

## **BAB II**

### **MINAT TERHADAP EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA**

#### **A. Deskripsi teori**

##### **1. Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Ia adalah seorang Pembina Pendidikan Jasmani di *Young Men Christian Association (YMCA)* di kota *Holyoke, Massachusetts*, Amerika Serikat pada tanggal 9 Februari 1895. William G. Morgan dilahirkan di *Lockport, New York* pada tahun 1870, dan meninggal pada tahun 1942. YMCA adalah sebuah organisasi yang didedikasikan untuk mengajari ajaran-ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda. organisasi ini didirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di *London*, Inggris oleh George William. Setelah bertemu dengan James Naismith (seorang pencipta olahraga bola basket), Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama *Mintonette*. Olahraga permainan *Mintonette* sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Permainan *Mintonette* diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bola basket, *baseball*, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (*handball*).

Perubahan nama *mintonette* menjadi *volleyball* (bola voli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di *International YMCA Training School*. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick mengundang dan meminta untuk mempertunjukkan permainan baru yang telah diciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat dikampus YMCA, *Springfield* tersebut juga dihadiri oleh seluruh guru pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang. Kedua tim tersebut diketuai oleh seorang mayor dan kepala pasukan pemadam kebakaran *Holyoke*.

Dalam kesempatan tersebut, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun diluar ruangan dengan sangat leluasa. Dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini juga dapat dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut, sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan). Demonstrasi pertandingan yang diabdikan oleh kedua tim, serta penjelasan yang telah disampaikan oleh Morgan pun telah membawa sebuah perubahan pada mintonette. Perubahan pertama yang terjadi pada permainan tersebut terjadi pada namanya. Atas saran Profesor Alfred T. Halstead yang juga menyaksikan dan memperhatikan permainan *Mintonette* serta penjelasan Morgan, nama *Mintonette* pun diubah menjadi *volleyball* (bola voli). Nama *volleyball* dipilih berdasarkan gerakan-gerakan utama yang terdapat pada permainan tersebut, yaitu gerakan memukul bola sebelum bola tersebut jatuh ke tanah (*volley*).

William G. Morgan kemudian melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olahraga yang dipertandingkan. Tahun 1922 *YMCA* berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Negara Amerika Serikat. Pada saat perang dunia I, tentara-tentara sekutu menyebarkan permainan ini ke negara-negara Asia dan Eropa terutama negara Jepang, Cina, India, Filipina, Perancis, Rusia, Estonia, Latvia, cecoslovakia, Rumania, Yugoslavia dan Jerman. Dalam perang dunia II, permainan ini tersebar luas diseluruh dunia terutama di Eropa dan Asia. Setelah perang dunia II, prestasi dan popularitas bola voli di USA menurun, sedangkan di negara-negara lain terutama Eropa Timur dan Asia berkembang sangat cepat. Pada turnamen bola voli pertama yang diadakan pada tahun 1947 di Polandia, pesertanya cukup banyak maka pada tahun 1948 didirikan *I.V.B.F (International Volley Ball Federation)* yang beranggota 15 negara.

### **a. Perkembangan Bola Voli di Indonesia**

Permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak lama, dikenalkan oleh kompeni Belanda pada masa penjajahan sehingga dikenal juga dengan sebutan voli kompeni. Pada tahun 1928, bola voli pertama kalinya dimainkan di Indonesia. Pada masa itu, voli hanya dimainkan oleh orang Belanda dan para bangsawan. Awalnya para kompeni dari Belanda ini mendatangkan guru-guru pendidikan jasmani untuk memberikan pelatihan kepada para tentara Belanda. Kemudian, mereka memainkannya antar sesama mereka saja. Seiring dengan perkembangannya, warga pribumi pun diajak untuk bermain bersama dalam permainan bola voli ini. Permainan dilakukan bersama di lapangan terbuka dengan dibatasi jaring (net) di tengah lapangan permainan.

PBVS (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) diresmikan sebagai Induk Organisasi Bola Voli Nasional oleh Komite Olimpiade Indonesia pada 1955 tepatnya pada bulan Maret. Peresmian ini berdampak baik bagi wajah bola voli Indonesia di kancah dunia ditandai dengan diperolehnya pengesahan sementara dari induk organisasi bola voli internasional atau *IVBF (International Volley ball Federatiaon)*. Selang empat tahun diresmikannya PBVS, pada Oktober tahun 1959 PBVS remi dalam keanggotaan IVBF. PBVS dengan 63 negara lain tercatat sebagai anggota dari IVBF pada tahun tersebut.

PBVS kemudian mulai aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan yang menyangkut olahraga bola voli baik di dalam maupun di luar negeri. Perkembangan permainan bola voli sangat menonjol saat menjelang Asian Games IV 1962 dan GANEFO I 1963 di Jakarta, baik untuk tim putra maupun putrinya. Berbagai ajang tersebut makin menguatkan gairah pervolian di Indonesia. Dampaknya, berbagai klub dan sarana lapangan bola voli sangat mudah dijumpai di berbagai pelosok tanah air. Permainan bola voli ini ternyata diterima di hati masyarakat Indonesia seperti

olahraga lain yang terkenal baik di Indonesia, yakni sepak bola dan bulu tangkis.

**b. Peraturan Permainan Bola Voli**

Olahraga bola voli memiliki banyak aturan main dan seperti jenis permainan olahraga lainnya, agar permainan bola voli dapat berjalan dengan lancar, maka diperlukan suatu aturan-aturan yang mengikat bagi pemain agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan dalam pertandingan. Berikut peraturan permainan bola voli:

- a. Peraturan Sistem Pertandingan menurut Teguh Sutanto (2016:94) sebagai berikut:
  1. Sistem pertandingan menggunakan sistem setengah kompetisi yang terdiri dari 8 tim dan akan dibagi kedalam 2 (dua) grup, masing-masing grup terdiri dari 4 (empat) tim.
  2. Setiap tim terdiri dari 10 pemain meliputi 6 pemain inti dan 4 pemain cadangan.
  3. Pergantian pemain inti dan cadangan pada saat pertandingan berlangsung tidak dibatasi.
  4. Pertandingan tidak akan di tunda apabila salah satu atau lebih dari satu anggota tim sedang bermain untuk cabang olahraga yang lain.
  5. Jumlah pemain minimum yang boleh bermain dilapangan adalah sebanyak 4 orang. Apabila dilapangan terdapat kurang dari 4 orang, maka tim yang bersangkutan di anggap kalah.
  6. Setiap pertandingan berlangsung selama tiga babak (*best of three*), kecuali pada dua babak sudah dipastikan pemenangnya maka babak ke tiga tidak perlu dilaksanakan.
  7. Sistem hitungan yang digunakan adalah *25 rally point*. Bila angka kedua tim seri (24-24) maka pertandingan akan ditambah 2 poin. Tim yang pertama kali unggul dengan selisih 2 poin akan memenangkan pertandingan.

8. Kemenangan dalam pertandingan penyisihan mendapat nilai 1. Apabila ada dua tim atau lebih mendapatkan nilai sama, maka penentuan juara grup dan *runner up* akan dilihat dari kualitas angka pada tiap-tiap set yang dimainkan.
  9. Tidak boleh melempar ataupun menangkap bola. Bola voli harus dipantulkan.
  10. Setiap satu pemain tidak boleh melakukan *double* (dua kali mengenai bola) dan jumlah pukulan maksimal 3 kali di daerah sendiri kemudian diseberangkan ke daerah lawan.
  11. Bola yang keluar dari lapangan belum dihitung sebagai *out* sebelum menyentuh permukaan lapangan.
  12. Seluruh pemain harus berada didalam lapangan pada saat servis dilakukan.
  13. Setiap tim diwajibkan ditukar sisi lapangan pada saat setiap babak berakhir. Dan apabila dilakukan babak penentuan (set ke 3) maka tim yang memiliki nilai terendah boleh meminta bertukar lapangan saat setelah tim lawan mencapai angka 13.
  14. *Time out* dilakukan hanya sekali dalam setiap babak dan berlangsung hanya selama 1 menit.
- b. Kelengkapan Pemain menurut Muhammad Suhairi dan Utami Dewi (2020:15) sebagai berikut:
1. Pemain Bola Voli hendaknya harus mengenakan pakaian olahraga dengan nomor punggung dan dada, memakai celana pendek dan memakai sepatu olahraga.
  2. Kapten tim harus mempunyai strip di kaos berukuran sekitar 8 cm x 2 cm di bawah nomor bagian depan.
  3. Desain kaos, celana, serta kaos kaki harus seragam kecuali untuk pemain libero.
  4. Kaos seragam harus bernomor antara 1 sampai 20.
  5. Nomor harus tercetak di bagian dan belakang kaos.

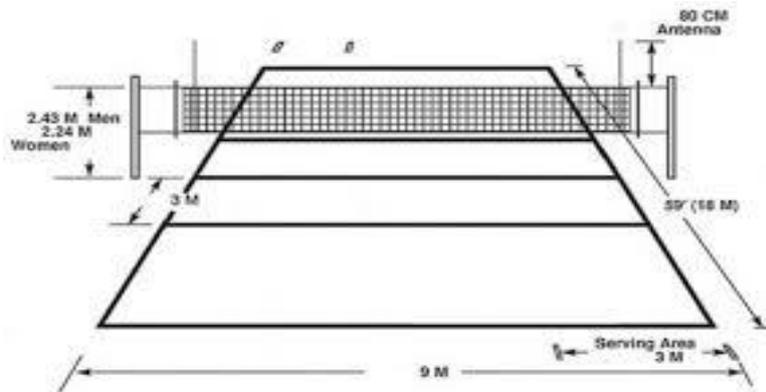
6. Dilarang menggunakan kaos dengan desain beda kecuali untuk libero, serta harus ada nomornya.
- c. Pelanggaran dalam Permainan Bola Voli menurut Muhammad Suhairi dan Utami Dewi (2020:15) sebagai berikut:
1. Pemain dengan sengaja atau tidak sengaja menyentuh jaring net dengan tangan.
  2. Pemain tidak dinyatakan pelanggaran jika anggota tubuhnya selain tangan menyentuh net dengan tidak disengaja. Misalnya waktu *blocking* dada atau punggung menyentuh net secara tidak sengaja.
  3. Berbicara kasar atau mengumpat terhadap wasit atau juri.
  4. Menegur wasit dan pembantu wasit.
  5. Menerima petunjuk dan arahan dari luar lapangan selama pertandingan.
  6. Pemain mempengaruhi wasit.
  7. Meninggalkan lapangan pemain tidak izin.
  8. Tidak boleh melempar ataupun menangkap bola. Bola Voli harus di pantulkan tanpa mengenai dasar lapangan. Tidak boleh melakukan double (dua kali mengenai bola) dengan sengaja dan jumlah pukulan maksimal 3 kali di daerah sendiri lalu diseberangkan ke daerah lawan.
  9. Pemain dengan tidak sengaja melakukan passing double pada saat *service* pertama di perbolehkan dengan lanjutan bola tetap di mainkan tiga kali, jadi setelah bola passing *double* oleh pemain harus langsung di passingkan atau smash ke lawan.
- d. Peraturan Libero, menurut Muhammad Suhairi dan Utami Dewi (2020:15) sebagai berikut:
1. Pemain libero harus terdaftar sebelumnya ketika permainan akan dimulai.
  2. Ketika pertandingan berjalan hanya diperbolehkan ada 1 libero di lapangan.
  3. Pemain libero harus menggunakan seragam dengan desain yang berbeda dari pemain lainnya.

4. Pemain libero tidak diperbolehkan melakukan *attack hit* ketika berada di posisi manapun selama posisi bola lebih tinggi dari net.
5. Pemain libero tidak diperbolehkan melakukan *service*.
6. Pergantian pemain oleh pemain libero tidak dihitung sebagai pergantian pemain.
7. Pemain libero hanya dapat digantikan oleh pemain yang sesuai posisinya atau oleh pemain libero cadangan.
8. Pada setiap awal set pemain libero tidak diperbolehkan memasuki lapangan pertandingan sebelum wasit 2 mengecek susunan pemain dan pemain awal yang digantikan oleh libero tersebut.
9. Pergantian pemain libero dilakukan ketika bola mati dan sebelum peluit servis ditiup oleh wasit.
10. Pergantian pemain libero setelah peluit servis tetap diperkenankan namun ketika rally telah selesai kapten tim akan diperingatkan oleh wasit dan jika tetap terulang maka akan diberikan sanksi.

**c. Sarana dan Prasarana Bola Voli**

1) Lapangan dan Ukuran Bola Voli

Lapangan merupakan bagian dari prasarana yang harus ada jika ingin bermain bola voli, tidak ada lapangan secara otomatis tidak bisa bermain voli dengan bebas. Lapangan tempat pertandingan dimainkan bervariasi tergantung pada tingkat usia anda, jumlah pemain di lapangan, garis yang sudah tersedia di lantai lapangan, permukaan lapangan, dan jenis lapangan di dalam gedung (*indoor*) atau di luar gedung (*outdoor*). Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 m dan lebar 9 m, semua garis batas lapangan, garis tengah, garis daerah serang adalah 3 m (daerah depan). Garis batas itu di beri tanda batas dengan menggunakan tali, kayu, cat/kapur, kertas yang lebarnya tidak lebih dari 5 cm.



Gambar 2.1 Lapangan bola voli

Sumber: Suhairi M. dan Dewi Utami, (2020:10)

## 2) Jaring (Net)

Jaring untuk permainan bola voli berukuran tidak lebih dari 9,5 meter dan lebar tidak lebih dari 1 meter dengan petak-petak atau mata jaring berukuran 10 cm, tinggi net untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter, lebar pita putih atas tepian selebar 5 cm.

## 3) Antena Net

Antena ialah tongkat yang lentur dengan panjang 1,80 meter dan diameter 10 mm, antena terbuat dari *fiber glass* atau bahan sejenisnya. Dua antena masing-masing di pasang pada sisi luar setiap pita samping. Tepat di atas perpotongan garis samping dan garis tengah. Tinggi setiap antena di atas net adalah 80 cm dan terdapat garis-garis yang warnanya kontras sepanjang 10 cm, lebih baik warna merah dan putih. Antena di anggap sebagai bagian dari net dan batas-batas samping lintasan bola.

## 4) Bola

Bola harus bulat terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintesis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis. Warna bola harus satu warna atau kombinasi dari beberapa warna. Bahan kulit sintesis dan kombinasi warna pada bola di digunakan pada pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB.



Gambar 2.2 Bola voli

Sumber: Suhairi M. dan Dewi Utami, (2020:11)

Keterangan :

Diameter : 180 mm – 200 mm

Keliling lingkaran : 65 cm – 67 cm

Berat : 260 – 280 gram

Tekanan dalam bola voli : 0,30 – 0,324 kg/cm<sup>2</sup> (4,264 – 4,61psi) (294,3 – 318,82 mbar atau hPa)

#### 5) Pemain

Setiap tim bola voli harus terdiri dari 10 pemain, meliputi 6 pemain inti yang bermain di lapangan dan 4 pemain cadangan. Pemain inti dan pemain cadangan saat pertandingan berlangsung, dalam melakukan pergantian tidak di batasi.

#### d. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Menurut Mikanda Rahmani (2014:115) “Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, di antaranya *service*, *passing*, *smash*, dan *blocking*”. Berikut ini teknik dasar bola voli yaitu:

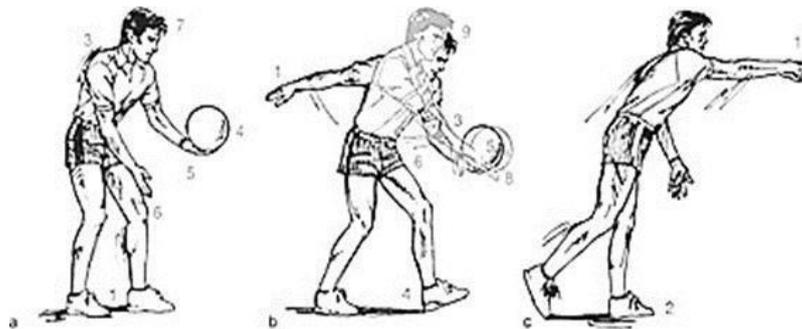
##### 1) Servis

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *service* dilakukan pada permukaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan.

Pukulan *service* 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 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 kearah daerah lawan hingga menyebrang net.



Gambar 2.3. Tahapan melakukan servis bola voli  
 Sumber : Mulyadi D.Y.N dan Pratiwi E. (2020:10)

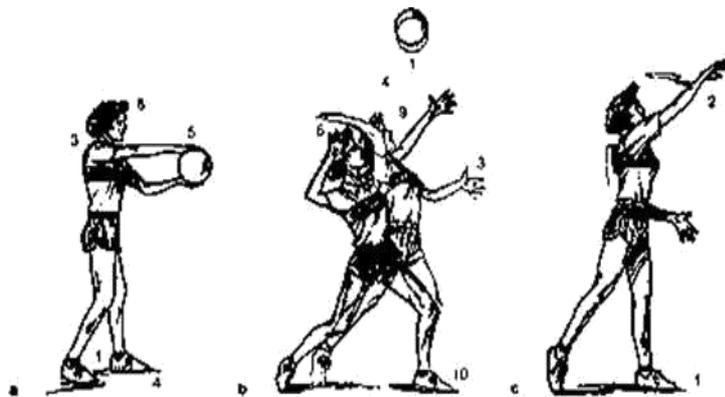
1) Cara Melakukan Servis Bawah

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.

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 2.4. Tahapan melakukan servis atas bola voli  
 Sumber: Mulyadi D.Y.N dan Pratiwi E. (2020:12)

#### 1) Cara Melakukan Servis Atas

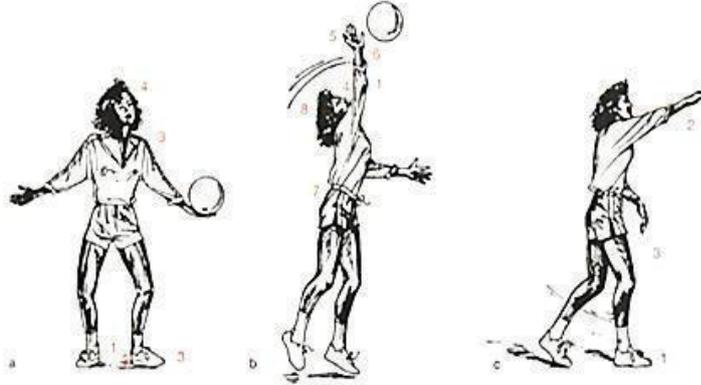
Teknik servis atas dalam permainan bola voli sebagai berikut:

- 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.

#### 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 2.5. Tahapan melakukan servis menyamping  
Sumber: Mulyadi D.Y.N dan Pratiwi E (2020:13)

#### 1) Cara Melakukan Servis Menyamping

Teknik servis menyamping dalam permainan bola voli 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.

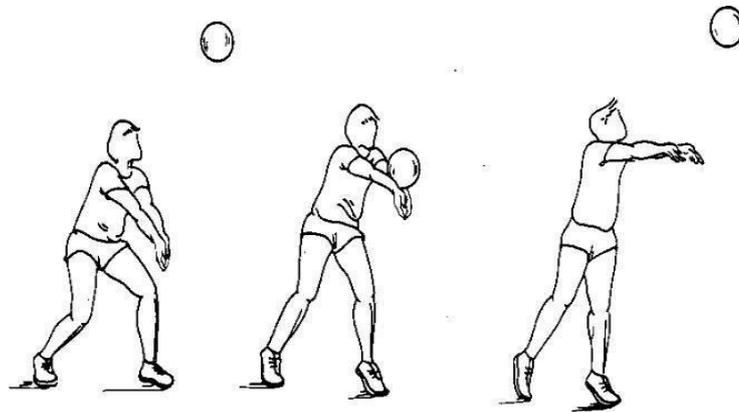
#### 2) *Passing*

*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). Berikut teknik dasar *passing* bawah dan *passing* atas:

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.

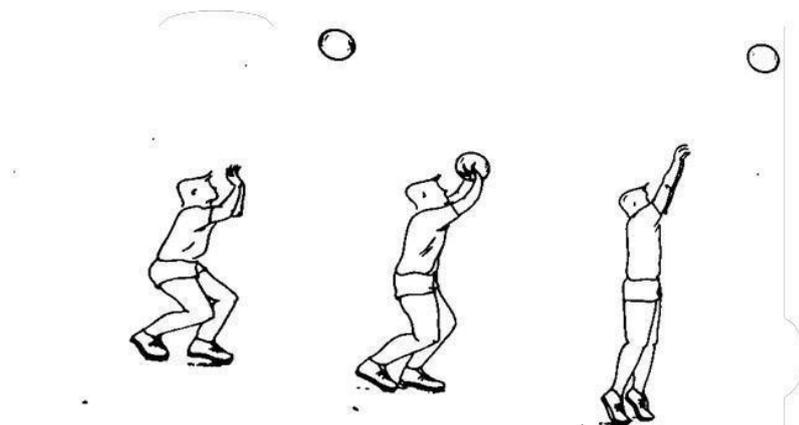


Gambar 2.6. Tahapan melakukan *passing* bawah bola voli  
Sumber: Mulyadi D.Y.N dan Pratiwi E (2020:15)

1. Cara melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut:
  - a. Berdiri seimbang dengan kedua kaki dibuka selebar
  - b. bahu dan lutut sedikit ditekuk, serta badan agak condong ke depan.
  - c. Kedua lengan dirapatkan dan lurus ke depan bawah.
  - d. Ayunkan kedua lengan secara bersama-sama lurus ke atas depan bersamaan dengan meluruskan kedua lutut.
  - e. Perkenaan pada kedua tangan.
  - f. 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.



Gambar 2.7. Tahapan melakukan *passing* atas bola voli  
Sumber: Mulyadi D.Y.N dan Pratiwi E (2020:17)

1. Cara melakukan *passing* atas adalah sebagai berikut:
  - a. Berdiri seimbang dengan tumpuan dua kaki dan salah satu kaki di depan.
  - b. Pandangan diarahkan pada bola dan badan sedikit condong ke depan.
  - c. Kedua tangan terbuka di atas kepala dengan siku bengkok ke samping, serta boleh kedua lutut ditekuk (merendah).
  - d. Dorong bola ke atas dengan menggunakan pangkal jari-jari tangan diikuti dengan gerakan meluruskan kedua siku dan kedua lutut sehingga badan lurus.
  - e. 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 Beutelatahl bahwa smash merupakan keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka (Dieter dalam Mulyadi & Pratiwi, 2020:9).

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

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

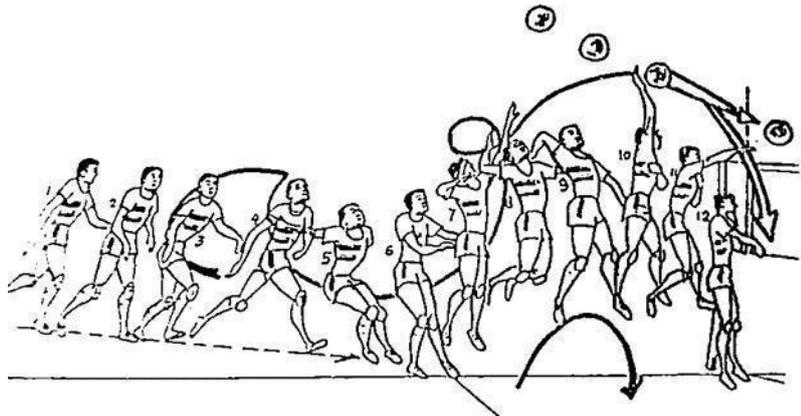
Dilihat dari pengertiannya, smash dapat di definisikan sebuah cara memainkan bola secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil optimal, tapi tetap perpegang pada peraturan permainan yang telah ditetapkan. Didalam buku ini dibahas hanya beberapa teknik dasar samah yang sering digunakan atau umum 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 tosser baik ke sisi kanan maupun ke sisi kiri lapangan dengan situasi bola

melambung tinggi ke arah luar lapangan, dengan posisi pemain mengambil langkah dari luar sisi garis lapangan.

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



Gambar 2.8. Tahapan melakukan *open spike*  
Sumber: Mulyadi D.Y.N dan Pratiwi E (2020:19)

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

1. Sikap Permulaan

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

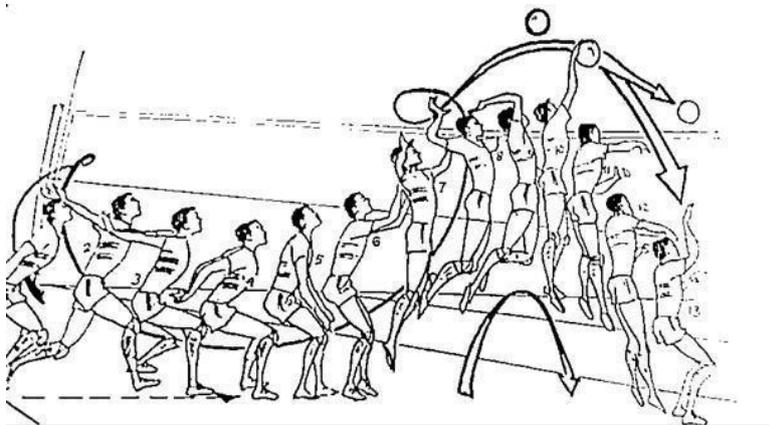
2. Gerakan Pelaksanaan

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. Gerakan Lanjutan

Menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh dan menabrak net atau kaki menyebrang net dan mendarat kembali dengan menumpu pada dua kaki sambil mengoper 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 2.9. Tahapan melakukan *quick spike*

Sumber: Mulyadi D.Y.N dan Pratiwi E (2020:20)

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

1. Sikap permulaan

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

2. Gerakan pelaksanaan

Langkah kaki kiri atau kaki kanan kedepan dengan 1 langkah saja. Kemudian diikiti 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 dan kaki menyebrang net dan mendarat kembali dengan

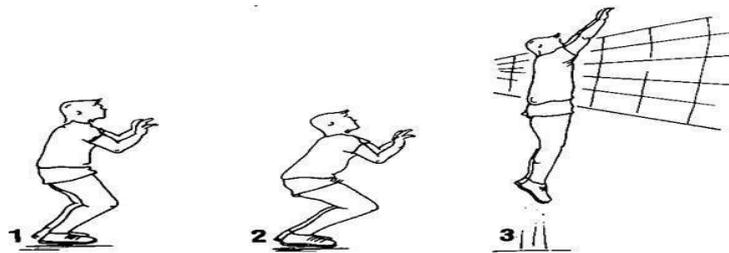
menumpu pada dua kaki sambil mengoper dan mengambil sikap siap normal.

#### 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.

##### a. *Blocking* Tunggal (Perorangan)

*Blocking* tunggal atau bendungan perorangan merupakan salah satu pertahanan yang dilakukan seorang tim dengan cara melompat setinggi-tingginya dengan meluruskan kedua lengan ketika bola masih berada di wilayah lawan.



Gambar 2.10. Tahapan saat melakukan *blocking* tunggal  
Sumber: Mulyadi D.Y.N dan Pratiwi E (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 diumpan oleh *tosser* lawan. Kemudian ketika bola akan datang yang berasal dari *smash* lawan tepat diatas net lakukan

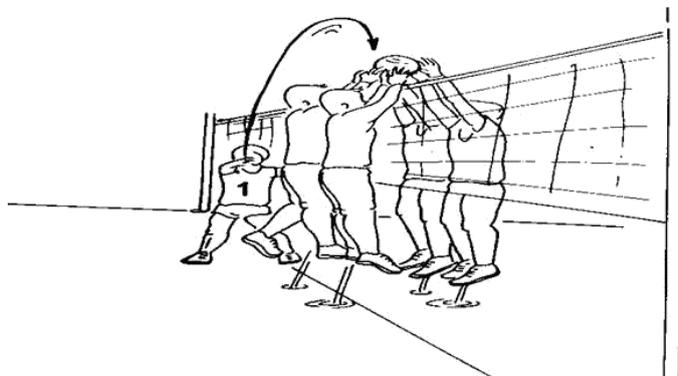
pembendungan dengan melompat setinggi-tingginya dengan menyesuaikan kemana arah bola akan turun.

### 3. Tahap Lanjutan

Setelah melakukan blocking atau bendungan perorangan yang dilakukan pemain kembali mendarat dengan kedua kaki ngeper (bergerak turun naik seperti per yang ditekan dan dilepas kembali) 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 meloncat setinggi-tingginya dengan meluruskan kedua lengan ketikan bola melambung diatas net yang masih beerada diwilayah lawan, sebelum terjadinya *attack* (serangan) dari lawan.



Gambar 2.11. Tahapan saat melakukan *blocking* ganda (berpasangan)

Sumber: Mulyadi D.Y.N dan Pratiwi E (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 di pukul 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. Minat

### a. Jenis Minat

Semakin tinggi minat yang ada pada diri siswa tersebut dan dapat tersalurkan serta mendapat bimbingan dengan baik, maka minat tersebut dimungkinkan akan menjadikan siswa belajar dengan antusias yang tinggi dan dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya dengan baik.

Menurut Winkel (1997) faktor internal terdiri dari pengaruh umur, jenis kelamin, pengalaman, persepsi, perasaan mampu, intelegensi, prestasi belajar, motivasi dan kebutuhan. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat, informasi, teman sebaya, sosial ekonomi, dukungan orangtua dan juga lingkungan sosial dimana individu itu tinggal.

Menurut Djamarah (2011:166-167), mengungkapkan bahwa minat dapat diekspresikan melalui hal-hal berikut :

1) Pernyataan lebih suka pada objek tertentu.

- 2) Aktif pada kegiatan tertentu.
- 3) Memiliki perhatian khusus pada sesuatu yang diminati.

^ Dengan demikian jenis minat yang telah dijabarkan menurut para ahli, maka dapat dijelaskan kembali bahwa terdapat beberapa jenis minat yaitu minat yang dapat dilihat dari ekspresi, minat yang dapat dilihat dari kegiatan yang dilakukan, minat yang dapat dilihat melalui tes, dan minat yang dapat dilihat melalui ungkapan. Oleh karena minat seseorang dapat dilihat dari jenis minat tersebut.

#### **b. Faktor yang mempengaruhi minat**

Faktor-faktor yang mempengaruhi minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disekolah juga bersumber dari luar siswa yang lebih dikenal dengan sebutan faktor ekstrinsik. Cahyono (2018:7) dalam kajiannya menyebutkan bahwa minat siswa mengikuti ekstrakurikuler olahraga ini meneliti tentang kecenderungan atau keinginan siswa yang dipengaruhi oleh faktor *ekstrinsik* diantaranya ialah pelatih, sarana dan prasarana, keluarga dan lingkungan. Namun tidak hanya itu masih ada faktor lain yang tergolong dalam faktor ekstrinsik yaitu pelaksanaan kegiatan. Ahmad Muhajir (2007) mengatakan bahwa hal ini dikarenakan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler disekolah sangat erat kaitanya dengan metode pengajaran serta fasilitas yang memadai. dengan adanya fasilitas yang memadai akan menambah keyakinan siswa untuk mengikuti kegiatan tersebut. Penelitian Adi Sasmiti Utomo (2011:52-54) juga mengatakan bahwa minat ekstrinsik siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sangat didukung oleh indikator pelaksanaan kegiatan. Bahkan Zainal Abidin (2018:56) juga menjelaskan bahwa indikator aktivitas atau kegiatan memperoleh presentase skor sebesar 76% dan masuk pada kriteria tinggi. aktivitas yang ada dalam ekstrakurikuler dapat membuat siswa lebih baik, dapat melatih kedisiplinan dan tanggung jawab.

Minat dapat muncul disetiap individu karena beberapa factor, menurut Sri Hidayati (2004:18-20) minat seseorang itu muncul akibat adanya pengaruh dari rangsang yang paling kuat untuk mendapatkan minat antara lain adalah :

- 1) Kualitas rangsang mempengaruhi minat.
- 2) Pengulangan rangsang menarik minat.
- 3) Rangsang yang baru menarik minat.
- 4) Beberapa rangsang yang sesuai dengan bakatnya menarik minat.
- 5) Rangsang yang berarti akan menarik minat.
- 6) Kebiasaan-kebiasaan emosional akan menimbulkan minat.

Dari beberapa pengaruh yang telah dikemukakan sebelumnya maka faktor yang mempengaruhi minat dapat dikategorikan dalam tiga faktor. Sesuai apa yang telah dikemukakan oleh Crow and Crow Gunarto (2007:7) faktor yang mempengaruhi minat adalah sebagai berikut :

- 1) Faktor dalam diri

Merupakan rangsangan yang dimiliki setiap individu dari dalam dirinya, rasa ingin ataupun butuh pada suatu objek dapat menimbulkan minat.

- 2) Faktor kemasyarakatan atau social

Merupakan yang dipengaruhi oleh pihak luar dari diri kita yaitu masyarakat, keinginan menunjukkan kemampuannya pada masyarakat dapat meningkatkan minatnya.

- 3) Faktor emosional

Merupakan faktor perasaan dan emosi yang dapat mempengaruhi minat pada suatu objek.

Dengan demikian faktor yang dijelaskan dapat ditarik kesimpulan yaitu faktor yang dapat mempengaruhi minat terdapat beberapa faktor yaitu, faktor dalam diri individu keinginan yang muncul akibat rasa ingin tau dan rasa senang, selanjutnya faktor dari luar atau social minat dapat muncul apabila terdapat dorongan dari luar

dari keluarga, dari teman, atau dari masyarakat yang dapat menimbulkan minat seseorang, dan yang terakhir adalah faktor emosi setiap individu minat dapat tumbuh apabila seseorang telah sukses pada suatu hal dan hal tersebut dapat menumbuhkan rasa senang sehingga minat dapat tumbuh.

Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Siti Rahayu Haditono (2008: 188) bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi minat seseorang yaitu faktor internal (perasaan senang, rasa tertarik, perhatian dan aktivitas) dan faktor eksternal berupa (lingkungan dan orangtua siswa) yaitu :

a. Faktor dari dalam (internal) adalah faktor yang berasal dari dalam individu yang bersangkutan.

1) Perasaan Senang atau Rasa Tertarik

Menurut Bimo Walgito (2010: 139) perasaan disifatkan sebagai suatu keadaan jiwa sebagai akibat adanya peristiwa-peristiwa yang ada pada umumnya menimbulkan guncangan-guncangan pada individu yang bersangkutan. jadi perasaan senang adalah peristiwa yang dialami dengan senang dalam hubungan peristiwa mengenal dan bersifat subjektif.

2) Perhatian

Menurut Bimo Walgito (2010: 56) “perhatian merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas individu yang ditunjukkan kepada suatu atau sekelompok objek”. Jadi perhatian adalah proses kesadaran individu terhadap suatu aktivitas dengan mengerahkan panca indra. Bila individu mempunyai perhatian terhadap suatu objek, maka terhadap objek tersebut timbul minat spontan secara otomatis minat itu akan timbul.

3) Aktivitas

Menurut Sumadi Suryabrata ( 2004: 72) aktivitas adalah banyak sedikitnya orang menyatakan diri, menjelmakan perasaan-perasaannya, dan pikiran-pikirannya dalam tindakan

yang spontan. Aktivitas merupakan keaktifan atau partisipasi langsung dari individu terhadap sesuatu hal.

b. Faktor dari luar (eksternal) yaitu faktor yang berasal dari luar individu yang bersangkutan. Seperti lingkungan dan Orang Tua. Berikut penjelasan dari faktor eksternal tersebut :

1) Faktor Lingkungan

Menurut Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh (2005:55) lingkungan sangat berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Lingkungan adalah keluarga yang mengasuh dan membesarkan anak, sekolah tempat mendidik, masyarakat tempat anak bergaul juga bermain sehari-hari dan keadaan alam sekitar dengan iklimnya, flora dan faunanya.

Jadi, dengan keadaan lingkungan yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler akan meningkatkan hasil yang baik pula, sehingga tujuan yang direncanakan terlaksanakan dengan lancar. Begitu juga sebaliknya jika keadaan lingkungan kurang mendukung akan menjadi kendala saat proses kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

2) Orang Tua

Menurut Slameto (2010:60) “cara orang tua mendidik anaknya besar pengaruhnya terhadap belajar anaknya”. apabila orang tua si anak adalah atlet bolavoli tidak menutup kemungkinan anaknya juga akan tertarik mengikuti jejak orang tuanya tersebut. Orang tua didalam keluarga berpengaruh terhadap keinginan anak dalam memilih atau menentukan suatu kegiatan yang akan anak lakukan.

**c. Hakikat minat**

Minat adalah suatu rasa ingin melakukan kegiatan yang positif, menurut Sumadi Suryabrata (2004:70), minat yaitu keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai tujuan tertentu. Sedangkan

menurut Hurlock (2004:114), minat adalah merupakan sumber motivasi yang mendorong seseorang untuk melakukan apa saja yang mereka inginkan jika mereka bebas memilih. Minat adalah sesuatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa aktivitas yang menyuruh, timbulnya minat terhadap suatu objek ditandai dengan adanya rasa tertarik atau senang. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan sesuatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu yang berada di luar dirinya, semakin kuat atau dekat hubungan tersebut maka akan semakin besar minatnya. pengembangan minat bertujuan agar seseorang belajar atau dikemudian hari bisa bekerja dibidang yang diminatinya dan sesuai dengan kemampuan serta bakat dan minat yang dimilikinya sehingga mereka bisa mengembangkan kapabilitas untuk belajar serta bekerja secara optimal dengan penuh antusias.

### **3. Ekstrakurikuler**

#### **a. Definisi Ekstrakurikuler**

ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam belajar yang ada disekolah, kegiatan ini dapat menumbuhkan pengetahuan yang luas bagi siswa. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Th 2006 menjelaskan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam belajar yang ada disekolah di Indonesia, yang berguna meningkatkan dan mengembangkan bakat dan minat mereka pada kegiatan ekstrakurikuler dengan dibantu oleh pendidik yang berwenang.

program ekstrakurikuler merupakan kelanjutan dari program intrakurikuler, dimana gerak dasar dan keterampilan dasar cabang olahraga tertentu diajarkan, dengan demikian pengembangan kegiatan ekstrakurikuler harus berdasarkan minat, bakat, dan potensi siswa, namun dalam pengorganisasian oprasionalnya merupakan program terpisah, sehingga perlu mendapatkan perhatian masalah pembiayaan, tenaga guru/pelatih, sarana dan prasarana. bentuk kegiatannya sudah

harus dimasukan kegiatan kompetisi, pertandingan atau perlombaan berjenjang (Sugijono,2007;70-84).

setiap anak memiliki potensi bakat dan minatnya sendiri melalui ekstrakurikuler siswa dapat mengembangkan potensi didalam dirinya sehingga siswa dapat meraih prestasi yang membanggakan bagi diri sendiri maupun orang lain. selain untuk mengembangkan potensi maupun bakat siswa juga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini sesuai minat yang diinginkanya. peserta didik dapat memilih sendiri kegiatan ekstrakurikuler apa yang ingin dilakukanya. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan dengan bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau diluar minat yang dikembangkan oleh kurikulum.

Demikian dapat dijelaskan kembali ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah dilakukan setelah pelajaransiswa selesai dilakukan disekolah maupun diluar sekolah dengan harapan siswa dapat mengembangkan pengetahuannya dan memperluas wawasan siswa, sehingga memiliki prestasi melalui potensi, bakat maupun minat yang dapat disalurkan melalui ekstrakurikuler.

#### **b. Fungsi ekstrakurikuler**

Fungsi kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan kemampuan potensi dan rasa tanggung jawab memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperluas pengalaman social dalam kesiapan karir melalui pengembangan kapasitas.

Adapun Kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi sebagai berikut :

- 1) Fungsi pengembangan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung perkembangan personal peserta didik melalui perluasan minat, pengembangan potensi, dan pemberian kesempatan untuk pembentukan karakter.

- 2) Fungsi social, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
- 3) Fungsi rekreatif, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dalam suasana rileks, mengembirakan, dan menyenangkan sehingga menunjang proses perkembangan peserta didik.
- 4) Fungsi persiapan karir, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas.

**c. Tujuan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan tujuan mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas, memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dari oengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan. mengaktualisasi potensi siswa dalam pencapaian potensi unggulan sesuai bakat dan minat, menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat mandiri. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga disekolah juga bisa membantu membentuk kepribadian anak. demi mencapai kemenangan atau hasil yang diinginkan, anak akan tekun berlatih. dari sana ia juga dilatih untuk mengembangkan rasa percaya dirinya. biasanya anak yang mengikuti aktivitas disekolah cenderung lebih mematuhi peraturan dan disiplin. selain itu, anak juga akan lebih mudah untuk belajar menerima kekalahan dan menerima kritik.

Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler adalah :

- a. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik.

- b. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya.

**d. Manfaat Ekstrakurikuler**

Melihat begitu banyak kemanfaatan dari kegiatan ekstrakurikuler bagi pengembangan bakat dan minat peserta didik, diharapkan setiap satuan pendidikan melaksanakan kegiatan tersebut. setiap satuan pendidikan harus membuat program dan panduan kegiatan ekstrakurikuler yang berlaku di satuan pendidikan tersebut. selanjutnya Kepala sekolah, dewan guru, Pembina ekstrakurikuler dan tenaga kependidikan bersama sama membina, mengawasi dan mengevaluasi pelaksanaan kegiatan tersebut.

Adapun manfaat kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut :

- 1) Membentuk karakter

Dalam kegiatan ekstrakurikuler, siswa akan dilatih untuk memiliki sikap bertanggung jawab, mampu mengatur waktu dengan baik, mandiri, mampu bekerjasama, bekerja keras, dan sederet karakter lainnya.

- 2) Melatih bersosialisasi

Manfaat yang akan didapat oleh siswa saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah belajar bersosialisasi dengan orang lain. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, siswa memiliki kesempatan berkenalan dengan teman-teman dari kelas lain yang memiliki dari banyak teman dengan hobi atau minat yang sama, bahkan tidak menutup kemungkinan akan menambah teman dari sekolah lain juga.

- 3) Mengasah bakat dan minat siswa

manfaat kegiatan ekstrakurikuler disekolah lainya adalah untuk melatih dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa. biasanya dengan mengikuti ekstrakurikuler pilihan siswa

berkesempatan untuk mengasah semua bakat dan potensi yang dimiliki sehingga bisa lebih terarah dan berkembang.

#### 4) Meningkatkan prestasi

Selain prestasi akademik, prestasi non akademik seperti memenangkan berbagai perlombaan adalah sebuah kebanggaan bagi siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa berkesempatan untuk mengikuti berbagai perlombaan dan meningkatkan prestasi yang dimiliki.

Harapannya pengembangan dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dapat memberikan manfaat yang berguna dalam pembentukan bakat dan minat peserta didik, serta dapat mengembangkan kemampuan intelektual, emosional, spiritual, social, serta pengembangan keterampilan peserta didik dalam rangka pembentukan SDM manusia Indonesia yang dapat diandalkan dimasa yang akan datang. Hal tersebut diatas menjadikan peran pelatih olahraga sangat strategis dalam upaya meningkatkan bakat dan minat peserta didik terutama melalui program ekstrakurikuler pada tiap-tiap satuan pendidikan.

#### **e. Jenis Ekstrakurikuler**

Masih merujuk pada kemendikbud nomor 62 tahun 2014, kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua yaitu :

##### 1) Ekstrakurikuler wajib

Yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik atau siswa. program ekstrakurikuler wajib yang harus diselenggarakan oleh satuan pendidikan berbentuk pendidikan kepramukaan, yang diatur khusus dalam peraturan Permendikbud RI Nomor 63 tahun 2014.

##### 2) Ekstrakurikuler pilihan

Yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan dapat diikuti

oleh peserta didik sesuai dengan bakat dan minatnya masing-masing. siswa diberikan kebebasan dalam memilih kegiatan ekstrakurikuler yang diminati. adapun pilihan bidang yang dikembangkan tiap sekolah akan berbeda-beda seperti halnya ekstrakurikuler seni, olahraga sains, maupun keagamaan dan lain-lain.

SMA Sekecamatan Samalantan merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya yaitu ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga diikuti oleh siswa putra dan putri kelas XI SMA Sekecamatan Samalantan. Adapun kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di masing-masing SMA yang ada di kecamatan Samalantan yaitu ekstrakurikuler bola voli.

**f. Hakikat Ekstrakurikuler**

Menurut peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 pasal 1 tentang kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar intra kurikuler dan kegiatan kokurikuler dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan

Menurut Hastuti (2008: 63), ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti.

**g. Ekskul Ekstrakurikuler Olahraga**

SMA Sekecamatan Samalantan merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya yaitu ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga diikuti oleh kelas XI. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga diikuti oleh kelas XI. Kegiatan ekstrakurikuler

ekstrakurikuler olahraga di SMA Sekecamatan Samalantan yaitu kegiatan ekstrakurikuler olahraga Bola voli.

Ekstrakurikuler bola voli di SMA Sekecamatan Samalantan dibagi menjadi dua kategori, yaitu voli putra dan voli putri.

Berdasarkan Direktorat Pembina SMA (2010:76) kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat siswa melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan disekolah.

Jenis-jenis ekstrakurikuler untuk sekolah menengah atau menurut Direktorat Pembina SMA (2010:80) terdiri atas :

1) Ekstrakurikuler/Ekskul Olahraga :

- a) Sepak Bola
- b) Bola Basket
- c) Bola Voli
- d) Futsal
- e) Tenis Meja
- f) Bulutangkis
- g) Renang
- h) Billyard

2) Ekstrakurikuler/Ekskul Seni Musik :

- a) Band
- b) Paduan Suara
- c) Orkestra
- d) Drumband
- e) Akapela
- f) Angklung
- g) Hasyid/Qosidah
- h) Karawitan

- i) Dan lain-lain
- 3) Ekstrakurikuler/Ekskul Seni Tari dan Peran :
- a) Cheerleader
  - b) Modern Dance/Tari Modern
  - c) Tarian Tradisional
  - d) Teater
  - e) Dan lain-lain
- 4) Ekstrakurikuler/Ekskul Seni Media :
- a) Jurnalistik
  - b) Majalah Dinding
  - c) Redio Komunikasi
  - d) Fotografi/Sinematografi
  - e) Dan lain-lain
- 5) Ekstrakurikuler/Ekskul Seni Beladiri :
- a) Karate
  - b) Tae Kwon Do
  - c) Gulat
  - d) Tarun Drajat
  - e) Kempo
  - f) Whusu
  - g) Capoeira
  - h) Tinju
  - i) Dan lain-lain
- 6) Ekstrakurikuler/Ekskul Lainnya :
- a) Palang Merah Remaja / PMR
  - b) Pramuka
  - c) Karya Ilmiah Remaja
  - d) Pecinta Alam
  - e) Paskibra
  - f) Kerohanian (Rohis, Rohkris, dll)
  - g) Komputer

- h) Koperasi Siswa
- i) Otomotif / Bengkel
- j) Bahasa
- k) Dan lain-lain

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan yang dilakukan peserta didik diluar jam sekolah dibawah pengawasan satuan pendidikan agar memperluas pengetahuan dan kemampuan peserta didik serta mengembangkan bakat dan minat peserta didik.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian ini dilakukan oleh Jukhairsyah, Adri ( 2016) dalam penelitian yang berjudul “Survei Minat Siswa Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMK Negeri 3 Malang”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMK Negeri 3 Malang mempunyai minat terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga, ini dapat dilihat dari hasil persentase sebesar 73%. Sedangkan dari beberapa indikator minat antara lain, sub variabel perasaan siswa SMK Negeri 3 Malang terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga diperoleh data sebesar 64%, sub variabel perhatian siswa SMK Negeri 3 Malang terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan data sebesar 66%, dan sub variabel kebutuhan siswa SMK Negeri 3 Malang terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan data sebesar 89%. Simpulan penelitian ini adalah minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMK Negeri 3 Malang termasuk dalam kategori baik. Dengan hasil penelitian yang telah dipaparkan, peneliti memberikan saran kepada pihak sekolah, terutama guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar lebih memperhatikan dan mengidentifikasi kebutuhan peserta didik sehingga dapat menempatkan peserta didik pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga sesuai dengan bakat dan minat mereka.
2. Penelitian ini dilakukan oleh Ilyasa, R., Sudjana, I. N., & Purnami, S. (2014) dalam penelitian yang berjudul “ Survei Tingkat Minat Siswa

Terhadap Kegiatan Ekastrakurikuler Di SMA Negeri 4 Malang”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Malang adalah sebesar 77,61 %. jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Malang termasuk dalam kategori “Baik”. (2) Secara khususnya adalah dilihat dari hasil persentase nilai minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Malang dari sub variabel perhatian adalah 78,62% termasuk dalam kategori “Baik”. (3) Hasil persentase nilai minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Malang dari sub variabel kemauan adalah 77,99% termasuk dalam kategori “Baik”. (4) Hasil persentase nilai minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Malang dari sub variabel kesenangan adalah 76,23% termasuk dalam kategori “Baik”.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Linda, Ama (2022) dalam penelitian yang berjudul “*Minat siswa mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA N 11 Batanghari*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa minat siswa mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebagian besar berada pada kategori tinggi sebesar 60%, diikuti pada kategori rendah 23,33%, kemudian kategori sangat tinggi 13,33%, dan kategori sangat rendah 3,33%. Sedangkan ekstrakurikuler bola basket sebagian besar berada pada kategori tinggi 60%, diikuti pada kategori tinggi rendah 26,67%, kemudian kategori sangat tinggi 13,33% dan kategori sangat rendah 0%. Dan ekstrakurikuler sepak bola sebagian besar berda pada kategori tinggi 63,33%, diikuti pada kategori rendah 16,67%, kemudian kategori sangat tinggi 13,33%, dan kategori sangat rendah 6,67%. Jadi dapat disimpulkan minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli, bola basket dan sepak bola di SMA N 11 Batanghari sebagian besar berada pada kategori tinggi