**PENGARUH PEMBELAJARAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 ELLA HILIR**

Rahman¹, Nur Moh Kusuma Atmaja², Kurnia Dyah Anggorowati³

¹Mahasiswa Lulusan Program Studi PENJASKESREK Tahun 2019

^{1,2}Dosen STKIP Melawi

rahmanrahmanmlw@gmail.com, atmajanur27@gmail.com, kurniadyah12@yahoo.com

ABSTRAK.*Effect of Physical Activity Learning Ability Against Leap Smash In Game Ball voli Seventh Grade Students of SMP Negeri 2 Ella Hilir. College of Teacher Training and Education (STKIP) Melawi Study Program (Prodi) Health Physical Education and Recreation (PENJASKESREK), Supervisor 1. Nur Moh Kusuma Atmaja, M.Or, Supervisor 2, Kurnia Dyah Anggorowati, M.Or. The goal in this research was to determine the influence of the learning activities of the physical on the ability to jump an smashes in a game of football volleyball class VII SMP Negeri 2 Ella Hilir. The research used was quasi-experimental. The research design used in this study using "One Group Pretest-Posttest Design", namely the research design that contained pretest before being treated and posttest after being treated, thus can be known more accurately. This study will compare the results of the pretest and posttest. Effect of learning Skipping Against ability Leap Smash Seventh Grade Students of SMPN 2 Ella Hilir. The results showed that there was a significant influence on the ability of volleyball smash jumps at SMP Negeri 2 Ella Hilir. This is evidenced by the statistical test results obtained by the t-test value between the pretest and posttest which has a value of t count 53.045, t table 34.202 (df = 21) at a significance level of 5%, because t arithmetic is greater than t-table then there is an influence significant.*

Keywords: *Physical Activity, Smash Leap, Volley Ball*

ABSTRAK. Pengaruh Pembelajaran Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Lompatan Smash Dalam Permainan Bola voli Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Ella Hilir. Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Melawi, Program Studi (Prodi) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PENJASKESREK), Pembimbing 1. Nur Moh Kusuma Atmaja, M.Or, Pembimbing 2, Kurnia Dyah Anggorowati, M.Or. Tujuan dalam peneliti ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran aktivitas fisik terhadap kemampuan lompatan smash dalam permainan bola volisiswa kelas VII SMP Negeri 2 Ella Hilir. Penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan "One Group Pretest-Posttest Design", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat. Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Pengaruh pembelajaran Skipping Terhadap Kemampuan Lompatan Smash Siswa Kelas VII SMPN 2 Ella Hilir. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kemampuan lompatan *smash* bola voli di SMP Negeri 2 Ella Hilir. Hasil penelitian dibuktikan dengan Hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t antara *pretest* dan *posttest* yang memiliki nilai t hitung 53.045, t tabel 34.202 (df = 21) pada taraf signifikansi 5%, karena t-hitung lebih besar dari t-tabel maka ada pengaruh yang signifikan.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Lompatan Smash, Bola Voli*

Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena dengan adanya pendidikan di harapkan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kreativitasnya. Keberhasilan di bidang pendidikan sangat ditentukan dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran merupakan rangkaian kegiatan komunikasi antara manusia yaitu antara orang yang belajar di sebut peserta didik dan orang yang mengajar di sebut guru. Dalam proses pengajaran guru akan menghadapi siswa yang mempunyai karakteristik dan kemampuan berbeda-beda sehingga guru dalam proses pembelajaran tidak akan lepas dengan masalah hasil belajar, karena hasil belajar merupakan ukuran dari kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran di sekolah.

Didalam dunia pendidikan banyak sekali mata pelajaran yang membuat wawasan yang luas dan diantaranya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pelajaran yang paling banyak di gemari oleh siswa. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam mengidentifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang

berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada manusia untuk melihat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan banyak sekali materi yang di ajarkan, salah satunya adalah permainan bolavoli.

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang disukai dan digemari setiap orang. permainan bola voli termasuk olahraga yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar sehingga bisa dilakukan dengan mudah. Cukup membutuhkan beberapa teman, bola, net dan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan maka permainan bola voli bisa dilakukan. Inilah yang menjadi salah satu penyebab semakin populer dan semakin digemarinya permainan bolavoli di kalangan masyarakat di seluruh Indonesia.

Permainan bolavoli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang

perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut (Nuril Ahmadi 2007: 20) “dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri atas *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bolavoli dengan baik. Dalam 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 bola voli 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.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 27 Maret 2019 peneliti menemukan beberapa permasalahan atau kendala pada siswa kelas VII SMPN 2 Ella Hilir, yang dimaksud oleh peneliti yaitu pada saat proses pembelajaran berlangsung pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam permainan bola volipeneliti melihat beberapa siswa

yang masih kurang penguasaan gerak dasar dalam permainan bolavoli dan juga siswa masih kesulitan dalam melakukan gerak dasar lompatan *smash* dalam permainan bola voli. Peneliti juga menemukan beberapa kendala pada siswa terutama kurangnya pembelajaran dalam meningkatkan lompatan pada permainan bola voli, maka perlu adanya perubahan dalam pembelajaran secara mendalam tentang gerak dasar dalam permainan bola voli.

Adapun cara untuk mengetahui hasil pembelajaran yang baik dan efektif maka peneliti akan menggunakan metode pembelajaran aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang akan diterapkan yaitu *skipping*. *Skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tanganlaludiyunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Kelebihan dari latihan *skipping* adalah bisa dilakukan sendiri, bisa dilakukan dimana-mana dan tidak menggunakan biaya yang besar. Metode pembelajaran ini yang tujuannya adalah untuk meningkatkan hasil tinggi lompatan yang maksimal. Lingkup yang dipelajari dalam pembelajaran ini

adalah *power* otot tungkai, sehingga dengan pembelajaran tersebut diharapkan akan memberikan peningkatan hasil tinggi lompatan. Diharapkan dengan memiliki lompatan yang tinggi dan di dukung teknik yang baik maka seorang pemain bolavoli dapat melakukansmash dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul dalam penelitian tentang “Pengaruh Pembelajaran Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Lompatan *Smash* Dalam Permainan BolaVoli Siswa Kelas VII SMPN 2 Ella Hilir”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Menurut (Purwanto, 2007: 180). Penelitian eksperimen adalah penelitian dimana variabel hendak di teliti (variabel terkait) kehadirannya sengaja ditimbulkan dengan memanipulasi menggunakan. penelitian eksperimen diartikansebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan pada

penelitian ini dengan menggunakan “*One Group Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat. Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Pengaruh pembelajaran *Skipping* Terhadap Kemampuan Lompatan *Smash* Siswa Kelas VII SMPN 2 Ella Hilir.

$O_1 \text{ X } O_2$

Gambar 3.1Pre-test dan Post-test

(Sugiyono, 2010)

Keterangan:

O_1 : *Pre-test* (hasil observasi sebelum pelakuan eksperimen)

X : *Treatmen* (perlakuan)

O_2 : *Postt-test* (hasil observasi sesudah pelakuan eksperimen)

Tempat dan Waktu Pelaksanaan Penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat penelitian akan dilakukan dikelas VII SMPN 2 Ella Hillir, alasan pemilihan tempat penelitian ini didasarkan pada letaknya tidak jauh dari peneliti

bertempat tinggal, sedangkan pemilihan kelas VII sebagai tempat peneliti melakukan penelitian berdasarkan adanya masalah yang dikemukakan.

2. Waktu pelaksanaan penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 24 Agustus – 21 September 2019.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2011: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 2 Ella Hilir kelas VII berjumlah 22 orang.

2. Sampel penelitian

Sampel adalah bagian yang mewakili populasi yang diambil dengan menggunakan teknik-teknik tertentu. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu observasi. Pengumpulan data saat penelitian menggunakan lembar tes dan pengukuran berupa berlari dan melompat.

Tabel 3.1. Sampel Penelitian

Model pembelajaran	Jumlah siswa	Keterangan
Aktivitas fisik	22	Kelas Eksperimen

Sumber: TU SMPN 2 Ella Hilir

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

Arikunto, (2010: 100) mengatakan “teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat dipergunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data”. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur hasil belajar adalah: Teknik Tes, Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes hasil belajar yang mengukur aspek *psikomotor* (gerak) tentang pelaksanaan proses pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti.

2. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto, Sebagaimana dikutip oleh Trianto (2009:271) bahwa ada keterkaitan antara metode dan instrument penilaian, di mana instrument penilaian merupakan alat bantu bagi gurudalam menggunakan metode evaluasi

penilaian proses dan produk pembelajaran pemilihan satu jenis kadang-kadang dapat memerlukan lebih dari satu jenis instrument. Sebaliknya, satu jenis instrument dapat digunakan untuk berbagai macam metode.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu Observasi. Tes dan pengukuran yang digunakan peneliti untuk mengetahui gerak dasar lompat melalui permainan bola voli di Sekolah Menengah Pertama, disini peneliti menggunakan tes berupalompatan, tes yang di berikan kepada siswa berupa indikator gerak dasar lompat.

Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:118) “Variabel adalah objek yang penelitian atau apayang menjadi

titik perhatian suatu penelitian”. Adapun variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas atau variabel *independen* (x) yaitu merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen*

(terikat), variabel bebas dalam penelitian ini adalah melalui permainan bola voli

2. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang nilainya yang bergantung pada variabel lainya dilambangkan dengan (Y). variabel terikat dalam penelitian adalah aktivitas fisik dalam lompatan smash.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

“Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauhmana ketepatan dan kecermatan pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2011:122).

Instrumen yang valid berarti memiliki validitas tinggi, demikian pula sebaliknya. Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan atau mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Validitas yang dipergunakan untuk mengukur soal hasil belajar yaitu validitas empiris, yang bertujuan untuk menentukan tingkat kehandalan soal. Penentuan tingkat validitas butir soal digunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan mengkorelasikan antara skor yang didapat siswa pada

butir soal dengan skor total yang didapat. Dipergunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N(\sum x^2) - (\sum x)^2][N(\sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara

variabel X dan Y

N = Banyaknya peserta tes

X = Skor siswa pada butir k-1

Y = Skor total siswa

Interpretasi terhadap nilai koefisien korelasi r_{xy} digunakan kriteria Nurgana (dalam Jakni, 2016: 165), yaitu sebagai berikut:

$0,80 < r_{xy} \leq 1,00$ = sangat tinggi

$0,60 < r_{xy} \leq 0,80$ = tinggi

$0,40 < r_{xy} \leq 0,60$ = cukup

$0,20 < r_{xy} \leq 0,40$ = rendah (soal bisa diperbaiki atau diganti)

$r_{xy} \leq 0,20$ = sangat rendah (soal bisa diperbaiki atau diganti)

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi *Product moment* diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3.8. Hasil Analisis Validitas

No Gerak Dasar Lompatan	r_{xy}	Ket	Kriteria
1	0,93	Valid	Sangat Tinggi
2	0,98	Valid	Sangat Tinggi
3	0,91	Valid	Sangat Tinggi
4	0,92	Valid	Sangat Tinggi
5	0,94	Valid	Sangat Tinggi
6	0,97	Valid	Sangat Tinggi
7	0,95	Valid	Sangat Tinggi
8	0,96	Valid	Sangat Tinggi
9	0,98	Valid	Sangat Tinggi

Data hasil validitas di atas menunjukkan bahwa soal *Pretest* yang digunakan dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.

2. Reliabilitas Instrumen

“Reliabilitas adalah tingkat atau derajat konsistensi dari suatu instrumen”, Arifin (2015: 258). Suatu tes dapat dikatakan valid maka reliabel jika selalu memberikan hasil yang sama bila diteskan pada kelompok yang sama pada waktu atau kesempatan yang berbeda. Instrumen tes hasil belajar ini dianggap reliabel karena bersifat umum, sehingga jika di pergunakan atau diberikan kepada siswa dengan kelas yang sama, maka hasilnya sama, yang membedakan hanya tingkat kemampuan

siswa. “Untuk mengetahui reliabilitas instrumen hasil.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one group pretest posttest* yang menggunakan satu kelas sebagai kelas eksperimen pada pendidikan jasmani. Pada penelitian ini menggunakan metode aktivitas fisik terhadap kemampuanlompatan *Smash* dalam permainan bola voli Siswa Kelas VII SMPN 2 Ella Hilir.

Penelitian dilakukan pada tanggal 23 Agustus - 21September2019 selama 4 kali pertemuan setiap hari Sabtu, mulai pukul 07.00-09.00 WIB. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Ella Hilir yang berjumlah 22 orang siswa yang terdiri dari 11 siswi perempuan dan 11 orang siswa laki-laki.

Sebelum materi pembelajaran disampaikan tahap awal yang diberikan kepada siswa sebelum mendapatkan perlakuan*pretest*yang dilakukan pada tanggal 23 Agustus 2019. Tujuannya adalah untuk mengetahui keadaan awal setiap siswa dan *posttest* diberikan setelah semua materi disampaikan oleh peneliti, dengan tujuan untuk mengetahui keadaan akhir setiap siswa setelah diberikan perlakuan

*treatment*yang dilakukan pada tanggal 21 September 2019.

Untuk analisis data digunakan Uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil nilai dari *pretest* dan *posttest*. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat dengan uji normalitas dan uji homogenitas data. Proses analisis data hasil penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 21.0.

1. Data Deskripsi SMP Negeri 2 Ella Hilir

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data penelitian meliputi data *pretest* dan *posttest* SMP Negeri 2 Ella Hilir.

Tabel 4.1. Data Tes SMP Negeri 2 Ella Hilir

No	Kode Siswa	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	DFVD	77,78	88,89
2	DND	66,67	88,89
3	DS	55,55	77,78
4	DSD	55,55	88,89
5	EDE	77,78	88,89
6	FRKY	66,67	77,78
7	IRN	77,78	88,89
8	LS	66,67	88,89

9	LNS	55,55	77,78
10	LH	77,78	88,89
11	MR	55,55	77,78
12	MRH	77,78	88,89
13	Nova	66,67	88,89
14	OSS	55,55	66,67
15	PRA	77,78	88,89
16	FKA	66,67	88,89
17	SBN	77,78	88,89
18	SNR	55,55	66,67
19	SPRDI	66,67	77,78
20	VKR	77,78	88,89
21	YD	66,67	88,89
22	ZC	77,70	88,89
Jumlah Total		1.500,01	1.855,60
Nilai rata-rata		68,18	84,34

Tabel 4.1. Menunjukkan bahwa nilai *Pretest* (test awal) pada pertemuan pertama dengan jumlah total keseluruhan sebesar 1.500,01 dengan nilai rata-rata *Pretest*nya adalah sebesar 68,18 sedangkan total nilai *Posttest* nya adalah 1.855,60 dengan nilai rata-rata keseluruhannya sebesar 84,34. Dapat disimpulkan bahwa dari hasil tes *Pretest* dan *Posttest* menunjukkan adanya peningkatan yaitu sebesar 16,16%. Berdasarkan KKM dalam penelitian ini tentu sudah memenuhi kriteria

keberhasilan.

Tabel 4.2. Stastistik Hasil Penelitian

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	22	22
<i>ValidMissing</i>	1	1
<i>Mean</i>	4.874	8.633
<i>Median</i>	0.529	2.707
<i>Mode</i>	9	10 ^a
<i>Std. Deviation</i>	740.06	926.07
<i>Minimum</i>	55.55	66.67
<i>Maximum</i>	77.78	88.89
<i>Sum</i>	7.118	10.497

Multiple modes exist. The smallest value is shown

Berdasarkan tabel 4.2. *pretest* ketrampilan gerak dasar lompatan *smash* SMP Negeri 2 Ella Hilir memiliki nilai minimum 55,55 nilai maksimum 77,78 rerata 68,18, median 0.529 dan standar deviasi 740.06. Sedangkan *posttest* memiliki nilai minimum 66,67 nilai maksimum 88,89 rerata 84,34, median 2.707, dan standar deviasi 926.07

2. Pengujian Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes

sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan pengerjaannya menggunakan program komputer SPSS 21.0. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) dikatakan tidak normal (Jonathan Sarwono, 2010: 25). Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas Data

No	Variable	Sig.	Ket.
1	<i>Pretest</i>	0.011	Normal
2	<i>Posttest</i>	0.016	Normal

Berdasarkan tabel 4.3. Dari sisi lain dapat dilihat pada nilai signifikannya, yaitu 0,011 untuk *pretest* dan 0.016 untuk *posttest*. Karena nilai kedua signifikan semuanya lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) (Jonathan Sarwono, 2010: 86). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Levence Statistik	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	17.755	0.11	Homogen
<i>Posttest</i>		1	

Berdasarkan tabel 4.4. Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai levence statistik sebesar 17.755 sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0.111. Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen, diterima.

4. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pembelajaran aktivitas fisik terhadap kemampuan

lompatan *Smash* dalam permainan bola voli siswa kelas VIISMP Negeri 2 Ella Hilir. Di uji dengan mencari perbedaan ketrampilan tes nilai atau skor terbanyak. Uji hipotesis menggunakan *uji-t* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5. Hasil Uji –t

Variable	Rata-rata	T hitung	T table	Ket
<i>Pretest</i>	68.18	53.045	34.202	Signifi kan
<i>Posttest</i>	84.34			

Berdasarkan tabel 4.5. Hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t antara *pretest* dan *posttest* yang memiliki nilai t_hitung 53.045, t_tabel 34.202 (df = 21) padataraf signifikansi 5%, karena t_hitung lebih besar dari t_tabel maka ada pengaruh yang signifikan. Jika dilihat dari besarnya pengaruh pembelajaran aktivitas fisik terhadap kemampuan lompatan *Smash* Dalam permainan bola voli siswa kelas VII SMPNegeri 2 Ella Hiliradalah sebagai berikut:

Tabel 4.6. Pengaruh pembelajaran aktivitas fisik terhadap kemampuanlompatan *Smash*

Kelompok	Rerata	Kenaikan Persentase
<i>Pretest</i>	68.18	16.16%
<i>Posttest</i>	84.34	

Berdasarkan tabel 4.6. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* adalah 68,18 dan nilai rata-rata *posttest* 84,34, dengan rerata adalah 69,32. Dari rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara rerata dibagi rerata *posttest* dikalikan 100%, sebesar 82%. Hal ini mempunyai arti bahwa ada pengaruh pembelajaran aktivitas fisik terhadap kemampuan lompatan *Smash* dalam permainan bola voli siswa kelas VII SMPNegeri 2 Ella Hiliryaitu sebesar 82%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran aktivitas fisik terhadap kemampuan lompatan *Smash* dalam permainan bola voli siswa kelas VII SMPNegeri 2 Ella Hilir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kemampuan lompatan *smash* peserta didik di SMPN 2 Ella Hilir. Untuk dapat bermain voli dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan *skill* atau kemampuangerak dasar yang baik. Sehingga kemampuan gerak dasar bermain voli sangat dibutuhkan sekali dalam permainan atau pertandingan bola voli.

Hal ini dibuktikan dengan menggunakan kaidah untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan, yaitu apabila nilai t hitung lebih besar dari t -tabel, maka H_a diterima dan jika nilai signifikan t hitung kurang dari t -tabel, maka H_a ditolak. Berdasarkan hasil uji statistik variabel maka H_a diterima. karena nilai t hitung (53.045) lebih besar dari t tabel (34.202) maka ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata pretest adalah 68,18 dan nilai rata-rata posttest 84,34 dengan selisih rerata adalah 69,32. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata *posttest* dikalikan 100%, sebesar 82%. Hal ini mempunyai arti bahwa ada perbandingan ketrampilan bola voli yaitu sebesar 82%. Pengemasan rencanapembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat kesulitan gerak dasar yang diajarkan, mampu memberikan perubahan yang signifikan pada peningkatan kemampuan lompatan *smash* bola voli.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat di simpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan

pembelajaran aktivitas fisik terhadap kemampuan lompatan *smash* dalam permainan bola voli Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Ella Hilir

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era pustaka Utama, jakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Arifin. 2015. *Penelitian Pendidikan Metode dan Pradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Azwar. 2011. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Purwanto. 2007. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitan Pendekatan Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta