

BAB II

SURVE MOTIVASI BERPRESTASI SISWA

EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI

A. Olahraga Bola Voli

1. Pengertian dan sejarah bola voli

Pengertian bola voli adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia hal ini karena olahraga bola voli telah banyak dipertandingkan titik permainan bola voli (volleyball) ini merupakan kombinasi dari permainan bola besar pemain yang dibuat menjadi satu, yaitu: bola basket, baseball, tennis dan yang terakhir bola tangan (hendball). Pada awalnya olahraga bola voli memiliki sebutan lain yaitu minum Mintonette. Olahraga ini pertama kali ditemukan oleh para ahli yang bernama William G. Morgan pada tahun 1895, William G. Morgan adalah seseorang pembina pendidikan jasmani di Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh George William, organisasi ini juga menyediakan berbagai fasilitas untuk anak muda seperti pendidikan luar sekolah fasilitas olahraga, dan penginapan. Olahraga ini diciptakan oleh William G Morgan setelah beliau bertemu dengan James Naismith yaitu seseorang yang menciptakan olahraga basket. Sama halnya dengan William G, Morgan, James Naismith juga menjadi seorang instruktur pendidikan jasmani. William G Morgan menciptakan olahraga mintonette yang dikombinasikan dari beberapa jenis permainan. Pada awalnya permainan ini diciptakan khususnya bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini pun disebut tidak seaktif permainan bola basket yang diciptakan oleh James Naismith.

2. Penemuan pertama bola voli

Peraturan bola voli pertama kali dibuat oleh penemu yaitu: William G, Morgan, beliau membuat sebuah jaring dengan tinggi 1,98 meter yang dipasang di tengah lapangan. Dengan ukuran lapangan sebesar 7,6 meter 15,2

meter. Untuk durasi permainan, setiap pertandingan terdiri dari 9 sesi dengan 3 kali servis yang dilakukan oleh masing-masing tim dari setiap sisinya.

3. Berubah menjadi nama bola voli

Perubahan nama mintonette menjadi bola volley ball (bola voli) terjadi pada tahun 1896, pada saat ini mendemonstrasikan pertandingan pertama di internasional YMCA training school. Pada awal 1896 William G, Morgan diundang oleh Dr. Luther Helsey Gullick (*seorang Director of the professional physical Director of Departemet of Education of the Internasional Committee of YMCA*) minta untuk pertunjukan permainan baru yang telah diciptakan di stadion kampus baru YMCA, pada saat konfirmasi yang bertepatan di kampus YMCA. Dalam kesempatan tersebut juga dihadiri oleh seluruh guru Pendidikan Jasmani saat itu William G, Morgan membawa dua tim yang tiap tim terdiri dari 5 orang. Saat itu William G, Morgan menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Menurutnya penjelasan Morgan permainan ini juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang membatasi dalam permainan tersebut tujuan dari permainan ini yaitu untuk mempertahankan agar bola tetap bergerak melewati net yang tinggi dari suatu daerah ke daerah lain (daerah tim lawan).

Seiring perkembangan zaman permainan bola voli memiliki sedikit perubahan dalam peraturan permainan bola voli. Di tahun 1916 dalam permainan bola voli ini menggunakan teknik spike atau smash mulai diperkenalkan, setelah itu 4 tahun kemudian, di tahun 1920, menemukan peraturan yang tiga kali sentuhan dan skor akhir berubah yang semulanya 15 poin, menjadi dua puluh satu poin, pada tahun 1900, permainan bola voli mulai menyebar ke negara-negara lain selain negara Amerika dan Kanada seiring berjalannya waktu pada tahun 1947 setelah meluasnya permainan bola voli di berbagai Negaradibentuknya federasi internasional bola voli, *atau Feseration Internasional de volleyball (FIVB)* yang terdiri dari 15 negara yang pertama kalinya.

4. Sejarah bola voli masuk ke Indonesia

Permainan bola voli masuk ke Indonesia pertama kali pada saat penjajahan Belanda pada tahun 1928 yang dikenal juga dengan sebutan voli company yang di mana bola voli pertama kali dimainkan di Indonesia. Pada saat itu hanya dimainkan oleh orang Belanda dan para bangsawan. Pada saat itu untuk mengembangkan permainan bola voli Belanda mendatangkan para kompeni dari tenaga guru-guru pendidikan jasmani untuk memberikan pelatihan kepada para tentara Belanda. Dan dimainkan sesama mereka saja seiring dan berkembangnya warga pribumi pun ikut bergabung untuk bermain bersama dengan permainan bola voli.

Tidak butuh waktu lama permainan bola voli pun berkembang pesat di Indonesia dan bermunculannya klub-klub bola voli di kota-kota besar di Indonesia.

Sehingga pada tanggal 22 Maret 1955 komite olimpiade mendirikan PBVSI (persatuan bola voli seluruh Indonesia). Yang diresmikan sebagai induk organisasi bola voli Nasional oleh komite olimpiade. PBVSI kemudian mulai aktif dalam mengembangkan kegiatan-kegiatan olahraga bola voli baik di dalam maupun di luar negeri titik pada saat itu permainan bola voli sangat menonjol saat akan menjelang Asian games 1962 dan GANEFO I 1963 yang diadakan di Jakarta. Permainan bola voli ini diikuti tim putra maupun Putri yang mengikuti ajang permainan bola voli, dan masyarakat Indonesia ternyata menerima permainan bola voli ini seperti olahraga yang lainnya yang dikenal di Indonesia.

Pertandingan bola voli masuk secara resmi PON II 1951 yang diadakan di Jakarta dan pon I yang diadakan di Yogyakarta tahun 1951. Dan saat itu permainan sudah dikenal di Indonesia sampai pelosok tanah air. Untuk pertama kalinya 1989 tanggal 3 sampai 2 September PBVSI mengirimkan tim bola voli Junior Indonesia dengan kejuaraan dunia di Athena Yunani. Saat itu tim bola voli Junior dilatih oleh Yano Hadian ishiok dan untuk pelatih fisik dilatih oleh ngekos Kosasih dari bidang kepelatihan PKON(pusat kesehatan Olahraga Nasional) dan pada saat itu Indonesia baru menduduki peringkat ke-15. Dan

hingga saat ini permainan bola voli tersebut meningkat dikarenakan mudah diterima di seluruh kalangan masyarakat saat ini. sehingga perkembangan olahraga bola voli, kita dapat melihat perkembangan di masa ke masa mengalami peningkatan lah ini di sebabkan oleh karena:

- a) Olahraga bola voli dapat menjadi olahraga rekreasi bagi setiap orang dengan basis masa 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 di sekolah maupun diluar sekolah dapat memikat para remaja. Sehingga masa depan perkembangan bola voli akan tetap cerah, popularitasnya akan terus menerus meningkat Bachtiar(Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi,2020:2-5)

5. Peraturan permainan bola voli

1. Ukuran lapangan

Ukuran lapangan pada bola voli berbentuk persegi panjang, dibagi oleh garis tengah menjadi dua bagian yang memiliki ukuran yang sama. Panjang lapangan bola voli 18 meter sedangkan untuk lebar lapangan bola voli 9 meter. Untuk garis Serang memiliki jarak 3 meter dari garis tengah, untuk garis tepi lapangan ukurannya 5 cm.



Gambar 2.1

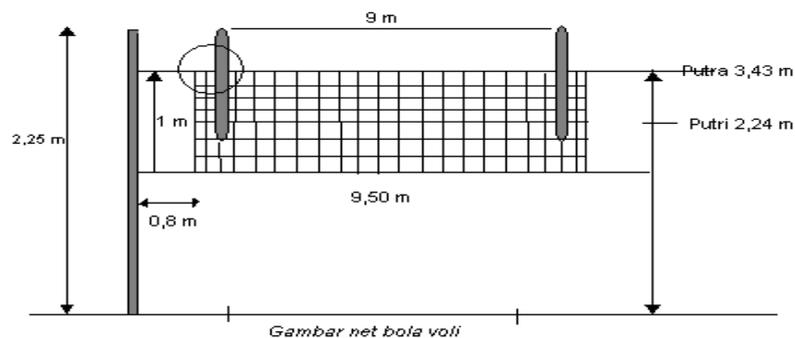
Lapangan bola voli

Sumber: (Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi,2020:2-5)

2. Net bola voli

- a. Panjang :9,5 m
- b. Lebar :1 m
- c. Tinggi net putra :2,43 m
- d. Tinggi net putri :2,24 m

Di tepi jaring dipasang antenna dengan ukuran panjangnya antenna 1,80 m.



Gambar 2.2

Net Bola Voli

Sumber: (Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi,2020:2-5)

3. Bola voli memiliki standar kriteria yang harus dipenuhi sebagai berikut:

- a. Bola berbentuk bulat
- b. Terbuat dari kulit yang lunak dan bahan sintetis.
- c. Diameter pada bola voli 180 -200 mm dan dikelilingi dengan 650 -670 mm.
- d. Bola yang digunakan harus memiliki kombinasi warna.



Gambar 2.3

Bola Voli

Sumber : (Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi, 2020:2-5)

4. Jumlah dalam tim

dalam permainan bola voli terdapat dua tim setiap tim memiliki 6 jumlah pemain termasuk Libero Libero merupakan permainan pemain yang bisa keluar masuk saat dalam pertandingan, tetapi Libero ini tidak memiliki hak untuk melakukan smash terhadap bola voli hanya sebagai pengantar bola voli pada toser.

5. Seragam atau pakaian

Setiap tim harus memiliki seragam atau atribut yang lengkap dalam permainan bola voli.

- a. Baju kaos atau jersey dan terdapat nomor dada atau nomor punggung yang harus digunakan.
- b. Celana pendek dan pada bagian paha bagian kanan harus terdapat nomor.
- c. kaos kaki dan sepatu karet.

6. Teknik penilaian (skor) dalam penilaian skor dalam permainan voli terdapat dua kriteria kesalahan poin atau kemenangan dalam setiap set.

Dalam setiap permainan bola voli ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi dalam permainan bola voli yaitu:

- a. Saat servis memenangkan poin maka Tim akan mendapat poin dan melanjutkan servis kembali.
- b. Apabila servis gagal atau tidak melewati net maka poin untuk tim lawan dan tim lawan berhak melakukan servis.

- c. Di dalam permainan bola voli dan setiap setnya kecuali set V jika dimenangkan oleh satu tim yang mendapat angka 25 poin terlebih dahulu dengan selisih dua angka dinyatakan memenangkan pertandingan.
- d. Apabila dalam setiap permainan terdapat poin yang memiliki skor seri (skor sama) misalnya (24-24) maka poin tetap dilanjutkan dan hingga poin memiliki selisih angkanya dua.
- e. Jika skor kemenangan dalam permainan dalam set 2-2 maka pada V dalam permainan bola voli dimainkan pada poin 15 dengan selisih dua angka.
- f. Bila dalam setiap permainan ada salah satu tim menolak untuk bermain atau terlambat dengan waktu yang ditentukan dalam tiga kali panggilan maka tim tersebut dinyatakan kalah 0-25 atau 0-3 setiap set.

6. Teknik permainan bola voli

Dalam permainan bola voli diikuti oleh dua tim yang mana terdapat 6 orang pemain tiap regu. Setiap pemain memiliki aspek-aspek fisik, teknik-teknik dan mental untuk dapat memenangkan pertandingan titik sehingga salah satu aspek dari permainan bola voli harus dikuasai teknik dalam permainan bola voli. Teknik ialah salah satu proses kegiatan jasmani dengan cara memainkan bola yang dibentuk secara efisien dan efektif sehingga mencapai tujuan dengan peraturan yang berlaku.

Menurut (Anandita 2010: 12). “permainan bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh regu berlawanan, setiap regu terdiri dari enam orang pemain”. Sehingga dalam permainan bola voli sangat dibutuhkan koordinasi atau gerakan yang baik dan benar dalam melakukan teknik permainan bola voli.

Sehingga dalam permainan terdapat beberapa teknik menurut Sukirno & Waluyo 2012: 12) “permainan bola voli memiliki teknik dasar yang harus dipelajari dan dilatih sehingga memiliki gerakan yang baik , seseorang pemain harus menguasai teknik yang terdiri dari servis, passing bawah, passing atas, blok, dan smash”.

(Mikanda Rahmani, (2014:115) menjelaskan bahwa setiap teknik dasar tersebut memiliki fungsi yang berbeda. servis berfungsi untuk mengawali permainan; passing berfungsi untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari arah lawan atau seregu; smash berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan bola yang akan diseberangkan ke daerah lawan, dan menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna; blog berfungsi untuk menghadang serangan lawan di dekat net sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan yang menerima atau menjaga bola agar bola tidak menyentuh lantai. Berikut ini uraian teknik dasar dalam permainan bola voli yang menjadi dasar utama yaitu:

1. Service

Service merupakan teknik awalan saat melakukan permainan bola voli dengan melakukan pukulan di daerah daerah belakang dari garis belakang lapangan permainan(daerah servis)dengan dilakukan pukulan melewati net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada pemula dan apabila terjadi kesalahan, karena dalam servis sangat penting untuk mendapatkan poin maka dalam pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulitkan lawan yang akan menerima bola voli. servis terdapat di bagian yaitu:

a. Servis bawah

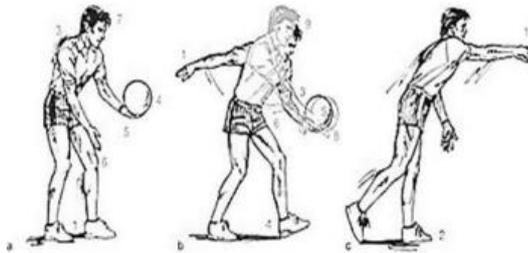
Servis bola voli yang pertama adalah servis bawah yang merupakan teknik yang paling mudah dilakukan.

Yudiana Y,& SubrotoT, mengemukakan bahwa dengan mengayunkan satu tangan dari bawah menuju ke arah bola sehingga terciptanya pukulan lambung ke arah pemain lawan.

Berikut ini ilustrasi tahapan-tahapan servis bawah dalam permainan bola voli yaitu:

- a. Berdiri di depan garis, kemudian kaki kiri ke depan dan kaki kanan ke belakang.
- b. bola dipegang pada tangan kiri
- c. lambungkan bola setinggi bahu

- d. Pada saat bersama mengayunkan lengan tangan ke belakang kemudian pukul bola dengan tangan kanan.
- e. Perkenaan bola harus tepat pada tangan dan telapak tangan menghadap ke arah bola.



Tabel 2.4

Ilustrasi Cara melakukan servis bawah

Sumber: (Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi,2020:2-5)

Kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan servis bawah:

Berdiri dengan tangan sambil memegang bola yang saling bersentuhan dengan anggota tubuh yang lainnya.

- b. Posisi kedua kaki dengan bahu sejajar dengan tangan yang memukul bola.
- c. Boleh tidak dilambungkan hingga saat memukul bola dengan mengayunkan tangan ke arah bola yang ingin dipukul.
- d sebelum melakukan pemukulan bola kaki sudah menginjak garis pembatas terlebih dahulu.

b servis atas

Servis atas adalah aktivitas yang dilakukan dengan memukul bola menggunakan jari-jari tangan, dengan pukulan yang dilakukan melempar bola ke atas kepala kemudian dipukul melewati net dan jatuh di daerah lawan. dan bola yang dipukul harus melambung tinggi di atas kepala, dan pukulan dilakukan pada pada saat bola belum melewati kepala. lebih tepatnya servis atas adalah

bentuk pukulan awalan dengan perkenaan bola di atas kepala seorang pemain dan kaki kiri melangkah ke depan.

Berikut ini ilustrasi tahapan-tahapan servis atas.

- a. Berdiri dengan tangan memegang bola menggunakan satu tangan.
- b. Tempatkan kaki salah satu yang letaknya berlawanan dengan tangan yang akan melakukan pukulan servis.
- c. Kemudian lambungkan bola hingga melewati atas kepala kemudian pukul dengan mengayunkan tangan ke atas ke arah bola.
- d. Selanjutnya langkah kan kaki belakang ke depan lalu luruskan tangan ke atas dan mengikuti arah bola.



Gambar 2.5

Ilustrasi saat melakukan servis atas

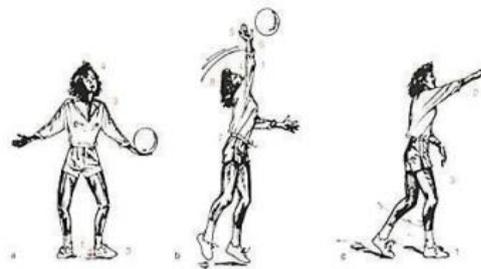
Sumber:(Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi,2020:2-5)

Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan servis atas.

- a. Berdiri dengan tangan sambil memegang bola yang saling bersentuhan dengan anggota tubuh lainnya.
- b. Posisi kedua kaki dengan bahu sejajar dengan tangan yang memukul bola.
- c . Bola tidak dilambungkan hingga saat memukul bola dengan mengayunkan tangan ke arah bola yang ingin dipukul.
- d. Sebelum melakukan pemukulan bola kaki sudah menginjak garis pembatas terlebih dahulu.

e. Servis menyamping

Servis menyamping merupakan teknik servis dengan posisi awalan berdiri menyamping lapangan atau net posisi saat melakukan servis badan dengan dengan berdiri pada kedua kaki berhadapan dengan segi lapangan dan pegang bola voli dengan posisi tangan setinggi kepala. servis menyamping ini jarang digunakan pada saat bermain voli Sehingga yang sering digunakan servis bawah dan servis atas yang lebih dominan digunakan.



Gambar 2.6

Ilustrasi saat melakukan servis menyamping

Sumber : (Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi,2020:2-5)

2. Passing

passing adalah suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkan dalam bentuk regu yang dimainkan di lapangan sendiri. Passing dilakukan dengan memainkan bola yang dengan teknik memantulkan bola dengan menggunakan tangan sehingga bola bisa dipantulkan dan di passing dan merupakan usaha pemain dalam mengumpan bola dan mengoper bola kepada tim teman. Dan juga passing sebagai menerima, menahan, dan mengendalikan serangan lawan yang dilakukan seseorang pemain dengan menggunakan teknik passing.

(Dopsaj, Nestic,Copic,2010). Berpendapat ada dua jenis passing dalam permainan voli yaitu passing bawah dan passing atas.

a. Passing bawah

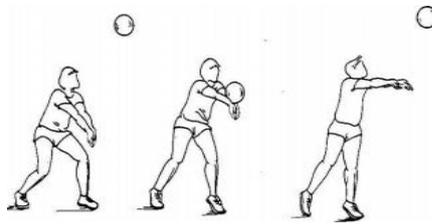
Passing bawah bola voli merupakan satu gerakan mengumpan dan mengoper bola. Dan digunakan menerima serangan melalui servis atau

smash dari lawan dengan menggunakan passing bawah yang menjadi salah satu keterampilan dalam bermain bola voli.

Berikut ini ilustrasi dan tahapan-tahapan passing bawah:

1) Posisi jari dan lengan saat passing bawah

Posisi jari tangan saat passing bawah sangat berperan penting dalam menerima bola voli karena sangat dibutuhkan koordinasi mata tangan sebelum jatuhnya atau sebelum perkenaan bola ke lengan. Yang bertujuan untuk dapat memantulkan bola dan kembali ke arah passing.



Gambar 2.7

Ilustrasi saat melakukan passing bawah

Sumber : (Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi,2020:2-5)

2) .Tahapan-tahapan melakukan passing bawah yaitu:

- a. Posisi berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, dan badan agak condong ke depan.
- b. kedua tangan dirapatkan dan diluruskan ke depan bawah.
- c. Tangan diayunkan ke depan secara bersama-sama saat bola datang dan meluruskan kedua lutut.
- d. Perkenaan bola pada kedua tangan.
- e. Sikap akhir yaitu adanya gerakan lanjutan yang diikuti anggota tubuh lainnya.

b. Passing atas

passing atas adalah salah satu teknik yang digunakan dengan mengoper dan menerima bola voli dengan dua tangan di atas kepala. Tidak semua pemain bisa melakukan passing atas yang memiliki kemampuan passing yang baik dan akurat sehingga pemain yang sering menggunakan passing atas yaitu tosser

(setter) yang merupakan penentu kemenangan dalam tim untuk mengumpan atau memberikan bola pada spike atau smash.

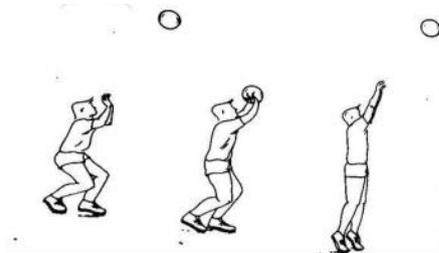
Menurut(Sukirno dan Waluyo 2012:12) teknik passing atas merupakan teknik mengumpan bola kepada rekan satu tim tetapi bila ada kesempatan yang baik langsung melakukan passing ke tim lawan dengan melakukan gerakan tipuan untuk mendapatkan point.Teknik ini dilakukan dengan cara mengoper bola yang dilakukan melalui persentuhan bola dengan ujung jari tangan pada saat bola datang setinggi bahu atau lebih tinggi.

1) Posisi jari tangan

Saat passing atas posisi jari tangan sangatlah penting dengan memperhatikan koordinasi mata tangan sebelum perkenaan bola voli ke jari-jari tangan sehingga passing atas sangat dibutuhkan keterampilan yang bagus yang bertujuan agar posisi bola pas di antara jari-jari tangan kita adapun beberapa tahapan passing atas sebagai berikut:

Gambar 2.8

Ilustrasi pelaksanaan passing atas bola voli



Sumber:(Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi,2020:2-5)

2) .Tahapan-tahapan melakukan passing atas

- a. Posisi seimbang dengan tumpuan kedua kaki salah satu kaki di depan.
- b. Pandangan lurus ke depan ke arah bola datang dan badan agak sedikit condong ke depan.
- c. Posisi kedua tangan di atas kepala dan siku agak ditekuk ke samping saat kedua kaki agak ditekuk (merendah)

- d. Bola didorong ke atas dengan menggunakan pangkalan jari-jari tangan serta diikuti dengan gerakan meluruskan kedua siku dan kedua lutut sampai badan lurus.
- e. Untuk posisi akhir merupakan gerakan lanjutannya yang dari kedua lengan serta diikuti seluruh anggota tubuh.

3. Smash

Ridho dan Alex Aldha Yudi (2019) menyatakan bahwa smash merupakan gerakan kerja yang terpenting dalam kerja serangan untuk menjatuhkan bola di lapangan lawan yang digunakan untuk mempersulit lawan mempertahankan daerahnya dari serangan dan membuat poin atau angka.

Millan-sanehez et Al (2017) mengemukakan bahwa merupakan salah satu teknik yang paling pasti untuk memperoleh poin. Open smash merupakan jenis pukulan yang mudah dan mendasar karena bolanya relatif tinggi dan bisa menjadi pukulan yang mematikan. Dan smash merupakan pukulan keras yang digunakan untuk melakukan serangan pada tim lawan yang mencapai kemenangan. titik pukulan keras ini juga disebut spike yang dalam bentuk serangan yang sering banyak digunakan pemain untuk mendapat poin atau angka sehingga smash merupakan pukulan utama pukulan keras pada bola saat dari atas ke bawah dan jalan bolanya menukik, dan usaha membuat kemenangan.

Smash dapat diartikan sama dengan spek, size merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli dan salah satu jenis teknik pukulan yang sangat relatif menghasilkan angka atau poin dibanding dengan teknik-teknik lainnya hal ini sesuai yang diungkapkan Beutelstahl bawa smash merupakan keahlian yang esensi yang mudah untuk mendapatkan angka menurut Dieter Beutelstahl(Dewi Yulia Nur Mulyadi dan Pratiwi, E 2020:118). Dalam smash terbagi menjadi tiga bagian yaitu: open spike quick spike dan semi spike.

1). *Open spike*

Menurut (menurut Septi Sistiasih et al.2018) open spike digunakan untuk mengembangkan permainan cepat untuk melakukan variasi serangan lawan. Open smash merupakan teknik smash yang relatif normal namun bisa

menghasilkan bola tajam. Di mana saat melakukan open spike awalnya dilakukan melalui garis luar bagian sisi lapangan yaitu dengan kaki berbentuk (L dan R) pada kaki kiri (L) dan kaki kanan (R).

Tahapan-tahapan smash open (open spike)

a. Sikap awal

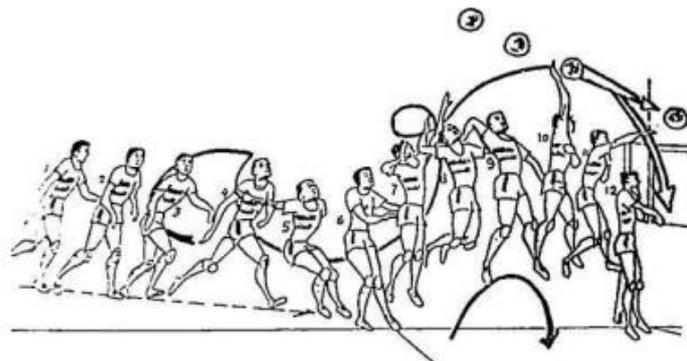
Berdiri kurang lebih 45 derajat jaraknya 3 sampai 4 meter dari net.

b. Gerakan pelaksanaan

Langkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa titik kemudian kaki kanan melangkah dengan panjang, dan diikuti kaki kiri sambil lutut menekuk rendah titik kedua lengan mengayun ke belakang selanjutnya melakukan tolakan dengan mengayunkan lengan ke depan dan saat posisi meloncat setinggi mungkin dan dan meraih pukulan ketika bola turun di udara dan berada di atas net.

c. Gerakan lanjutan

Pada gerakan lanjutan keseimbangan badan agar tidak menyentuh net dan kaki tidak menyeberangi net, saat mendarat dengan kedua kaki, kemudian segera mengambil sikap posisi normal.



Gambar 2.9

Ilustrasi saat melakukan open smash

Sumber:(Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi,2020:2-5)

2).*Quick spike*

(Roesdiyanto,1992). Quick smash merupakan variasi serangan dalam permainan dan masuk dalam kategori teknik tingkat tinggi. Teknik quick

smash atau full smash digunakan apabila sebuah tim melakukan teknik serangan dengan gerakan cepat untuk mendapatkan angka dalam pertandingan. Quick smash merupakan teknik smash bola voli yang dilakukan saat bola berada di ketinggian sekitar 30 meter di atas net. Yang di mana saat pemain melakukan quick smash harus memperhatikan timing dan langkah yang tepat. Sehingga dibutuhkan antara orang yang smash dan tosser saling dibutuhkan dalam melakukan teknik quick. Karena saat seseorang yang melakukan smash mengambil posisi ancap-ancap dan melompat dulu sebelum tosser mengumpan bola.

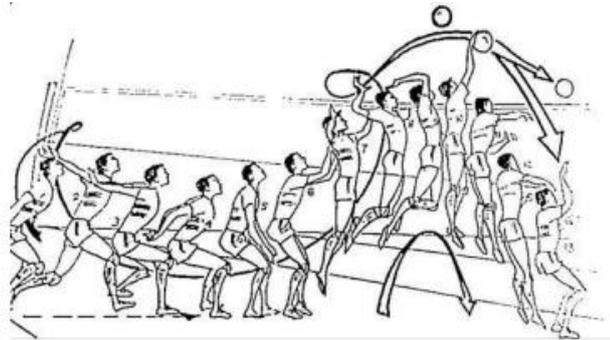
Berikut tahapan-tahapan saat melakukan quick smash

- a. Posisi badan berdiri terhadap net dengan jarak 1 sampai 2 meter dari net pada garis Serang.
- b. Posisi beban tubuh pada kaki yang berada di depan, dan melangkah kemudian langkah akhir lebarkan jarak kedua kaki dan melakukan tolakan kaki yang paling kuat dan menentukan waktu yang tepat.
- c. Melompat dengan menghentakkan kedua kaki setinggi bola dan bersama dengan mengayunkan lengan dan membuka tangan saat bola melambung setinggi 20 sampai 30 cm di atas net.
- d. Agar bola menukik dan tajam saat bola diterima lawan, maka saat melakukan pukulan tepat pada bagian atas bola belakang.
- e. Langkah selanjutnya melakukan pendaratan dengan awalan ujung kaki, serta lentur kan lutut agar tidak terjadi cedera saat melakukan pendaratan akhir.

Hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan quick smash

1. Langkah kaki, dengan melihat langkah kaki agar tidak terjadi jarak yang kurang pas atau tepat dengan bola.
2. Memperhatikan tosser, dengan memperhatikan gerakan tosser hal yang harus diperhatikan agar seseorang smash bisa menentukan arah bola yang diarahkan.

3. Berdiri pada posisi yang tepat, Karena pada saat berdiri pada posisi dapat menentukan jarak lompatan saat melakukan pijakan agar tidak terjadi kesalahan atau cedera.
4. Saat melompat harus menentukan waktu yang tepat dan menggunakan insting yang harus dimiliki oleh seseorang yang melakukan quick smash agar smash melesat keras.



Gambar 2.10

Gambaran: Ilustrasi saat melakukan Quick Spike

Sumber : (Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi, 2020:2-5)

3). *semi spike*

Menurut Sukrino Waluyo (2019:33) smash semi adalah yang di mana melakukan setelah bola lepas dari passing ke arah pengumpan, pemukul harus bergerak perlahan ke depan dengan langkah tepat menuju pengumpan, pada saat pengumpan memberikan passing setinggi 1 m di atas tepi net maka pemukul melakukan loncatan ke atas dan memukul bola. Smash semi adalah umpanan bola yang dilakukan toser dengan ketinggian 1 sampai 2 meter di net pada saat ingin melakukan pukulan semi, saat pemukulan atau servis melalui awalan bola dari orang yang memukul servis dan menyentuh tangan yang memberi umpan dan melihat arah bola.

1. Sikap awal

Awalan smash mengambil penempatan keluar dari lapangan mendekati tiang net arah pandangan menghadap pada tosser.

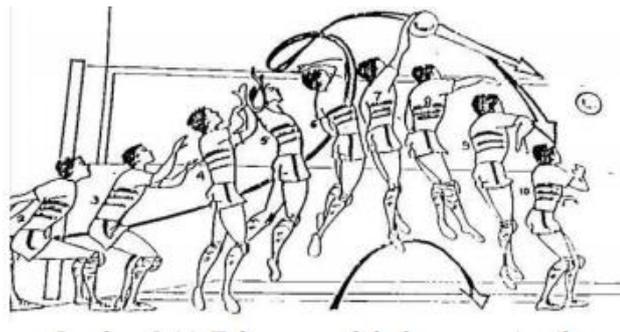
2. Gerakan pelaksanaan

Saat bola datang ke depan pengumpan, pemukul bergerak mengikuti arah gerak bola dan lari ke arah net. Lalu pemukul melakukan lompatan dan memukul bola secepat mungkin.

dengan posisi ketinggian bola yang diumpam sekitar 30 sampai 40 cm dari atas net.

3. Gerakan lanjutan

Selesai melakukan pukulan, posisi pendaratan dengan kedua kaki yang mengeper dan posisi tepat pada saat mendarat.



Gambar 2.11

Gambaran :Ilustrasi tahapan melakukan semi smash (semi spike)

Sumber:(Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi,2020:2-5)

4. *Blocking*

Blocking adalah benteng pertahanan yang sering digunakan untuk menangkis serangan lawan, blok dapat dilakukan dengan satu, dua dan tiga pemain.Gunadharma,Y.(2016) salah satu teknik dalam bola voli adalah blok yang berguna untuk membendung serangan lawan. teknik blok ini merupakan teknik akhir dalam permainan bola voli'dengan menggunakan teknik blok. Menggunakan kedua tangan untuk membendung bola agar tidak masuk ke daerah lapangan sendiri. Dan pada saat melakukan blok

biasanya menentukan perubahan arah lawan dan bisa mendapatkan poin sehingga blok yang baik dapat mempersempit pukulan dan pada saat itu lawan tidak memiliki pilihan untuk melakukan selain ke arah terbuka. Dalam blok terbagi dua jenis yaitu blok tunggal dan blok ganda sebagai berikut:

1). *Blocking* tunggal (perorangan)

Blocking tunggal yaitu blok yang dilakukan seseorang sendiri dengan tim dengan melakukan lompatan setinggi mungkin kemudian membangun pukulan lawan dengan tangan diluruskan pada saat bola masih berada di daerah lawan.

Saat melakukan blok tunggal ada beberapa yang harus diperhatikan:

a. Sikap awal

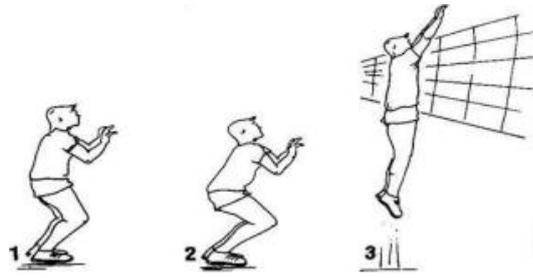
awalan melakukan blok saat posisi pemain yang berada di garis Serang dekat net, namun berada dalam posisi kedua tangan lurus di atas kepala dan jari-jari dibuka secukup mungkin.

b. Gerakan pelaksanaan

Pandangan lurus ke depan pemain lawan dan mengikuti arah jalan bola, di mana saat itu pemain sudah bisa melihat atau menebak arah bola yang diumpun tosser lawan, sehingga saat bola yang dipukul lawan datang tepat di atas net saat itu juga melakukan bendungan atau blok dengan melompatsetinggi-tingginya dengan menyesuaikan arah bola.

c. Gerakan lanjutan

Gerakan lanjutan setelah melakukan blok, lakukan pendaratan dengan mengumpun kedua kaki dan memperhatikan bagian tubuh agar tidak menyentuh net. Agar tidak terjadi pelanggaran saat melakukan pendaratan saat selesai melakukan blok.



Gambar 2.12

Gambar: ilustrasi saat melakukan block tunggal

Sumber : (Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi, 2020:2-5)

2). Block ganda (berpasangan)

Block gendang merupakan bendungan yang dilakukan secara berpasangan yang dilakukan dalam tim yang dilakukan berpasangan dua atau lebih saat melakukan block ganda. Blok dilakukan dengan melompat setinggi-tingginya dengan tangan diluruskan di atas kepala saat bola melambung, dan pada saat bola masih dari daerah lawan sebelum serangan datang dari daerah lawan.

a. Sikap awal

Awalan melakukan block pada posisi pemain yang berada di garis Serang dekat net, sudah berada dalam posisi kedua tangan lurus di atas kepala dan jari-jari dibuka secukup mungkin.

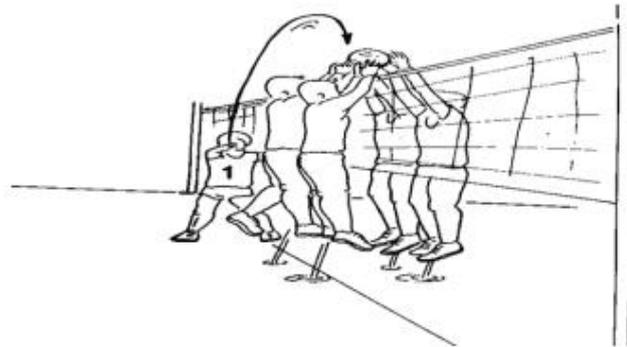
b. Sikap pelaksanaan

Pandangan lurus menghadap pemain lawan dan mengikuti arah jalan bola, saat bola melambung di atas net, ketika bola masih dari daerah net lawan dan saat sebelum lawan melakukan serangan posisi pemain sudah berdiri sejajar dengan melihat arah ke mana bola saat dipukul lawan, pada saat itu juga lakukan bendungan yang posisinya di atas net. Dan melakukan lompatannya dengan bersama-sama dilakukan dua atau lebih, dengan melihat arah bola akan mendarat.

c. gerakan lanjutan

Setelah melakukan blok, lakukan pendaratan dengan tumpuan kedua kaki mengeper dan memperhatikan bagian tubuh agar tidak

menyentuh net. Agar tidak terjadi pelanggaran setelah melakukan pendaratan perhatikan kembali ke mana arah bola apakah bola mengarah keluar lapangan atau berada dalam lapangan dan harus melakukan penyelamatan bola atau melakukan passing kembali.



Gambar 2.13
Gambar:ilustrasi saat melakukan
block ganda (berpasangan)

Sumber :(Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi,2020:2-5)

B. Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah bimbingan langsung yang dilakukan oleh guru di luar jam pelajaran dengan memanfaatkan penambahan waktu di mana bimbingan dapat berupa kegiatan olahraga, pelatihan, maupun pengembangan aktivitas siswa (Mahfud ddk, seperti dikutip dalam Noveriliani,2021:1-9).

Nababan ddk (20220:89-98) menyatakan ekstrakurikuler adalah suatu aktivitas non akademik di sekolah yang ditunjukkan untuk membantu pengembangan potensi, bakat dan minat siswa. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam intrakurikuler yang sangat dibutuhkan oleh para peserta didik dalam memperdalam ataupun menambah kemampuan peserta didik baik dalam

aspek kognitif afektif, maupun psikomotorik (Nababan et Al.,2020; Safitri et Al.,2021).

b. Tujuan ekstrakurikuler

Tujuannya diadakan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk melatih karakter siswa dan minat siswa terhadap sesuatu hal di luar jam pembelajaran (Jamal uddin et al.,2021:37-38).

Adanya tujuan dari ekstrakurikuler yaitu:

- a. Tempat menyalurkan bakat melalui ekstrakurikuler.
- b. Melatih kedisiplinan, kejujuran,dan kepercayaan diri dan tanggung jawab atas tugas yang diberikan.
- c. Mengembangkan etika dan akhlak yang menginteraksikan hubungan dengan Tuhan Rasul, Manusia Alam semesta dan diri sendir(M. Syamul Taufik, 2020:148).

c. Manfaat ekstrakurikuler

1. (Menurut M.Syamul Taufik: 148) mengemukakan pendapat tentang ekstrakurikuler sebagai berikut:
 - a. Siswa di dilatih dalam kelompok organisasi
 - b siswa dilatih dalam kegiatan.
 - c. Siswa dilatih ikut berpartisipasi dalam kegiatan di luar sekolah.
 - d. Siswa dilatih menjadi seorang pemimpin
 - e. Siswa dilatih mempunyai bakat, agar bisa menjadi benih di masa depan
 - f. Siswa dilatih untuk saling menghargai bakat yang lebih dari orang lain
 - g. Siswa dilatih untuk menghadapi masalah yang akan datang
 - d. Siswa dimotivasi dengan cita-cita dan karir di masa depan.

C. Motivasi Berprestasi

Belajar adalah suatu tahapan yang penting bagi perubahan perilaku manusia dan mencangkup segala yang dipikirkan dan dikerjakan. Dalam belajar memang memiliki peran penting dalam perkembangan, kebiasaan, sikap,

kepercayaan, tujuan, keperibadian dan bahkan perepsi manusia. selain itu belajar merupakan perubahan relatif permanen yang terjadi kerana hasil dari peraktikatau pengalaman.dan belajara merupakan sebagai suatu proses perubahan yang beradada dalam keperibadaian maniusia, sehingga perubahan dapat dilihat dalam bentuk peningkatan kualitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan , komunikasi, pengetahuan ,skil, sikap, kebiasaan pemahaman, keterampilan dan daya pikir.

Sehingga tanpa disadari, seseorang yang belajar disebabkan adanya dorongan motivasi. yang berasal dari motivasi dalam diri seseorang atau pun berasal dari motivasi dari luar diri seseorang. motivasi merupakan keinginan untuk mencapai tujuan yang ingin selalu di capai dan motivasi suatu organisme yang tingkah laku atau perbuatan pada satu tujuan atau perangsangan. Dari diri sendiri atau individu (internal) atau dari luar diri sendiri (eksternal). Motivasi berperstasi yaitu suatu keinginan untuk memperoleh keberhasilan dan perpartisipasi aktif dalam suatu kegiatan, yang ingin raih.

Pada dasarnya motivasi berasal dari kata motif yang merupakan suatu pengertian yang melingkupi pengerakan atau dorongan- dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan manusia itu berbuat sesuatu. Motif itu memberi tujuan dan arahan kepada tingkah laku kita, juga sebagai kegiatan yang bisa kita lakukan sehari-hari mempunyai motif tersendiri (Januari, et al 2020: 83) dan motivasi adalah suatu keadaan dalam peribadi orang yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas- aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan. Jadi motivasi bukanlah hal yang diminati, tetepi adalah hal yang dapat kita saksikan. dan setiap aktivitas yang dilakukan seseorang itu didorong oleh sesuatu kekuatan dari dalam diri orang itu sendiri, kekuatan dorongan ialah yang kita sebut motivasi (Andi, 2019:13).

Motivasi merupakan satu dorongan dari diri sendiri maupun orang lain yang dimana menanamkan pada diri sendiri ingin mencapai tujuan tertentu. sehingga motivasi bisa merubah seseorang memiliki reaksi dalam berperilaku. Motivasi adalah sebuah unsur yang berperan penting memiliki tujuan dalam

setiap individu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai dan motivasi sangat penting dalam diri seseorang. Motivasi dapat ditemukan pada diri seseorang yang memiliki tekad atau pencapaian tujuan yang ingin dituju. Motivasi ditandai dengan munculnya perasaan dengan afeksi seseorang, artinya motivasi relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afektif, afeksi yang dapat menentukan tingkah manusia (Sidik & Sobandi, 2018:24).

Menurut (Hijuzaman et. al., 2022:1-11). Motivasi dianggap penting karena dengan adanya motivasi diharapkan semua orang dalam melakukan aktivitas olahraga mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi dan mengakibatkan seseorang untuk lebih giat dan bekerja keras serta sangat antusias untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Motivasi sangatlah penting dalam kehidupan kita terutama dalam olahraga, karena sangat berpengaruh dalam aktivitas dan kinerja dalam olahraga juga bisa menentukan potensi dan kualitas dalam melakukan olahraga motivasi berprestasi sangat berperan penting dan memberikan pengaruh pada keinginan yang ingin dicapai seseorang dan melakukan tanggung jawab yang diberikan pada dirinya dengan sebaik mungkin.

Menurut (Sari & Yanta, 2018: 96). Mengemukakan motivasi merupakan istilah yang lebih umum yang menunjukkan pada proses gerak, termasuk situasi yang di mana adanya dorongan-dorongan yang timbul dalam diri individu, atau tingkah laku yang timbul dari tujuan dan akhir dari gerakan atau perbuatan. Menurut (Darisma et al., 2021:96) mengemukakan bahwa motivasi adalah salah satu rasa lebih suka dan ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa adanya dorongan. (Devin dan Asdollahi, 2021) menjelaskan motivasi berprestasi adalah jenis motivasi yang sangat penting di bidang psikologi dan olahraga karena motivasi berprestasi mempengaruhi banyak perilaku, pikiran, dan perasaan, termasuk memilih jenis kegiatan dan berjuang untuk tujuan. Motivasi merupakan hasil sejumlah proses yang bersifat intrinsik atau ekstrinsik bagi seseorang individu, yang menyebabkan timbulnya sikap etisme dan persistensi dalam hal untuk melaksanakan kegiatan tertentu (Sahnur, M.R., 2021). Motivasi intrinsik yang mendorong seseorang untuk berprestasi

yang bersumber dari dalam individu, berupa kesadaran mengenai pentingnya manfaat atau makna dari motivasi berprestasi.

Menurut Freud dalam (Syawal & Helanuddin,2018:163) motivasi terbagi menjadi kategori sebagai berikut: motivasi intrinsik yaitu motivasi yang bergerak dari dalam diri yang membuat diri menjadi aktif. Dan tidak ada dorongan dari luar dan ketika seseorang didorong motivasi intrinsik untuk melakukan sesuatu oleh karena itu cenderung merasa puas dan menikmati aktivitas yang dilakukan tanpa suruhan atau dorongan dari luar untuk mencapai tujuannya. Menurut (Lu et al 2021:163) mengemukakan bahwa motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang berasal dari rangsangan atau pendorongan dari luar sehingga adanya keinginan diri sendiri atau individu untuk melakukan aktivitas atau suatu tujuan yang ingin diraih atau dicapai.

Sehingga dalam sebuah motivasi terdapat indikator intrinsik dan ekstrinsik yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana motivasi berprestasi siswa. Menurut (B Uno , 2019:10) Indikator intrinsik dan ekstrinsik yaitu: untuk indikator intrinsik.(1.adanya hasrat dan keinginan untuk melakukan Ekstrakurikuler), (2.adanya harapan dan cita-cinta), (3.penghargaan dan penghormatan atas diri). Sedangkan indikator ekstrinsik yaitu (1.penghargaan dan penghormatan atas diri sendiri) dan (2.adanya lingkungan yang baik).(3. Adanya kekegiatan yang menarik).

Menurut (Santrock, edisi: 510) menyatakan bahwa motivasi adalah proses yang memberi semangat, arahan dan kegigihan perilaku. Untuk mencapai semangat arah dan kegigihan perilaku harus dilakukan oleh orang-orang terdekat dari objek, itu sendiri, seperti: sosial, keluarga, dan pendidik sehingga terjadinya atau termotivasinya seseorang karena adanya kemauan dan dorongan dari diri sendiri atau dorongan pun dari luar.

D. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang ditulis Ni Gusti Ayu Agung Shinta Dewi dan Taufiq Hidayat (2022). dengan berjudul penelitian "Surve Motivasi Siswa Mengikuti Ekstrskurikuler BolaVoli di SMA 8 surabaya" jenis penelitian

yang digunakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi yang diambil sampel dan diteliti berdasarkan populasi, sehingga populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 8 Surabaya sebanyak 33 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket, dengan hasil validitas sebesar 0,552 dan reliabilitas sebesar 0,96. Dengan responden diberikan opsi jawaban Ya atau Tidak. Dengan analisis data menggunakan statistik, dengan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA 8 Surabaya disimpulkan faktor pendukung paling tinggi yaitu sikap dan pengalaman (92%), psikologi (87%), rasa (75%), Aktualitas diri (71%), perhatian (59%), kepercayaan diri (54%) perasaan (52%), dan penghargaan (35%) sehingga hasil persentase jawaban dominan besar (92%).

2. penelitian yang ditulis oleh Komang Agus Prihanto Arimbawa, Ketut Sudiana dan Nyoman Sudarmada (2021) dengan judul penelitian "Motivasi Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN se-Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan" penelitian yang digunakan merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metoda survei dengan mengumpulkan data menggunakan kuesioner/angket, dalam penelitian ini peneliti menggunakan populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu: siswa kelas VII sampai IX yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN se-Kecamatan Selemadeg Timur yang berjumlah 90 siswa. Instrumen yang digunakan berupa angket, hasil uji validitas dengan menggunakan teknik Expert Judgment. Berdasarkan hasil kesimpulan Motivasi Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN se-Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan. Hasil motivasi siswa mengikuti ekstrakurikuler bola voli dapat dikategorikan tinggi dimana 89 atau 98,8% seorang responden dapat dikategorikan memiliki motivasi tinggi, sedangkan 1 atau 1,1% orang responden dapat

dikategorikan cukup tinggi. Secara spesifik motivasi siswa dapat dikategorikan dapat 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.

3. Jurnal ditulis oleh Septiana Mila Saputri (2019) dengan judul penelitian “ Motivasi Prestasi Peserta Didik Atas Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri Bubutan” penelitian yang digunakan dalam penelitian ini deskriptif dengan metode survei dengan menggunakan angket. Dalam penelitian subjek penelitian motivasi peserta didik ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Bubutan, berjumlah 43 peserta didik, uji coba instrumen yang dilakukan berjumlah 15 siswa kelas IV DAN V SD Negeri Belendung Purworejo. Hasil motivasi berprestasi peserta didik mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Bubutan, berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 peserta didik). “rendah” sebesar 41,86 % (18 peserta didik). “cukup” sebesar 32,56% (14 peserta didik), “tinggi” sebesar 16,28% (7 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 9,30% (4 peserta didik).

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dari penelitian ini memiliki persamaan juga perbedaan untuk persamaan dalam penelitian ini yaitu penelitian menggunakan deskriptif, dan metode yang digunakan survei dengan menggunakan kuesioner /angket. Perbedaan yang ada dalam penelitian ini survei motivasi berprestasi putra dan putri dalam mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 2 Sajingan Besar. Dengan penelitian yang tetap menggunakan deskriptif kuantitatif pendekatan yang digunakan survei dan instrumen penelitian yang digunakan kuesioner /angket.