( $t_{tabel}$ )

Dipilih *level of significant* : 0,05 (5%)

Derajat bebas pembagi (df) =  $n_1 + n_2 - 2 = 26 + 24 - 2 = 48$

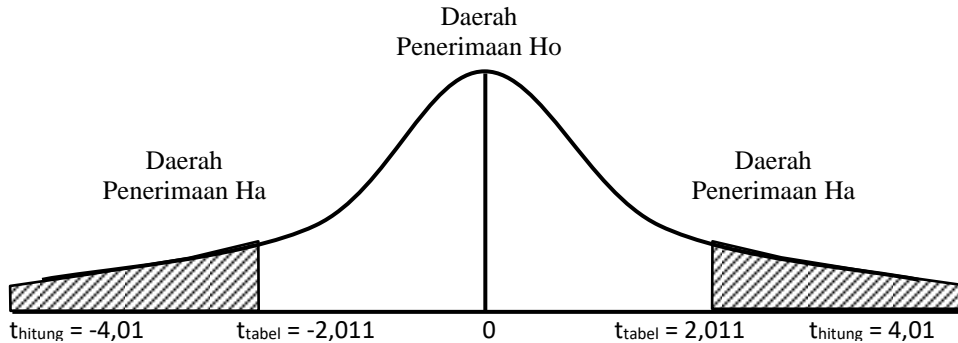
Nilai  $t_{tabel} = 2,011$

c. Nilai statistik t ( $t_{hitung}$ )

Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus *independent sample t-test* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 4,01

Kriteria pengujian:

- Ho ditolak dan Ha diterima jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$   
Ho diterima dan Ha ditolak jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$   
d. Hasil pengujian



Gambar 3 : Kurva Kriteria Pengujian Beda Antar Kelompok

Dengan mengkonsultasikan nilai  $t_{hitung}$  dan nilai  $t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak karena nilai  $t_{hitung}$  4,01 > nilai  $t_{tabel}$  2,011. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara minat siswa mengikuti pembelajaran bolavoli kelompok eksperimen (pemanasan permainan kecil) dan kelompok kontrol. Hal ini dapat dikatakan, bahwa pemberian permainan kecil yang lebih baik dan signifikan dari pada pemanasan kelompok kontrol terhadap peningkatan minat siswa mengikuti pembelajaran bolavoli.

Dalam pembahasan ini akan menguraikan hasil penelitian tentang perbandingan pengaruh pemberian permainan kecil dan *konvensional* dalam pemanasan terhadap minat siswa mengikuti pembelajaran permainan bolavoli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar. Dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, minat belajar merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam pencapaian sebuah tujuan hasil belajar yang diinginkan. Oleh sebab itu guru dituntut untuk dapat meningkatkan minat siswa demi kelancaran dalam mencapai tujuan pembelajaran di sekolah. Pemberian pemanasan dalam pendidikan jasmani yang tepat, tidak lepas dari bagaimana pemahaman guru tentang kurikulum yang berlaku dan dapat melaksanakannya dengan efektif dan efisien sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan tempat mengajar. Sehingga pemanasan yang dipilih merupakan pemanasan yang benar-benar sesuai dengan karakteristik siswa dan kondisi sekolah.

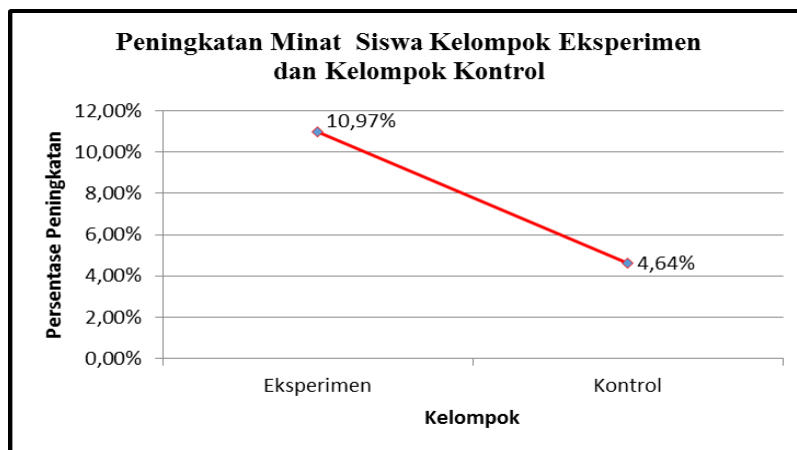
Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang perbandingan pengaruh pemberian permainan kecil dan konvensional dalam pemanasan terhadap minat siswa mengikuti pembelajaran permainan bolavoli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar didapatkan sebagai berikut :

Tabel 1: Perbandingan Minat Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok		Mean Difference	Persentase Peningkatan (%)	Uji t	Keterangan
Eksperimen	<i>Pre-test</i>	13,77	10,97 %	12,77	Signifikan
	<i>Post-test</i>				
Kontrol	<i>Pre-test</i>	5,75	4,64 %	3,392	Signifikan
	<i>Post-test</i>				
Antar Kelompok	Eksperimen	8,02	-	4,01	Signifikan
	Kontrol				

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dikatakan bahwa hasil analisis uji t *Paired Sample t-test* (uji beda untuk sampel berpasangan) dan *uji Independent Sample t-test* (uji beda antar kelompok) didapatkan :

1. Kelompok eksperimen (pemanasan permainan kecil), hasil uji hipotesis menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata minat siswa sebelum dan sesudah menerima pembelajaran dengan menggunakan pemanasan permainan kecil. Sehingga pemberian pembelajaran dengan menggunakan pemanasan permainan kecil dapat meningkatkan minat siswa sebesar 10,97%.
2. Kelompok kontrol, hasil uji hipotesis menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata minat siswa sebelum dan sesudah menerima pembelajaran. Sehingga pembelajaran pada kelompok kontrol hanya dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa sebesar 4,64%.
3. Hasil uji beda antar kelompok menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara minat siswa kelompok eksperimen (pemanasan permainan kecil) dan kelompok kontrol. Dari nilai persentase peningkatan rata-rata menunjukkan bahwa kelompok eksperimen (pemanasan permainan kecil) mempunyai peningkatan yang lebih besar dari pada kelompok kontrol. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar grafik di bawah ini:



Grafik 1 : Peningkatan Minat Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil perbandingan diatas menunjukkan bahwa pemberian permainan kecil dalam pemanasan pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang lebih baik dan signifikan dari pada kelompok kontrol terhadap minat siswa mengikuti pembelajaran permainan bolavoli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar.

## PENUTUP

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan analisis data serta hasil penelitian dikemukakan beberapa simpulan sebagai berikut :

1. Dari hasil perhitungan data yang dilakukan, diperoleh perhitungan pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 125,5 dan nilai rata *post-test* sebesar 139,27. Sedangkan dari hasil perhitungan uji t antar kelompok (*independent sample t-test*) didapatkan nilai  $t_{hitung} (4,01) > t_{tabel} (2.011)$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan pengaruh pemberian permainan kecil dan *konvensional* dalam pemanasan terhadap minat siswa mengikuti pembelajaran permainan bolavoli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar yang signifikan.
2. Pemberian permainan kecil sebagai bentuk pemanasan ternyata memberikan peningkatan minat siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar sebesar 10,97%.

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya pemberian pemanasan berupa permainan kecil ini dijadikan sebagai acuan bagi guru dalam usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran disekolah.
2. Hendaknya pemanasan permainan kecil dilakukan dengan bentuk variasi dan disesuaikan dengan kondisi kemampuan siswa; sehingga siswa dapat dengan mudah menyerap materi pembelajaran dengan baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alter, Michael J. 1996. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Alwi, Hasan, dkk. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi-3. Jakarta : Balai Pustaka.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Edisi VI. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hurlock, Elizabeth, B. 1978. *Perkembangan Anak*. Edisi keenam. Jakarta : Erlangga.
- Husdarta dan Saputra, Yudha M. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Irsyada, Machfud. 2000. *Bola Voli*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Iskandar dan Kosasih, Engkos. 1986. *Laihan Peregangan*. Jakarta : Akademika Presindo.
- Iskandar, dkk. 1995. *Belajar dan Pembelajaran*. Surabaya : Universty Press IKIP Surabaya.
- Jalius. 2009. *Pengertian Konvensional*. Online. (<http://jalius12.wordpress.com/2009/10/06/konvensional/>). Diakses 12 januari 2011).
- Lutan, Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Maksum, A. 2007. *Stastik dalam Olah Raga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, A. 2008. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Nadisah. 1992. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Viera, Barbara L dan Ferguson, Bonnie Jill. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Winataputra, Udin S. dan Rosita, Tita. 1994 *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan kebudayaan.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.