

BAB II

MOTIVASI PRESTASI SISWA DALAM MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI

A. Deskripsi Teori

1. Olahraga Bola Voli

a. Pengertian dan Sejarah Bola Voli

Permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bola voli telah banyak dipertandingkan. Ternyata permainan bola voli (*volleyball*) ini adalah kombinasi dari beberapa permainan bola besar yang dijadikan satu, yaitu: bola basket, baseball, dan bola tangan (*handball*). Tapi olahraga ini awalnya bukan disebut dengan nama bola voli, melainkan diberi nama olahraga *Mintonette*. Cabang olahraga ini ditemukan pertama kali oleh William G. Morgan. Permainan ini diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan pada tahun 1870 dan menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat. Beliau adalah seorang instruktur pendidikan jasmani atau dalam Bahasa Inggris disebut dengan *Director of Physical Education* di YMCA. Kemudian YMCA itu sendiri adalah singkatan dari *Young Men's Christian Association*. Yaitu sebuah organisasi yang didirikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran utama umat Agama Kristen kepada para pemuda. YMCA didirikan di London, Inggris, pada tanggal 6 Juni 1884 oleh George William, Organisasi ini menyediakan berbagai fasilitas untuk anak-anak muda. Seperti Pendidikan luar sekolah, fasilitas olahraga, dan penginapan. Olahraga ini diciptakan oleh William G. Morgan setelah beliau bertemu dengan James Naismith. James Naismith sendiri merupakan orang yang menciptakan cabang olahraga bola basket. Sama halnya dengan William G Morgan, James Naismith pun juga mengabdikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan

jasmani. William G Morgan menciptakan olahraga Mintonette ini empat tahun setelah ditemukannya permainan bola basket oleh James Naismith. Awalnya, permainan yang ditemukan William G. Morgan ini diperuntukkan bagi para anggota YMCA yang sudah tidak muda lagi. Karena itulah, olahraga ini dibuat tidak seaktif permainan bola basket yang diciptakan oleh James Naismith.

1) Penemuan Pertama Bola Voli

Peraturan permainan bola voli yang pertama kali tentu saja dibuat oleh penemunya, William G Morgan. Beliau membuat sebuah jaring dengan tinggi 1,98 meter yang dipasang di tengah lapangan. Dengan ukuran lapangan sebesar 7,6 meter x 15,2 meter. Untuk durasi permainan, setiap pertandingan terdiri dari 9 sesi dengan 3 kali servis yang dilakukan oleh masing-masing tim di setiap sesinya.

2) Berubah Nama Menjadi Bola Voli

Di tahun 1896, olahraga “*Mintonette*” ini berubah nama menjadi volleyball atau bola voli. Hal ini dilakukan dalam demonstrasi pertandingannya yang pertama kali diadakan di YMCA Training School. Di awal tahun 1896, William G Morgan diundang oleh Dr. Luther Halsey Gulick (seorang *Director of the Professional Physical Education Training School* yang juga merupakan *Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA*) untuk mendemonstrasikan permainan yang baru diciptakannya dalam sebuah konferensi di stadion kampus YMCA yang baru. Dalam kesempatan yang dihadiri oleh seluruh instruktur Pendidikan jasmani tersebut, William G Morgan membawa 2 tim. Setiap tim beranggota 5 orang. Morgan menjelaskan, bahwa permainan yang diciptakannya tersebut bisa dimainkan di dalam maupun luar ruangan dengan leluasa. Menurutnya juga, beliau menyampaikan bahwa permainan ini bisa dimainkan oleh banyak pemain. Tidak

ada standar jumlah pemain yang membatasi dalam permainan tersebut, dan tujuan dari permainan ini adalah untuk mempertahankan agar bola tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu daerah ke daerah lain (daerah tim lawan).

Seiring perkembangan zaman, permainan bola voli mulai mengalami sedikit perubahan dalam aturan permainannya. Di tahun 1916, penggunaan teknik *spike* atau *smash* mulai diperkenalkan. Dan 4 tahun kemudian, di tahun 1920, diciptakanlah peraturan 3 kali sentuhan dan skor akhir berubah dari yang awalnya 15 poin, menjadi 21 poin. Pada tahun 1900, permainan bola voli mulai merambat ke negara lain selain Amerika, yaitu Kanada. Hingga pada akhirnya, setelah meluas ke berbagai negara, pada tahun 1947 dibentuklah Federasi Internasional Bola voli, atau *Federation Internationale de Volleyball (FIVB)*. Dan untuk pertama kalinya, kejuaraan bola voli dunia diselenggarakan 2 tahun setelahnya, yaitu pada tahun 1949.

3) Sejarah Bola Voli Masuk ke Indonesia

Permainan bola voli masuk ke Indonesia pada zaman penjajahan Belanda, tahun 1928. Namun, pada waktu itu, bola voli hanya dimainkan oleh orang-orang Belanda dan para bangsawan. Karena pada saat itu, untuk mengembangkan olahraga (termasuk olahraga bola voli) di Indonesia, guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari Belanda. Selain para guru pendidikan jasmani, para tentara pun punya peran dalam pengenalan dan pengembangan permainan bola voli di Indonesia. Permainan olahraga bola voli berkembang dengan begitu pesatnya di Indonesia. Sehingga, tak butuh waktu lama, mulai bermunculan klub-klub bola voli di kota-kota besar Indonesia.

Dengan adanya fenomena inilah, akhirnya pada tanggal 22 Januari 1955, didirikanlah PBVSI (Persatuan Bola voli Seluruh

Indonesia) di Jakarta. Bersamaan dengan itu, diadakan juga kejuaraan bola voli nasional yang pertama kalinya. Sejak didirikan, PBVSI mulai aktif mengembangkan berbagai kegiatan bola voli di Indonesia, baik di dalam, maupun ke luar negeri. Perkembangan permainan bola voli semakin melambung di Indonesia ketika menjelang diadakannya *Asian Games IV* di tahun 1962 dan dilanjutkan dengan *Ganefo I* di tahun berikutnya, yaitu tahun 1963. Hal ini berlaku untuk semua kategori, baik pria maupun wanita. Pada bulan Oktober tahun 1951, permainan bola voli mulai dipertandingkan dalam acara resmi Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta pada waktu itu. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bola voli, jika kita amati perkembangan bola voli ini dari masa ke masa selalu meningkat. Hal ini disebabkan oleh karena:

- a) Olahraga bola voli dapat menjadi olahraga rekreasi bagi setiap orang dengan basis massa yang luar biasa;
- b) Olahraga bola voli dapat menjadi olahraga tontonan yang mempesona, menggairahkan dan menarik hati penonton;
- c) Olahraga bola voli cocok bagi anak-anak. Pengembangan olahraga ini di sekolah maupun di luar sekolah akan dapat memikat para remaja. Dengan demikian masa depan perkembangan bola voli akan tetap cerah, popularitasnya akan terus meningkat Bachtiar (Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi, 2020:2-5).

b. Peraturan Permainan Bola Voli

Permainan bola voli saat ini juga telah memiliki peraturan-peraturan dasar yang telah ditetapkan secara resmi oleh PBVSI dan FIVB. Peraturan tersebut yaitu diantaranya:

- a) Bolanya harus berbentuk bulat.
- b) Harus terbuat dari kulit yang lunak atau bahan sintetis.
- c) Diameter bolanya antara 65-67 cm dan dengan masa sebesar 260-280 gram.
- d) Bolanya juga harus berkombinasi warna.



Gambar 2.3
Bola Voli

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:6)

4) Jumlah Dalam Tim

Dalam permainan bola voli terdapat dua regu atau tim. Setiap regu memiliki anggota sebanyak 6 orang pemain yang termasuk libero. Libero ini merupakan pemain yang kelua masuk saat pertandingan namun tidak mempunyai hak dalam melakukan smash terhadap bola sampai seberang net.

5) Seragam atau Pakaian

Setiap pemain dalam permainan bola voli harus memiliki atribut yang lengkap seperti:

- a) Baju, kaos atau *jersey* dengan nomor dada atau nomor punggung.
- b) Celana pendek dan pada bagian paha kanan terdapat nomor.
- c) Sepatu karet dan kaos kaki

6) Teknik Penilaian (Skor)

Dalam permainan bola voli ada dua kriteria penilaian yaitu kesalahan reli dan kemenangan dalam setiap set. Faktor-faktor yang digunakan untuk penilaian dalam permainan bola voli adalah:

- a) Bila penyervis memenangkan reli, maka timnya akan mendapat satu poin serta harus melanjutkan servis lagi.
- b) Bila penyervis gagal maka regu lawan yang akan mendapatkan satu poin dan berhak melakukan servis.
- c) Dalam set, kecuali set V bila dimenangkan oleh suatu tim yang mendapat angka 25 poin terlebih dahulu dengan minimal selisih dua angka.
- d) Bila terdapat seri (skor sama) misal 24-24 maka permainan dilanjutkan hingga poin menyentuh angka selisih dua.
- e) Bila kedudukan skor kemenangan dalam set 2-2 maka pada set V dimainkan sampai poin mencapai angka 15 dengan selisih minimal 2 angka.
- f) Bila ada salah satu tim menolak untuk bermain setelah dipanggil, maka tim tersebut dinyatakan kalah 0-25 atau 0-3 tiap set.

c. Teknik Permainan Bola Voli

Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain. Setiap pemain harus memiliki dan menguasai aspek- aspek fisik, teknik, taktik, dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut. Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. 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)

Dieter Beutelstahl menjelaskan bahwa ada enam jenis persentuhan bola, sehingga muncul enam jenis teknik dasar yaitu servis, *dig*, *attack*, *volley*, *block*, dan *defence* (Dieter Beutelstahl,

2013:8) Menurut Mikanda Rahmani, “Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, di antaranya servis, *passing*, *smash*, dan *blocking*” (Mikanda Rahmani, 2014:115). Kemudian Mikanda Rahmani juga menjelaskan bahwa setiap teknik dasar tersebut di atas memiliki fungsi yang berbeda. Servis, berfungsi untuk mengawali permainan; *Passing*, berfungsi untuk menerima/memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu; *Smash*, berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan disebrangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna; dan *block* atau blok, berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan; dan *Receive* menjaga bola menyentuh lantai. Berikut ini kita uraikan teknik dasar bola voli yang menjadi dasar utama yaitu:

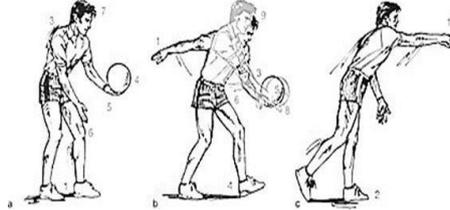
1) Servis

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permukaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Pukulan servis dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah atau (*Jump Servis*). Servis yang keras juga dapat berbentuk serangan yang pertama dalam permainan bola voli. Servis sendiri pada dasarnya terbagi menjadi 3 jenis, ada servis atas, servis bawah, dan servis menyamping. Berikut kita jelaskan satu persatu teknik dasar servis atas, servis bawah dan servis menyamping:

a) Servis Bawah

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 ke arah daerah lawan hingga menyebrang net.



Gambar 2.4

Tahapan Melakukan Servis Bawah Bola Voli

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi
(2020:10)

(1) Cara melakukan servis bawah

Teknik servis bawah dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut :

- (a) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.
- (b) Kemudian tempatkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul
- (c) Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.
- (d) Selanjutnya langkahkan kaki belakang ke depan lalu luruskan tangan pemukul dengan mengikuti arah bola.

(2) Kesalahan yang dilakukan ketika servis bawah

Kesalahan yang sering terjadi ketika servis bawah adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.
- b) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.

- c) Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.
- d) Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.

b) Servis Atas

Servis atas adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka dan rapat, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan. Bola yang dipukul pun harus dilambungkan dengan tinggi diatas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala. Berikut dapat diilustrasikan dalam bentuk gambar tahapan-tahapan servis atas bola voli.



Gambar 2.5

Tahapan Melakukan Servis Atas Bola Voli

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:12)

(1) Cara Melakukan Servis Atas

Teknik servis atas dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut:

- (a) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.
- (b) Kemudian tempatkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul.
- (c) Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan lewat atas ke arah bola.

(d) Selanjutnya langkahkan kaki belakang ke depan lalu luruskan tangan pemukul dengan mengikuti arah bola.

(2) Kesalahan yang dilakukan Ketika Servis Atas

Kesalahan yang sering terjadi ketika servis atas adalah sebagai berikut :

- (a) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.
- (b) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.
- (c) Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.
- (d) Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.

c) Servis Menyamping

Servis menyamping adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan yang sedikit menggenggam serta dalam posisi badan yang berdiri menyamping dengan net. Berikut dapat diilustrasikan dalam bentuk gambar tahapan-tahapan melakukan servis menyamping bola voli.



Gambar 2.6

Tahapan Melakukan Servis Menyamping
Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi
(2020:13)

(1) Cara Melakukan Servis Menyamping

Teknik servis menyamping dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut :

- (a) Berdiri dengan posisi badan hadap kesamping, tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.
- (b) Kemudian tempatkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul.
- (c) Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan secara horizontal ke arah bola.
- (d) Selanjutnya langkahkan kaki belakang ke depan lalu luruskan tangan pemukul dengan mengikuti arah bola.

(2) Kesalahan yang Dilakukan Ketika Servis Menyamping

Kesalahan yang sering terjadi ketika servis menyamping adalah sebagai berikut :

- (a) Posisi badan hadap kedepan (arah net) dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.
- (b) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.
- (c) Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.
- (d) Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.

2) *Passing*

Passing merupakan usaha atau upaya seseorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan, yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada teman secepatnya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Dalam perkembangannya permainan bola voli membutuhkan *passing* yang akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan. Nuril Ahmadi (2007:22). Dalam buku ini penulis membahas 2 pembagian *passing* pada bola voli yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Sebelum menjabarkan pembagian *passing* terlebih dahulu penulis mengingatkan baik posisi rangkaian jari-jari, maupun posisi kedua tangan sebelum melakukan *passing* bawah.

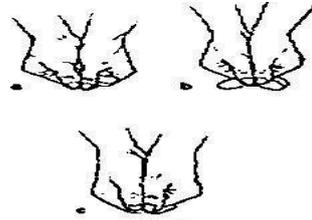
a) *Passing* Bawah

Passing bawah bola voli merupakan suatu gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim. Teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh para pemain bola voli. Beberapa fungsi utama *passing* bawah adalah untuk menerima bola pertama dari lawan, untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, serta untuk menahan serangan/*smash* dari tim lawan.

(1) Posisi Jari dan lengan

Posisi jari-jari serta lengan untuk *passing* bawah pada permainan bola voli sangat berbeda dengan *passing* yang lainnya. Oleh karena itu dibutuhkan keterampilan yang mencukupi, serta koordinasi mata dan tangan sebelum jatuhnya atau perkenaan bola ke lengan.

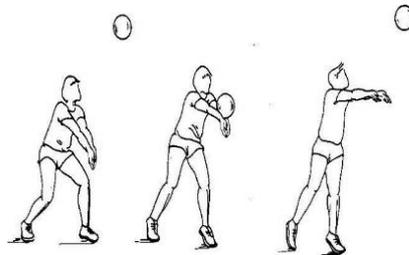
Tujuannya agar bola dapat terpantul satu kali dan kembali terarah.



Gambar 2.7

Posisi Jari-Jari Tangan untuk *Passing* Bawah Bola Voli
Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi
(2020:15)

(2) Tahapan *passing* bawah



Gambar 2.8

Tahapan Melakukan *Passing* Bawah Bola Voli
Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi
(2020:15)

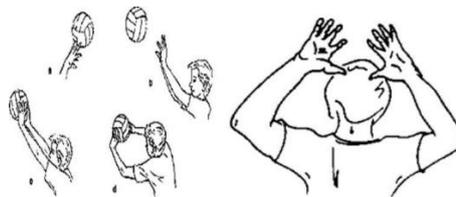
Cara melakukan *Passing* bawah adalah sebagai berikut:

- (a) Berdiri seimbang dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, serta badan agak condong ke depan.
- (b) Kedua lengan dirapatkan dan lurus ke depan bawah.
- (c) Ayunkan kedua lengan secara bersama-sama lurus ke atas depan bersamaan dengan meluruskan kedua lutut.
- (d) Perkenaan pada kedua tangan.
- (e) Sikap akhir adanya gerak lanjut dari lengan yang diikuti anggota tubuh lainnya.

b) *Passing* atas

Passing atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bola voli. Menguasai *passing* atas yang baik, khususnya bagi seorang tosser (*setter*) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli. *Passing* atas yang dilakukan dengan baik bisa memanjakan *spiker* smasher (orang yang melakukan pukulan *smash*) untuk melakukan pukulan *smash* dengan tajam, keras, dan mematikan.

(1) Posisi Jari dan lengan Sikap jari-jari tangan



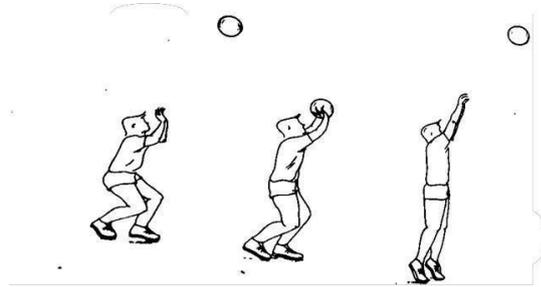
Gambar 2.9

Posisi Jari-Jari Serta Sikap Tangan

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi
(2020:16)

Posisi jari-jari serta lengan untuk *passing* atas pada permainan bola voli sangat berbeda dengan *passing* yang lainnya. Oleh karena itu dibutuhkan keterampilan yang bagus, serta koordinasi mata dan tangan sebelum jatuhnya atau perkenaan bola ke jari-jari tangan. Tujuannya agar bola dapat mengenai tepat diantara jari-jari tangan kita.

(2) Tahapan *passing* atas



Gambar 2.10

Tahapan Melakukan Pasing Atas Bola Voli

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi
(2020:17)

Cara melakukan *Passing* atas adalah sebagai berikut:

- (1) Berdiri seimbang dengan tumpuan dua kaki dan salah satu kaki di depan.
- (2) Pandangan diarahkan pada bola dan badan sedikit condong ke depan.
- (3) Kedua tangan terbuka di atas kepala dengan siku bengkok ke samping, serta boleh kedua lutut ditekuk (merendah).
- (4) Dorong bola ke atas dengan menggunakan pangkal jari-jari tangan diikuti dengan gerakan meluruskan kedua siku dan kedua lutut sehingga badan lurus.
- (5) Sikap akhir merupakan gerak lanjut dari kedua lengan diikuti oleh anggota tubuh lainnya.

3) *Smash*

Pengertian *smash* adalah suatu tindakan memukul bola dengan keras menggunakan teknik tertentu agar bola bisa memasuki lapangan lawan. Main dengan harapan tidak bisa dibendung oleh regu lain sebagai lawan dalam permainan, sehingga bisa meraih poin. Tindakan ini dilakukan ketika bola sedang melambung diatas net baik yang dihasilkan dari umpan

atau *passing* teman sepermainan atau bola yang berasal dari arah lawan yang dimanfaatkan untuk melakukan pukulan keras.

Dalam istilah lain *smash* dapat disama artikan dengan *spike*. *smash* merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli dan salah satu jenis teknik pukulan yang sangat efektif menghasilkan angka/poin dibanding dengan teknik-teknik yang lain. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Beutelstahl bahwa *smash* merupakan keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka. Dieter Beutelstahl (Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Pratiwi. E, 2020:118)

Smash (spike) merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha membuat kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan dalam permainan bola voli yang gemilang dalam melakukan *smash* ini diperlukan raihan yang tinggi atau kemampuan meloncat yang tinggi, serta *power* otot lengan yang baik. *Smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari :

- a) Langkah awalan
- b) Tolakan untuk meloncat
- c) Memukul bola saat melayang diudara
- d) Saat mendarat kembali setelah memukul bola

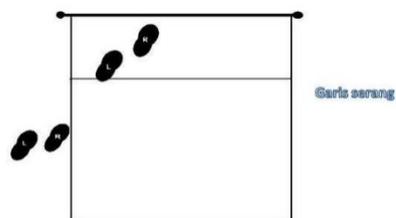
Dilihat dari pengertiannya, *smash* dapat di definisikan sebuah cara memainkan bola secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil optimal, tapi tetap perpegang pada peraturan permainan yang telah ditetapkan. Didalam buku ini dibahas hanya beberapa teknik dasar *smash* yang sering digunakan atau umum digunakan setiap pemain bola voli diantaranya:

- a) *Open Spike*

Untuk jenis pukulan *open spike* atau *smash* normal disini, dapat kita terjemahkan bahwa bola melambung tinggi dari arah toser baik ke sisi kanan maupun ke

sisi kiri lapangan dengan situasi bola melambung tinggi kearah luar lapangan, dengan posisi pemain mengambil langkah dari luar sisi garis lapangan.

Berikut kita ilustrasikan dalam posisi telapak kaki L (Kiri) dan R (kanan), dimana awalan yang diambil melalui garis luar sisi lapangan. Kemudian diakhiri dengan salah satu kaki tumpuan terkuat, untuk melakukan *timing up* melayang diudara sebelum dilakukannya pukulan kebola.

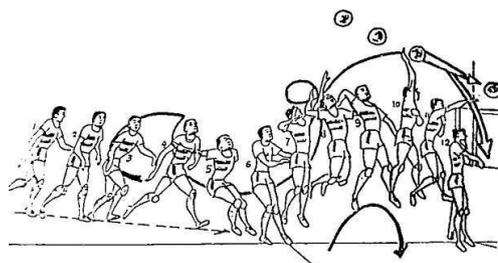


Gambar 2.11

Pola langkah untuk *Open Spike*

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:19)

Berikut dapat dijelaskan melalui ilustrasi gambar untuk melakukan *spike* atau pukulan *smash open* pada bola voli.



Gambar 2.12

Tahapan Melakukan *Open Spike*

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:19)

Proses gerakan keseluruhan dalam *smash* dapat diuraikan sebagai berikut; dengan anggapan bahwa pemukul menggunakan lengan kanan dan *smash* dari daerah posisi tumpu.

(1) Sikap permulaan

Berdiri serong lebih kurang 45 derajat dengan jarak 3 sampai 4 meter dari net.

(2) Gerak pelaksanaan

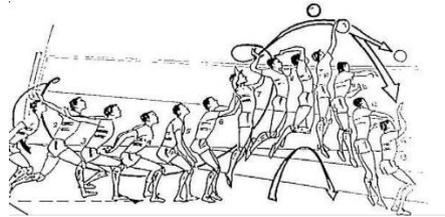
Langkah kaki kiri ke depan dengan langkah biasa. kemudian diikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang. diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakan di samping kaki kanan (ujung kaki kiri sedikit di depan kaki kanan). sambil menekuk lutut rendah. kedua lengan berada di belakang badan. segera melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke depan atas. Pada saat loncatan tertinggi, segera meraih dan memukul bola ketika bola turun dari udara, tepat di atas net.

(3) Gerak lanjutan

Menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh dan menabrak net atau kaki menyebrang net dan mendarat kembali dengan menumpu pada dua kaki sambil mengeper dan mengambil sikap siap normal.

b) *Quick Spike*

Smash Quick merupakan salah satu pukulan tercepat yang terjadi, dimana pemain mengkoordinasikan akselerasinya dengan memukul bola hanya 20-30 cm diatas net. Untuk gerakan disini posisi pemain berada didalam garis serang, kemudian pemain hanya melakukan langkah pendek hingga mencapai timing up yang tepat mengambil bola quick. Sasaran bola yang jatuh setelah dipukul kedaerah lawan pun sudah pasti didalam garis serang lawan.



Gambar 2.13
Tahapan Melakukann *Quick Spike*
Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi
(2020:20)

Proses gerakan keseluruhan dalam *smash quick* dapat diuraikan sebagai berikut:

(1) Sikap permulaan

Berdiri serong kurang lebih jarak 1 sampai dengan 2 meter dari net, serta posisi didalam garis serang.

(2) Gerak pelaksanaan

Langkah kaki kiri atau kanan ke depan dengan 1 langkah saja. kemudian diikuti tolakan kaki yang paling kuat ditambah *timing up* yang tepat, ketika bola melambung diatas net setinggi 20-30 cm, maka seorang *quicker* segera memukul bola dengan tepat dengan arah menukik kedalam garis serang lawan.

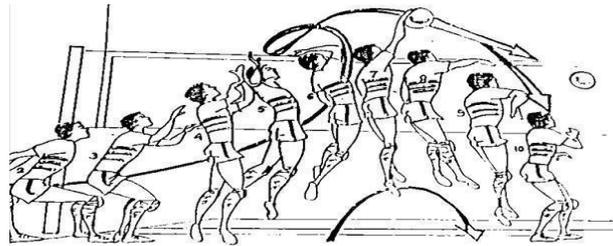
(3) Gerak lanjutan

Mendarat dengan menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh net atau kaki menyebrang net dan mendarat kembali dengan menumpu pada dua kaki sambil mengeper dan mengambil sikap siap normal.

c) *Semi Spike*

Sikap pemulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan sama dengan smash normal. Perbedaannya terletak pada ketinggian umpan yang diberikan dan timing mengambil

Iangkah awalan. Awalan langkah ke depan dimulai pelan-pelan sejak bola mulai mengarah ke pengumpan. dan begitu bola diumpan oleh pengumpan. smasher segera meloncat dan memukul bola secepat-cepatnya di atas net. ketinggian umpan kurang dari 1 meter di atas net.



Gambar 2.14

Tahapan Melakukann *Semi Spike*

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi
(2020:21)

Proses gerakan keseluruhan dalam *smash semi* dapat diuraikan sebagai berikut:

(1) Sikap permulaan

Untuk mengambil awalan smasher segera menempatkan diri keluar lapangan mendekati ketiang net menghadap kearah pengumpan.

(2) Gerakan pelaksanaan

Begitu bola datang ke arah pengumpan. smasher langsung bergerak menyongsong bola dan Iari sejajar dengan net. Ketika bola umpan sampai di atas tepi jaring. maka smasher segera meloncat dan memukul bola secepat-cepatnya. dengan ketinggian bola umpan berkisar antara 30 sampai 40 cm di atas jaring.

(3) Gerak Ianjutan

Setelah melakukan pukulan, segera mendarat dengan dua kaki dan mengeper. tempat pendaratan

agak di depan tempat menolak karena arah lari awalan yang sejajar dengan net.

4) *Blocking*/Membendung

Ada dua macam *blocking* atau membendung bola yaitu *blocking* tunggal dan *blocking* ganda. Teknik dengan membendung bola yang dilakukan hanya oleh seorang pemain saja dinamakan teknik bendungan tunggal. Sedangkan membendung bola dilakukan oleh dua orang pemain bahkan lebih dinamakan bendungan ganda.



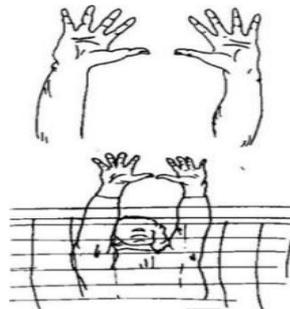
Gambar 2.15

Ilustrasi Ketika Terjadi Bendungan (*Blocking*)

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:22)

a) *Blocking* Tunggal (Perorangan)

Blocking tunggal atau bendungan perorangan merupakan salah satu pertahanan yang dilakukan seorang tim dengan cara meloncat setinggi-tingginya dengan menluruskan kedua lengan ketika bola masih berada diwilayah lawan. Berikut diilustrasikan dalam bentuk gambar dasar dari jari-jari serta sikap tangan untuk melakukan *blocking* atau bendungan.



Gambar 2.16

Sikap Jari-Jari Tangan saat Melakukan *Blocking*

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:23)

Berikut akan diilustrasikan dalam bentuk gambar dimana seseorang pemain melakukan *blocking* dengan sendiri (*Blocking tunggal*).



Gambar 2.17

Tahapan saat Melakukan *Blocking* Tunggal
Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi
(2020:23)

Berikut cara-cara melakukan bendungan perorangan:

(1) Tahap persiapan

Untuk mengawali bendungan terlebih dahulu posisi pemain khusus yang berada didalam garis serang, sudah pasti dekat dengan net (menempel net) dengan posisi kedua lengan lurus keatas dan jari-jari dibuka secukupnya.

(2) Tahap Pelaksanaan

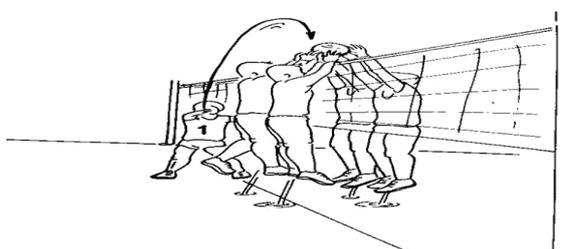
Pandangan lurus kearah lawan mengikuti jalannya bola, seorang pemain yang profesional sudah dapat memprediksi/membaca situasi dimana bola akan diumpun oleh tosser lawan. Kemudian ketika bola akan datang yang berasal dari smash lawan tepat diatas net lakukan pembendungan dengan melompat setinggi-tingginya dengan menyesuaikan kemana arah bola akan turun.

(3) Tahap Lanjutan

Setelah melakukan *blocking* atau bendungan perorangan yang dilakukan pemain kembali mendarat dengan kedua kaki ngeper serta hindari anggota badan mengenai net agar tidak terjadi pelanggaran.

b) *Blocking* Ganda (Berpasangan)

Blocking ganda atau bendungan berpasangan merupakan salah satu pertahanan yang dilakukan seorang tim dimana dilakukan secara bersamaan baik dua pemain atau lebih. Dengan cara melompat setinggi-tingginya dengan meluruskan kedua lengan ketika bola melambung diatas net yang masih berada diwilayah lawan, sebelum terjadinya *attack* (serangan) dari lawan.



Gambar 2.18

Tahapan saat Melakukan *Blocking* Ganda (Berpasangan)

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi
(2020:25)

Berikut cara-cara melakukan bendungan berpasangan :

(1) Tahap persiapan

Untuk mengawali bendungan terlebih dahulu posisi beberapa pemain khusus yang berada didalam garis serang berdiri sejajar, sudah pasti dekat dengan net (menempel net) dengan posisi kedua lengan lurus keatas dan jari-jari dibuka secukupnya.

(2) Tahap Pelaksanaan

Pandangan lurus kearah lawan mengikuti jalannya bola, ketika bola melambung diatas net yang masih berada diwilayah lawan, sebelum terjadinya *attack* (serangan) dari lawan pemain sudah bergerak sejajar memprediksi tepat turunnya bola yang akan dipukul lawan. Tepat diatas net lakukan pembendungan dengan melompat setinggi-tingginya secara

bersamaan baik berdua hingga ber tiga sekaligus dengan menyesuaikan kemana arah bola akan turun.

(3) Tahap Lanjutan

Setelah melakukan *blocking* atau bendungan berpasangan yang dilakukan pemain kembali mendarat dengan kedua kaki ngeper serta hindari anggota badan mengenai net agar tidak terjadi pelanggaran. Kemudian perhatikan hasil bendungan yang dilakukan, jika bendungan berhasil dilakukan bola masih berada didalam wilayah maupun diluar wilayah harus segera diselamatkan dengan kembali melakukan *passing*.

2. Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah, umumnya di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan siswa dapat mengembangkan ekstrakurikuler ditujukan agar kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah.

Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri. Ekstrakurikuler adalah merupakan kegiatan di luar jam pelajaran biasa yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat siswa. Depdikbud (Tim Dosen UPI, 2017:100) mengemukakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler adalah

kegiatan olahraga yang di lakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga”.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang dilakukan di sekolah di luar 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 Yudha M. Saputra, (dalam Wijaksono, 2021:377).

Yudha M. Saputra (dalam Ardiansyah, 2019:4), mengemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan pengembangan dari kegiatan intrakurikuler atau "merupakan aktivitas tambahan, pelengkap bagi pelajaran yang wajib". Kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan peluang pada anak untuk melakukan berbagai macam kegiatan dihadapan orang lain untuk mempertunjukkan pada orang tua dan teman-teman apa yang mereka sedang pelajari.

Usman & Lilis (Tim Dosen PAI, 2016:3) mengemukakan bahwa “Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi”. Berdasarkan pengertian tentang ekstrakurikuler di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah upaya untuk melengkapi kegiatan yang berada diluar jam pelajaran yang dilakukan didalam lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah guna entukan melengkapi pembinaan manusia seutuhnya dalam hal pem kepribadian para siswa yang kegiatan tersebut.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Yudiyanto, (2020:14) mengemukakan bahwa “Ekstrakurikuler ialah kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar jam pembelajaran intra bertujuan mengembangkan potensi, membina akhlak dan meningkatkan pemahaman/daya pikir peserta didik dari sudut pandang pengalaman belajar di luar kelas”.

Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah:

- 1) Menyalurkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik agar dapat menjadi manusia yang berkepribadian tinggi dan penuh dengan karya.
- 2) Melatih sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggungjawab dalam menjalankan tugas.
- 3) Mengembangkan etika dan akhlak yang mengintegrasikan hubungan dengan Tuhan, Rasul, manusia, alam semesta, bahkan diri sendiri (M. Syamsul Taufik, 2020: 148).

Pada uraian diatas tujuan ekstrakurikuler dapat disimpulkan: kegiatan ekstrakurikuler mampu menggali potensi dan mengasah keterampilan serta kemampuan siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler khususnya kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

c. Manfaat Ekstrakurikuler

Menurut M. Syamsul Taufik (2020:148), beberapa manfaat ekstrakurikuler ialah:

- 1) Siswa terlatih dalam satu organisasi.
- 2) Siswa terlatih dalam suatu kegiatan EO (Even Organizer).
- 3) Siswa terlatih menjadi seorang pemimpin.
- 4) Siswa terlatih berinteraksi dengan kegiatan diluar sekolah.
- 5) Siswa terlatih mempunyai suatu keterampilan, sebagai bekal untuk berkembang ke depan.
- 6) Siswa terlatih menghargai kelebihan orang lain.
- 7) Siswa terlatih menghadapi tantangan yang datang.
- 8) Siswa termotivasi akan cita-citanya/karir yang akan ia raih.

3. Motivasi Prestasi

a. Pengertian Motivasi Prestasi

Motivasi berasal dari kata latin *movere* yang berarti dorongan, daya penggerak atau kekuatan yang menyebabkan suatu tindakan atau perbuatan. A. Hudri, (2020:30-31) menyatakan bahwa “Motivasi adalah segala hal yang menjadi pendorong atau penyemangat seseorang untuk melakukan sesuatu guna untuk mencapai tujuannya. Sardiman (dalam Anis Fu’adah, 2022:16) mengemukakan bahwa “Prestasi adalah kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun dari luar individu”. Jurnal Pendidikan Dwija Utama, (2017:96) menyatakan bahwa “Prestasi adalah hasil yang telah dicapai seseorang dalam melakukan kegiatan”.

Pada pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi prestasi adalah dorongan atau penggerak yang menyebabkan suatu tindakan atau perbuatan untuk mendapatkan hasil yang ingin dicapai melalui berbagai faktor baik dari dalam maupun dari luar individu.

b. Ciri-ciri Motivasi Prestasi

Sri Habsari mengemukakan bahwa motivasi prestasi pada diri seseorang itu memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Orang yang memiliki motivasi prestasi ketika gagal melakukan sesuatu sesuai yang ingin dicapai tidak pernah meyalahkan orang lain sebagai penyebab suatu kegagalan.
- 2) Orang yang memiliki motivasi prestasi selalu disiplin waktu, selalu melakukan aktivitasnya sesuai dengan jadwal yang telah diprogram.
- 3) Orang yang memiliki motivasi prestasi tidak pernah mengeluh lelah, capai, atau mengatakan sesuatu ini sangatlah sulit untuk dilakukan.

- 4) Orang yang memiliki motivasi prestasi selalu optimis dan mampu memandang setiap kejadian dari sisi positif dan tidak berfikir/bersikap secara negatif.
- 5) Orang yang memiliki motivasi prestasi selalu melakukan evaluasi diri: apakah hasil yang dikerjakannya sudah maksimal? Prestasi apa saja yang sudah diraih? Apakah program kedisiplinannya sudah berjalan dengan baik? Evaluasi ini menjadi penting karena dengan ini seseorang bisa berusaha lebih maksimal lagi.

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Akhmad Dimiyati dan Aria Kusuma Yuda. (2021). Dengan judul “Survei Motivasi Siswa Putri dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Tempuran”. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi, sehingga semua anggota populasi adalah sampel penelitian yang mana penelitian ini menggunakan semua siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Tempuran sebanyak 20 siswa putri. Instrumen pada penelitian ini menggunakan angket, dengan uji reabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan menghasilkan koefisien reabilitas sebesar 0,9593 dengan interpretasi sangat tinggi. Uji validitas menggunakan rumus *Product Moment* dengan analisis data statistik deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Tempuran dalam kategori sangat tinggi sebanyak 5%, kategori tinggi sebanyak 20%, kategori sedang sebanyak 50%, kategori rendah sebanyak 20%, dan kategori sangat rendah sebanyak 5%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Arimbawa, dkk (2022). Dengan judul “Motivasi Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN se-Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan”. Tujuan penelitian ini

adalah untuk mengetahui seberapa tinggi motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang melandasi keikutsertaan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMPN se-Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan. Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner dan analisis deskriptif kualitatif dengan persentase. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMPN se-Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan. Sampel yang diambil sebanyak 90 siswa. Variabel yang diteliti adalah motivasi mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang terbagi atas motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi siswa mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPN se-Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan dapat dikategorikan tinggi, dimana 89 atau 98,8% orang responden dapat dikategorikan memiliki motivasi tinggi sedangkan 1 atau 1,1% orang responden dapat dikategorikan cukup tinggi. Secara spesifik motivasi siswa dapat dikategorikan menjadi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik siswa dikategorikan tinggi dimana 90 atau 100% orang responden berada dalam kategori tinggi. Pada motivasi ekstrinsik 87 atau 96,6% orang responden dikategorikan memiliki motivasi ekstrinsik yang tinggi sedangkan 3 atau 3,3% orang responden dikategorikan cukup tinggi. Saran bagi para guru terutama guru pendidikan jasmani dan kesehatan dapat mempertahankan motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Pihak sekolah dan guru pembina dapat mempertahankan bahkan meningkatkan aspek-aspek eksternal yang mempengaruhi motivasi yakni saran dan prasarana penunjang ekstrakurikuler bola voli.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Bagus Pangestu, dkk. (2021). Dengan judul “Minat dan Motivasi Berprestasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli”. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui mendeskripsikan secara faktual minat dan motivasi berprestasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri se-Kecamatan Sukasada. Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian

deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri se-Kecamatan Sukasada. Data instrumen dikumpulkan dengan menggunakan metode non tes yaitu kuesioner berjumlah 20 menit dan 20 motivasi. Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hal ini menunjukkan minat dan motivasi berprestasi peserta didik berpengaruh positif pada ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri se-Kecamatan Sukasada. Sampel berjumlah 67 orang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Hasilnya bahwa minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri se-kecamatan sukasada kabupaten buleleng tahun pelajaran 2019/2020 yaitu 10 orang (14,9%) mempunyai minat sangat tinggi, 16 orang (23,9%) tinggi, 22 orang (32,8%) sedang, 19 orang (28,4%) rendah, 0 orang (0%) sangat rendah. (2) Motivasi berprestasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri se-kecamatan sukasada kabupaten buleleng tahun pelajaran 2019/2020 yaitu 11 orang (16,4%) masuk kategori sangat tinggi, 14 orang (20,9%) tinggi, 23 orang (34,3%) sedang, 19 orang (28,4%) rendah, 0 orang (0%) sangat rendah.

Pada penelitian relevan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaannya yaitu menggunakan penelitian deskriptif, pendekatan penelitian survei dan instrumen yang digunakan adalah kuesioner/angket. Perbedaannya yaitu dalam penelitian ini penulis meneliti tentang motivasi prestasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya dengan penulis tetap menggunakan penelitian deskriptif, pendekatan penelitian survei dan instrumen yang digunakan adalah kuesioner/angket.