

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Kajian Teori dan Hasil Penelitian Yang Relevan

2.1.1 Hakikat Pengaruh Modifikasi

Hakikat pengaruh modifikasi adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk menghindari permainan atau alat yang standar sehingga mudah dimainkan oleh anak-anak dalam kelas atau diluar kelas pada pendidikan jasmani. Modifikasi hendaknya diarahkan pada aturan yang sederhana tanpa menghilangkan hakikat atau ciri dari permainan tersebut. (Syahrudin 2020:69)

Menurut Bahagia dalam (Syahrudin 2020: 68) menyatakan bahwa modifikasi adalah upaya melakukan perubahan dengan penyesuain-penyeseuain baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metode, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian. Sedangkan menurut (Daya, Chan 2020: 68) menyatakan hakikat pengaruh modifikasi adalah cara merubah bentuk barang dari alat yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi dari aslinya, serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dari aslinya.

Berdasarkan dari beberapa pengertian pengaruh modifikasi latihan menurut penulis maka modifikasi latihan mengubah cara atau alat tetapi fungsi dari cara atau alat aslinya sesuai dengan keinginan serta kebutuhan penggunaannya.

2.1.2 Hakikat Pendidikan

Makna pendidikan secara sederhana dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk membina keperibadiannya sesuai dengan nilai-nilai di dalam masyarakat dan kebudayaannya. Dengan demikian, bagaimanapun sederhananya peradaban suatu masyarakat, di dalamnya terjadi suatu proses pendidikan.

Menurut Ki Hajar Dewantara (Bapak Pendidikan Nasional Indonesia) menjelaskan tentang pengertian pendidikan yaitu tuntutan di dalam hidup

tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya. Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa akan datang.

Pada hakikatnya pendidikan merupakan usaha manusia melestarikan hidupnya. Pendidikan diperlukan agar manusia sebagai individu berkembang semua potensinya dalam arti perangkat pembawaannya yang baik dengan lengkap. Pada tingkat dan skala makro, pendidikan merupakan gejala sosial yang mengandalkan interaksi manusia sebagai sesama (*subjek*) yang masing-masing bernilai setara. Tidak ada perbedaan hakiki dalam nilai perorangan karena interaksi antar pribadi (*interpersonal*) itu merupakan perluasan dari interaksi internal dari seseorang dengan dirinya sebagai orang lain (Abdul Rahmat, 2009: 12).

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, pendidikan berasal dari kata dasar “didik” (mendidik), yaitu memelihara dan memberi latihan (ajaran) mengenai ahklak dan kecerdasan pikiran. Sedangkan pendidikan mempunyai pengertian proses perubahan dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, dan cara mendidik. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga memiliki harapan atau tujuan agar peserta didik memiliki kemampuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, pertumbuhan fisik dan psikis (roh dan jiwa) yang lebih baik, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga, mengembangkan keterampilan sosial, sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama dan percaya diri, serta mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.

Mata pelajaran olahraga, yang memiliki kedudukan dan kepentingan Yang sama seperti mata pelajaran wajib yang lain. Proses belajar mengajar pendidikan jasmani lebih dominan pada aspek psikomotor, dibanding dengan aspek kognitif dan afektif, sehingga memerlukan sistematika pembelajaran

yang berbeda. Terdapat tiga kegiatan yang harus dilakukan guru pendidikan jasmani dalam mengajar yang meliputi tahapan pendahuluan, pelajaran inti dan penutup. Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani tergantung pada tingginya rata-rata waktu belajar yang tepat, diikuti dengan rendahnya waktu menunggu. Variabel untuk melihat efektivitas pembelajaran, meliputi: informasi tujuan, perencanaan pembelajaran, presentasi materi pembelajaran, informasi waktu yang digunakan siswa, pengelolaan aktivitas siswa, umpan balik dan tanggung jawab guru (Dr.M.E. Winarno, M.Pd 2006 : 11).

Olahraga merupakan bentuk lain dari aktivitas fisik, tetapi jauh lebih terstruktur dari pada latihan, karena olahraga memiliki seperangkat peraturan dan umumnya melibatkan kompetisi (Hagger dan Chatzisarantis, 2005: 8). Olahraga sangat terkait dengan beberapa hal yakni pertama, olahraga adalah aktivitas fisik, kedua olahraga adalah aktivitas kompetitif, dan ketiga olahraga aktivitas yang dilembagakan (Anwar,2009: 53). Dari pengertian di atas dapat disimpulkan olahraga berarti sebuah aktivitas fisik yang terstruktur, sehingga dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, dalam upaya untuk menjadikan manusia seutuhnya dan tidak mencakup aktivitas olahraga kompetitif yang terorganisasi.

2.1.3 Hakikat Olahraga

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan hasil yang baik dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga tidak hanya berperan untuk kepentingan pendidikan, kesegaran jasmani, dan rekreasi, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi.

Undang-undang keolahragaan No. 5 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan “olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang

dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tubuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kesenangan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Menurut Sudibyo Setyobroto (2002: 13), Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, olahraga merupakan suatu bidang kajian yang luas sekali. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti olahraga yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

2.1.4 Hakikat Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di kota Holyoko, Massachusetts, Amerika Serikat. Dia adalah seorang guru pendidikan jasmani pada *Young Man Christian Assosiaciton* (YMCA). Nama permainan ini semula “*Minonette*”, dimana permainannya hamper serupa dengan badminton. Kemudian nama permainan ini dirubah oleh Dr. Halstead menjadi “*volley ball*” yang artinya (melambung bola melintas net) dan berganti-ganti. Permainan bola voli sebagai salah satu olahraga yang cukup populer di masyarakat, digemari oleh lelaki dan wanita, mulai dari-anak-anak sampai dengan orang tua. Selain itu permainan bola voli memiliki karakteristik daya tarik tertentu sehingga menarik perhatian banyak orang

untuk melakukannya. Banyak manfaat yang diperoleh melalui kegiatan bermain bola voli, oleh karena itu membelajarkan permainan bola voli bagi siswa sekolah sangat penting agar kemampuan jasmani dan rohani siswa berkembang dengan baik. Permainan bola voli adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara memantulkan bola menggunakan seluruh bagian tubuh untuk dimainkan di lapangan permainan sendiri sebanyak tiga kali. Syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Tujuan dari permainan bola voli yaitu menyebrangkan bola ke daerah lapangan permainan lawan sesulit mungkin untuk dijatuhkan atau mematikan bola agar memperoleh kemenangan.

Sedangkan tujuannya adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di petak lawan, dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Dengan demikian jelas bahwa permainan bola voli ini cukup sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang banyak (Dwi Yulia Mulyadi & Endang Pratiwi, 2020:7). Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain. Setiap pemain harus menguasai aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut. Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Menurut Bachtiar, dkk, teknik dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum pengetahuan serta peraturan permainan yang ada (Bachtiar, 2007: 16).

2.1.5 Hakikat Teknik Dasar Servis

Teknik dasar merupakan hal yang sangat penting dalam permainan bola voli, keberhasilan melakukan teknik dasar dapat membuat permainan bola voli itu akan menarik. Berikut teknik dasar bola voli yang menjadi sasaran utama yaitu, *servis*, *passing* dan *smash*.

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan bola voli daerah servis melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dapat dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah atau (*Jump Service*). Servis yang keras juga dapat berbentuk serangan yang pertama dalam permainan bola voli. Servis sendiri pada dasarnya terbagi menjadi 3 jenis, ada *service* atas, *service* bawah, dan *service* menyamping.

Servis bawah adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka atau menggenggam, dimana pukulan ini dilakukan dengan cara bola sedikit dilambungkan kemudian dipukul dibagian bawah pusar perut, kemudian pukul kearah daerah lawan hingga menyebrang net.

Servis atas adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari yang terbuka dan rapat, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan. Bola yang dipukul harus dilambungkan dengan tinggi diatas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala. Servis menyamping adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan yang sedikit menggenggam serta dalam posisi badan yang berdiri menyamping net. (Dwi Yulia Nur Mulyadi, M.Pd & Endang Pratiwi, M.Pd 2020:10,11,13).

2.1.6 Hakikat Teknik Dasar *Passing* Bawah

Passing digunakan untuk menerima servis dari lawan, untuk mengumpan kepada teman. *Passing* bawah khususnya dilakukan dalam upaya memulai pola penyerangan dan sekaligus menahan segala jenis serangan yang dilancarkan oleh regu lawan baik berupa *passing*, *smash*, dan lain sebagainya. Umumnya serangan yang dilancarkan adalah keras dan cepat, salah satu upaya efektif untuk menahan serangan tersebut adalah dengan menggunakan *passing* bawah.

Passing bawah ini merupakan teknik dalam permainan bola voli yang mempunyai banyak fungsi dan kegunaan. Menurut Nurul Ahmadi (2007: 23), memainkan bola dengan lengan bagian bawah merupakan teknik bermain

yang cukup penting. *Passing* bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar, *passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah dilakukan dengan cara memukul bola dari bawah pada perkenaan lengan.

2.1.7 Hakikat Teknik Dasar *Passing* Atas

Passing atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam permainan bola voli atau mayoritas dilakukan sebagai umpan (*set up*) untuk menyajikan bola dalam melakukan *smash*. Agar pemain seragu dapat memainkan atau melakukan serangan dengan baik terhadap lawan, maka teknik *passing* atas yang baik dan tepat akan memberikan kemudahan bagi temannya dalam memainkan bola atau melakukan serangan sehingga hasilnya lebih sempurna. Untuk dapat melakukan *passing* atas dengan baik dan benar, pemain harus menguasai teknik gerakan dengan benar.

Menurut Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020: 16), *passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bola voli. Menguasai *passing* atas yang baik, khususnya bagi seorang toser (*setter*) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli. *Passing* atas yang dilakukandengan baik dan benar biasa memanjakan *spiker/smasher* (orang yang melakukan pukulan *smash*) untuk melakukan pukulan *smash*.

2.1.8 Hakikat Teknik Dasar *Blocking*

Teknik *Blocking* Bola Voli (Memblok atau Membendung) Teknik dasar bola voli memblock merupakan salah satu teknik bertahan yang dilakukan di atas net, dengan cara melompat menjulurkan kedua tangan untuk menahan smash lawan.

Menurut Lestari (2008: 106), *Blocking* dalam permainan bolavoli adalah suatu keterampilan bertahan yang bertujuan untuk menggagalkan serangan lawan. Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar block dalam permainan bolavoli adalah untuk menghadang atau untuk menggagalkan serangan dari lawan.

2.1.9 Hakikat Teknik Dasar *Smash*

Teknik dasar *smash* dalam bola voli merupakan bentuk serangan kepada tim lawan yang paling banyak digunakan dalam upaya memperoleh nilai suatu tim, dan juga teknik dasar *smash* dalam bola voli membuat permainan itu lebih menarik. *Smash* adalah suatu pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam yang mengarah ke bidang lapangan lawan. Pukulan ini merupakan salah satu pukulan pada permainan bola voli yang sering menghasilkan poin secara langsung dalam suatu pertandingan.

Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/ 1993: 191) mengatakan, Yang dimaksud dengan *smash* ialah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam (menusuk) ke lapangan lawan. *Smash* tersebut dapat dilakukan dalam usaha mematikan serangan lawan.

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di dunia, permainan bola voli dimainkan secara beregu. Tujuan dari permainan bola voli adalah untuk mematikan bola di area permainan lawan dan memenangkan pertandingan. Dalam permainan bola voli, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, salah satunya adalah teknik *smash*. Teknik *smash* adalah gerakan memukul bola dengan sekuat tenaga yang dilakukan di atas net. Berikut adalah cara melakukan teknik *smash* dalam permainan bola voli.

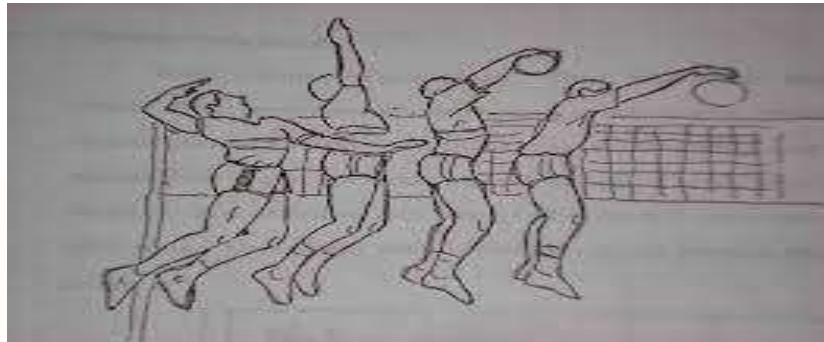
Sikap awalan



Gambar 2.1 awalan melakukan *smash*.
Sumber; buku paket kelas 9 PJOK

- Awalan dilakukan dengan berdiri beberapa langkah di belakang net.
- Ketika bola dilambungkan, lakukan gerakan langkah lebar menuju arah bola.
- Ketika mendekati bola, lakukan tolakan dengan salah satu kaki terkuat.

Sikap perkenaan



Gambar 2.2 perkenaan melakukan *smash*.

Sumber: Teknik Bola Voli

- Ketika tubuh melayang di udara, tarik tangan pemukul ke belakang kepala.
- Ketika bola sudah dalam jangkauan, ayunkan tangan pemukul dengan sekuat tenaga ke arah bola.
- Lakukan pukulan bola dengan telapak tangan terbuka.
- Setelah melakukan pukulan, lakukan pendaratan dengan kedua kaki secara bersamaan.

Sikap akhir



Gambar 2.3 pendaratan melakukan *smash*.

Sumber: buku kelas 9 PJOK

- Mendarat setelah smash sama yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan, kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan. Atlet mendarat pada kedua kakinya dengan sedikit ditekuk.

Teknik ini membutuhkan *skill* yang bagus dan akurasi yang tepat. Seorang pemain bola voli harus mampu dengan cepat menentukan arah sasaran bola. Kecepatan ini dalam memperhitungkan pukulan *smash* agar tidak terkena blok, tidak masuk di daerah sendiri, dan masuk ke daerah lawan. Maka dari itu, Teknik pukulan *smash* ini dibutuhkan tingkat intelektual, *feeling*, dan *timing* kuat. Teknik dasar *smash* memiliki jenis berbeda, ditentukan dari bola sajian atau umpanan yang dilakukan oleh *tosser*, yakni *smash* bola tinggi (*open spike*), *smash* semi (*semi spike*), *smash* bola cepat A dan B (*quick A dan B*), dan *smash* dari garis belakang (*back attack*).

Open spike merupakan *smash* yang diawali dengan gerakan lompatan, dilakukan saat bola lepas dari tangan pengumpan. Pukulan dilakukan saat *smasher* melakukan lompatan maksimal, dan bola berada pada jangkauan lengan *smasher* yang tinggi. Pukulan ini biasanya akan menghasilkan bola *smash* yang kencang dan keras ke daerah lawan, dan *semi spike* adalah *smash* yang dilakukan bola diumpan maka pemukul mulai bergerak ke depan, ke arah pengumpan secara perlahan dan langkah yang tetap. Begitu pengumpan menyajikan bola untuk di-*smash* maka *smasher* dengan segera melompat dan memukul bola dengan posisi bola berada di ketinggian 1 meter di atas tepi net.

Dalam *smash* ini jenis semi, kecepatan gerak lebih cepat dibandingkan *open spike*. kemudian ada *quick spike*, pukulan *smash* ini dilakukan ketika bola *passing* dari teman harus dengan cepat melakukan gerakan dengan langkah yang panjang. *Timing* melompat adalah saat sebelum bola diumpan, jarak jangkauan satu lengan pemukul dengan bola yang diumpan. Saat pemukul melayang dengan tangan siap memukul, pengumpan menyajikan bola di depan tangan pemukul. Loncatan yang dilakukan *smasher* adalah vertical. Terakhir, *smash back attack*, yakni serangan dari belakang, dapat berupa bola kedua atau bola ketiga, sehingga penggunaan tekniknya juga sama dengan kedua jenis *spike* tersebut. Pada permainan bola modern, *back attack* sering dilakukan dari posisi enam maupun

posisi satu. *Back attack spike* adalah pukulan yang dilakukan pemain dari belakang garis belakang pertahanan, car aini dilakukan memberi variasi serangan ke tim lawan serta menjadi taktik jitu.

Menurut M. Yunus (1992: 108), *smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. *Smash* merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan bola voli, karena *smash* merupakan senjata yang ampuh untuk mematikan lawan. Dalam permainan bola voli sekarang, bukan hanya pemain depan saja yang berfungsi melakukan serangan, tetapi pemain belakang pun mampu melakukannya. Secara berturut-turut *smash* yang baik adalah yang dapat mematikan lawan, kemudian menyulitkan lawan agar tidak dapat melakukan serangan balik.

Jenis *smash* antara lain: (1) *quick smash*, (2) *open smash*, dan (3) *semi smash*. Teknik *quick smash* digunakan untuk mengembangkan permainan cepat dalam melakukan variasi-variasi serangan ke daerah lawan. *Open smash* dilakukan dengan melambungkan bola cukup tinggi yaitu lebih dari 3 meter diujung net garis samping dengan bola dalam keadaan tenang, dan *semi smash* merupakan teknik melakukan *smash* dengan ketinggian bola 1-2 meter di atas net (M.E. Winarno dkk 2013: 159).

2.1.10 Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran tetap untuk memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan keterampilan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu juga kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat kegiatan akademik.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 6), ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau diluar jam sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

Ekstrakurikuler dapat diartikan berbeda di luar program yang tertulis dalam kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Maksudnya kegiatan yang dilakukan di dalam sekolah atau luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. Menurut Surat Dirjen Didaksmen Nomor 226/C/Kep/O/1992. Dalam lampiran surat tersebut dijelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah ataupun diluar sekolah.

2.2 Metode Modifikasi Latihan

Modifikasi adalah usaha merubah sesuatu dari bentuk atau pun kegunaan dengan tujuan untuk meningkatkan hasil yang disampaikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan siswa. Modifikasi merupakan salah satu upaya dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk memecahkan masalah sarana dan prasarana pembelajaran di lapangan yang cenderung jumlahnya tidak sesuai dengan jumlah siswa di sekolah. Tujuan modifikasi olahraga yaitu meningkatkan motivasi dan kesenangan peserta didik pembelajaran PJOK serta meningkatkan aktivitas belajar peserta didik.

Modifikasi pembelajaran bola voli dapat dilakukan pada aspek kondisi lingkungan yaitu berupa peralatan. Modifikasi kondisi lingkungan meliputi peralatan, penataan ruang gerak dan jumlah siswa yang terlibat berkaitan dengan modifikasi peralatan bola voli, Bahagia dan Suherman (2000: 7) mengemukakan bahwa “Guru dapat mengurangi dan menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan *skill* itu. Misalnya berat ringannya bola voli, tinggi rendahnya net pada permainan bola voli, Panjang pendeknya yang digunakan” sesuai dengan tingkat

perkembangan fisik dan psikologisnya, pembelajaran bola voli untuk siswa perlu beberapa modifikasi. Disini peneliti menjelaskan untuk mengajar bola voli jaring dapat diganti dengan tali plastik dapat diturunkan dari ukuran standar, berat bola lebih ringan standar Lutan (2000: 417) sesuai dengan aturan modifikasi.

Lutan (2003) menyatakan: modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar.

- ✓ Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
- ✓ Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
- ✓ Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar

Pendekatan modifikasi ini dimaksud agar materi yang di dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif secara efektif dan psikomotor anak. Soepartono (2001: 4) menyatakan bahwa “Modifikasi olahraga dalam pendidikan jasmani tidak menunjukkan kepada salah satu metodologi atau model pengajaran tertentu, tetapi ia menunjuk pada berbagai keterampilan mengajar yang di adaptasikan secara tepat oleh guru selama proses pengajaran. Dalam penjas modifikasi olahraga sama sekali tidak mengubah isi kurikulum yang ditetapkan. Justru dengan pendekatan modifikasi materi yang menyesuaikan dengan kemampuan siswa, ini merupakan upaya agar kurikulum di dikjas dapat dilaksanakan secara intensif dan efektif.

Pengertian modifikasi sangat erat kaitannya dengan fleksibilitas dalam mengembangkan tugas belajar, bukan saja ditinjau dari kesesuaiannya dengan tahap-tahap perkembangan anak, tetapi juga kesesuaian dengan alat, aturan, keadaan lingkungan dan lainnya. Jadi, modifikasi bukan model atau tidak terkait dengan model tertentu. Soepartono (2001: 18) mengungkapkan bahwa modifikasi berkaitan dengan berbagai keterampilan mengajar yang diadaptasikan secara tepat selama proses pembelajaran berlangsung.

Contoh alat modifikasi



Gambar 2.4 bola gantung

2.2.1 Metode Kuantitatif

Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme (pandangan dunia), digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Data kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan dengan positivistic (data konkrit), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan Sugiyono (2018; 13)

2.2.2 Penelitian Yang Relevan

Terdapat penelitian sebelumnya menurut Widha Srianto mengenai “Penggunaan metode modifikasi dalam meningkatkan kemampuan smash permainan bola voli”. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik *smash* pada bola voli olahraga, model yang dikembangkan diusulkan untuk menjadi pedoman pelatih dalam melakukan pelatihan teknik smash olahraga bola voli. Penelitian ini diuraikan dengan menggunakan sembilan Langkah mengadaptasi tahapan penelitian Borg & Gall dijelaskan sebagai berikut: (1) Penelitian dan informasi pengumpulan, (2) Perencanaan, (3) Meningkatkan

bentuk awal produk, (4) Meningkatkan bentuk awal produk, (5) Revisi produk utama, (6) Pengujian lapangan utama, (7) Revisi produk operasional, (8) Uji coba lapangan operasional, dan (9) Revisi produk akhir. Uji coba produk dilakukan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Voli Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Uji coba penggunaan dilakukan di klub bola voli Dhaksinarga Gunung Kidul. Instrumen data pengumpulan yang diterapkan dijabarkan sebagai berikut: pedoman wawancara, pedoman observasi, pelatihan efektivitas model. Metode analisis data yang diterapkan meliputi deskriptif kuantitatif analisis dan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian berupa 6 pelatihan model teknik smash pada olahraga bola voli. Dari analisis data *expert judgement* maka dapat disimpulkan bahwa model teknik smash pada olahraga bola voli dinilai sebagai baik dan efektif, sehingga layak untuk digunakan.

Hasil penelitian Linda Susila tahun 2021 berjudul “Pengaruh Metode Latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Kelincahan Pada Permainan Bola Voli”. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen pendekatan kuantitatif, penelitian ini mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *high intensity interval training* dengan metode latihan yang secara teratur untuk meningkatkan kemampuan lompatan smash bola voli dan kelincahan gerak dalam permainan bola voli, sasaran dalam penelitian ini adalah latihan yang diuji cobakan pada 30 siswa SMAN 1 Woja dengan rancangan *one group pre test – post test design*. Data di analisa secara kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu. Dan data dianalisis dengan menggunakan aplikasi SPSS 21. Dan hasil power otot tungkai 80% dan kelincahan gerak 75%, simpulan pada penelitian ini adalah bahwa metode latihan *high intensity interval training* layak untuk meningkatkan lompatan smash bola voli dan kelincahan gerak dalam permainan bola pada siswa SMAN 1 Woja, dengan demikian program latihan yang teratur bisa memberikan tambahan latihan yang sangat baik untuk pemain bisa meningkatkan lagi kualitas dan kuantitasnya. Relevansinya dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah otot tungkai dalam permainan bola voli sama dengan penelitian yang akan saya

lakukan pada skripsi saya. Penelitian ini juga berfokus pada permainan bola voli yang bertujuan untuk meningkatkan power lompatan pada saat melakukan smash.

Hasil penelitian dari Zuhar Ricky pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Latihan Box Drill Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan box drill terhadap kemampuan smash. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang pemain putra SMAN 1 Baso Kabupaten Agam. Peneliti menggunakan instrumen tes kemampuan smash diagonal dan frontal. Pendeskripsian data dan pengujian hipotesis digunakan adalah statistic deskriptif dan inferensial yaitu rumus uji-t, pertama kali peneliti melakukan uji normalitas, setelah itu dilakukan uji homogenitas, dan dilanjutkan dengan uji-t. uji-t bertujuan untuk menguji perbedaan rata-rata sampel yang diambil dari populasi kelompok yang normal dan homogen. Dari hasil penghitungan uji-t kelompok yang dilakukan perlakuan yaitu latihan box drill berpengaruh signifikan terhadap kemampuan smash bola voli dengan nilai t hitung 13,04 dan t tabel 2,04. Relevansinya dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu, pada penelitian ini kemampuan melakukan smash dan dalam penelitian yang saya lakukan adalah kemampuan akurasi smash, jadi penelitian ini sangat berkaitan dengan penelitian yang akan saya lakukan mengenai permainan bola voli. Berdasarkan penelitian relevan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya keempat penelitian tersebut sangat berkaitan dan relevansi dengan penelitian yang akan saya lakukan karena penelitian tersebut samasama menggunakan objek permainan bola voli serta menggunakan otot tungkai dan otot lengan sebagai variabelnya dan keempat penelitian di atas sangat relevan dengan penelitian saya yang berjudul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Akurasi Smash Back Attack Club Bola Voli Putra Bayur Lampung Tengah”.

2.3 Kerangka Berpikir

Berdasarkan landasan teori diatas maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir, dalam permainan bola voli yang gerakannya dilakukan dengan cepat, tepat dan dalam situasi yang bervariasi maka dari itu dibutuhkan modifikasi

latihan yang mendukung permainan performa saat bermain. *Smash* sering dianggap senjata utama untuk mematikan pemain lawan pada permainan bola voli. *Smash* merupakan sebuah pukulan yang keras dan tajam yang diarahkan ke daerah permainan lawan yang sulit untuk dijangkau. Dari uraian di atas modifikasi Latihan dianggap tepat untuk diterapkan dalam proses ekstrakurikuler meningkatkan keterampilan bermain bola voli khususnya pada teknik *smash*. Menurut Ahmadi (2007: 31) *Smash* ialah salah satu bentuk strategi penyerangan yang digunakan oleh setiap tim untuk memperoleh poin bahkan kemenangan. *Smash* salah satu teknik yang sangat dominan dalam menghasilkan poin oleh setiap tim. Teknik ini memiliki persentase yang sangat tinggi dalam setiap tim untuk menghasilkan poin. Dearing (2019: 48) pada level tertinggi permainan bola voli keterampilan *smash* pemain sangat menguntungkan untuk dapat melakukan serangan atau attacking yang mempunyai tingkat keberhasilan yang tinggi untuk menembus pertahanan lawan. *Smash* pada bola voli modern sebagai sarana untuk sebuah tim dalam menghasilkan poin, baik dari posisi belakang atau *smash back attack* maupun *smash* dari depan atau *smash open* dan *quick*.

Dengan demikian, untuk menggambarkan pengaruh modifikasi Latihan *smash* dalam permainan bola voli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMA Katolik 2 Kabanjahe, dapat menerapkan artikel “cendekiawan” (penelitian maupun kajian Pustaka guru, dosen dan praktisi pendidikan dasar), dengan demikian siswa diharapkan akan memiliki keterampilan yang baik dan berprestasi serta membanggakan sekolah.

2.4 Hipotesis

Suharsimi Arikunto (2006: 67) menyatakan hipotesis yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan analisis yang telah dikemukakan di atas, maka disusun hipotesis adalah pengaruh modifikasi Latihan terhadap keterampilan *smash* di ekstrakurikuler bola voli Katolik 2 Kabanjahe.

H1 = Terdapat pengaruh latihan memodifikasi di ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Katolik 2 Kabanjahe.

H0 = Tidak terdapat merugikan siswa yang mengikuti kegiatan di ekstrakurikuler SMA Swasta Katolik 2 Kabanjahe.

