

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bolavoli memiliki beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Muhyi (2008), “Permainan bolavoli dimainkan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara *passing* yang diakhiri dengan *smash* pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu”. Beberapa keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain adalah pukulan (*smash*), umpan (*passing*), servis (*service*), dan hadang (*blocking*). Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bolavoli dengan baik. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bolavoli itu dengan mudah. Selain itu, semakin marak pula dengan adanya pembinaan olahraga bolavoli seperti di instansi-instansi perusahaan, pemerintah dan juga di lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun di Perguruan Tinggi.

Permainan bolavoli di tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak, mengembangkan wawasan dan membentuk kepribadian yang baik. Salah satunya yang diajarkan di sekolah. Menurut Agus Mahendra (2003 :12) menjelaskan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Agus Mahendra (2003 :13) menjelaskan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif.

Dari penjelasan teori di atas maka peneliti dapat menyimpulkan permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan menggunakan satu bola dari satu pemain ke pemain yang lain dengan menggunakan teknik dasar yang perlu dikuasai diantaranya pukulan (*smash*), umpan (*passing*), servis (*service*), dan hadang (*blocking*).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti di SMA Negeri 2 Sumenep dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada pembelajaran permainan bolavoli, melihat siswa kelas XI kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran permainan bolavoli di karenakan siswa/siswi yang memiliki motivasi yang berbeda terhadap suatu pembelajaran, melihat siswa kurang semangat dalam pembelajaran permainan bolavoli di karenakan pemanasan yang hanya menerapkan pemanasan statis, sehingga siswa merasa bosan dan jenuh

Proses kegiatan praktik pembelajaran bolavoli yang telah dilaksanakan belum menunjukkan hasil yang maksimal terutama dari segi pemanasan. Terlihat dari siswa yang mengikuti kegiatan praktik pembelajaran bolavoli tidak aktif, bosan, dan merasa jenuh dengan pemanasan statis yang biasa. dan juga terbukti dari hasil wawancara terhadap 50 siswa XI MPA SMA Negeri 2 Sumenep yang terdiri dari 25 siswa putra dan 25 siswi putri (Lampiran 1).

Dari hasil wawancara, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa, siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Sumenep merasa bosan dan jenuh dengan pemanasan statis yang terlalu monoton dan tidak bervariasi. Padahal sejatinya penjasorkes merupakan kegiatan yang menyenangkan dan mampu membuat siswa bergerak aktif, maka diperlukan pemanasan yang bervariasi, Pada akhirnya diharapkan tercapainya peningkatan keterampilan gerak siswa dalam bermain bolavoli yang baik.

Warming up merupakan bagian yang amat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Sebelum melakukan aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) tentunya hal yang didahulukan adalah melakukan pemanasan. Peregangan dan pemanasan (*warming up*)

merupakan dua hal yang berbeda (Edmund Burke, 2001 :46) dalam jurnal Belka dkk (FKIP Untan Pontianak).

Pengertian modifikasi secara umum adalah mengubah atau menyesuaikan, mengenai pengertian modifikasi menurut Bahagia (2010 :13) yang dikutip Beni (2014 :3) dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan), maupun dalam tujuan dan cara (metode, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian).

Modifikasi *Warming Up* adalah suatu bentuk permainan yang tidak memiliki peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya. Hal ini dapat disesuaikan dengan keadaan atau situasi Christiana, (2012 :27).

Dari teori diatas peneliti dapat menyimpulkan modifikasi *warming up* adalah suatu bentuk permainan yang tidak memiliki aturan yang baku.

Setiap siswa memiliki motivasi di dalam dirinya, motivasi adalah suatu dorongan yang terjadi dalam diri setiap individu agar mencapai suatu tujuan tertentu. Di kutip dari jurnal nasional karya Siti Suprihatin (Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Muhammadiyah Metro), Sudarwan (2002 :2) motivasi diartikan sebagai kekuatan, dorongan, kebutuhan, semangat, tekanan, atau mekanisme psikologis yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai dengan apa yang dikehendaknya.

Bentuk-bentuk motivasi belajar siswa di bagi menjadi dua yaitu, motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi Instrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Satu-satunya jalan untuk menuju ke tujuanyang ingin di capai ialah belajar, tanpa belajar tidak mungkin mendapat pengetahuan,tidak mungkin menjadi ahli. Sardiman, (2010 :89). Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya

perangsang dari luar. Jadi kalau di lihat dari segi tujuan kegiatan yang dilakukannya, tidak secara langsung atau karena dorongan orang lain. Sardiman, (2010 :91).

Dari penjelasan teori diatas peneliti dapat menyimpulkan Dari teori yang di atas maka peneliti menyimpulkan motivasi merupakan suatu bentuk dorongan dari diri sendiri maupun dari luar untuk melakukan sesuatu, terutama di bidang pendidikan jasmani.

Modifikasi *warming up* bolavoli adalah bentuk pemanasan agar siswa tidak merasa bosan, jenuh dan dapat termotivasi agar tetap mengikuti proses kegiatan belajar mengajar berlangsung. Modifikasi *warming up* bolavoli masih belum di terapkan di SMA Negeri 2 Sumenep, Dengan bentuk modifikasi pemanasan ini kemungkinan siswa akan merasa lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan latihan. Kemudian, siswa akan memperoleh sesuatu yang baru, menyenangkan dan mampu membuat siswa bergerak aktif dalam proses kegiatan praktik pembelajaran bolavoli. Sehingga diharapkan akan memberi dampak positif terhadap motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan praktik pembelajaran bolavoli, Christiana, (2012 :27).

Hasil penelitian Dewanti (2015) ternyata mengalami peningkatan minat yang signifikan, Pemberian permainan kecil sebagai bentuk pemanasan memberikan peningkatan minat siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ngadiluwih dan juga hasil penelitian Halim (2015) Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 51 Surabaya juga mengalami peningkatan motivasi siswa yang besar.

Adapun bentuk modifikasi pemanasan yang akan di terapkan di SMA Negeri 2 Sumenep adalah berupa permainan kecil seperti Mencari Kelompok, Lempar Tangkap Bola dengan menerapkan *Passing* bawah dan lempar bola melalui atas kepala. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “pengaruh

modifikasi *stretching* melalui permainan terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran bolavoli kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Sumenep”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, masalah yang ada di dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa kelas XI MIPA 1 merasa jenuh terhadap pemanasan statis.
2. Belum pernah melakukan modifikasi *warming up*.
3. Sarana dan praasarana pendukung yang masih kurang

C. Batasan Masalah

1. Penelitian ini terbatas hanya pada modifikasi *warming up* dalam pembelajaran permainan bolavoli.
2. Penelitian ini terbatas hanya pada motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes.

D. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh modifikasi *warming up* melalui permainan terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran bolavoli XI MIPA SMA Negeri 2 Sumenep?
2. Seberapa besar pengaruh modifikasi *warming up* melalui permainan terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran bolavoli XI MIPA SMA Negeri 2 Sumenep?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh modifikasi *warming up* melalui permainan terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran bolavoli XI MIPA SMA Negeri 2 Sumenep.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh modifikasi *warming up* melalui permainan terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran bolavoli XI MIPA SMA Negeri 2 Sumenep.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis
 - a. Memperkaya pengetahuan tentang pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

b. Mengetahui pengaruh modifikasi *warming up* melalui permainan terhadap motivasi siswa.

2. Secara praktis

a. Untuk siswa

Meningkatkan motivasi untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes.

b. Untuk Guru

Sebagai terobosan baru agar siswa tidak merasan jenuh pada saat mengikuti pembelajaran Penjasorkes.

c. Untuk Kepala UPT. SMA Negeri 2 Sumenep

Sebagai bahan evaluasi bagi pembelajaran Penjasorkes.

d. Untuk Peneliti

Memperoleh pengalaman terhadap pembelajaran Penjasorkes.

G. Definisi Operasional

1. Motivasi

★ Di kutip dari jurnal nasional milik Siti Suprihatin (Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Muhammadiyah Metro), Sudarwan (2002 :2) motivasi diartikan sebagai kekuatan, dorongan, kebutuhan, semangat, tekanan, atau mekanisme psikologis yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai dengan apa yang dikehendakinya.

2. *Warming Up*

Thomas, R, B. dan Roger, W, E. (2007 :31) dalam jurnal nasional Belka dkk (FKIP Untan Pontianak) menyatakan bahwa “pemanasan merupakan bagian yang sangat penting dalam suatu program latihan beban yang baik, kegiatan pemanasan meningkatkan aliran darah ke otot, membuatnya lebih lentur dan kemungkinan cedera lebih kecil ketika ditantang untuk mengangkat beban berat”.

3. Modifikasi *Warming Up*

Modifikasi *Warming Up* adalah sebuah model pemanasan yang di rubah menjadi model permainan agar para pelaku tidak merasa jenuh dan bosan, sehingga modifikasi pemanasan lebih efektif. Dan merupakan bentuk permainan yang tidak memiliki peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya maupun alat yang digunakan menurut Christiana. (2012 :27).

