

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan fisik dan mental siswa, terutama pada usia sekolah. Selain bermanfaat untuk kebugaran jasmani, olahraga juga dapat mendukung perkembangan karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerjasama. Salah satu program yang dapat mendorong siswa untuk lebih aktif berolahraga di lingkungan sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Program ini diharapkan mampu meningkatkan minat, partisipasi, dan keaktifan siswa dalam aktivitas fisik yang rutin. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 : “ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk mengembangkan bakat, minat, dan kepribadian peserta didik. Kegiatan ini dapat bersifat wajib maupun pilihan, dan bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik dalam mengembangkan potensinya secara optimal”

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang banyak diminati di lingkungan sekolah. Menurut Sukadiyanto (2005), bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu di lapangan berbentuk persegi panjang, dipisahkan oleh net, dan bertujuan untuk memasukkan bola ke area lawan sesuai peraturan permainan. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli tidak

hanya menjadi sarana pengembangan keterampilan teknis, tetapi juga media untuk meningkatkan kemampuan fisik, taktik, dan kerjasama tim siswa.

Penelitian oleh Suryadi (2021) yang berjudul "Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP" menunjukkan bahwa siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan permainan bola voli yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak mengikutinya.

SMP Negeri 11 Tambusai Utara merupakan salah satu sekolah yang telah mengimplementasikan kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Namun, berdasarkan observasi awal dan hasil wawancara dengan guru olahraga, kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan bola voli masih perlu ditingkatkan. Banyak siswa yang kurang termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif dan konsisten dalam program olahraga yang disediakan oleh sekolah. Hal ini menjadi tantangan bagi pihak sekolah untuk mengevaluasi dan mengoptimalkan peran olahraga bola voli dalam meningkatkan keaktifan siswa.

Beberapa faktor yang memengaruhi rendahnya kemampuan siswa dalam kegiatan bola voli antara lain kurangnya motivasi intrinsik, minimnya dukungan dari orang tua, dan keterbatasan fasilitas olahraga. Jika hal ini tidak segera ditangani, maka kegiatan ekstrakurikuler bola voli tidak akan mencapai tujuan utamanya, yaitu menciptakan siswa yang sehat, aktif, dan berprestasi.

diperlukan penelitian yang mendalam untuk menganalisis peran kegiatan ekstrakurikuler bola voli dalam meningkatkan kemampuan olahraga siswa SMP Negeri 11 Tambusai Utara. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi strategis bagi pengembangan dan pengelolaan program ekstrakurikuler bola voli agar lebih efektif dan menarik minat siswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan Observasi yang telah penulis lakukan, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan teknis siswa dalam bermain bola voli di SMP Negeri 11 Tambusai Utara.
2. Kurangnya minat dan motivasi siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler bola voli.
3. Terbatasnya sarana dan prasarana pendukung kegiatan bola voli.
4. Kurangnya variasi metode pelatihan yang dapat menarik minat siswa dalam kegiatan bola voli.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka perlu dilakukan pembatasan terhadap masalah yang akan dikaji. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini hanya akan difokuskan pada **Analisis Peran Olahraga Ekstrakurikuler Bola Voli Dalam Meningkatkan Kemampuan Olahraga Siswa SMP Negeri 11 Tambusai Utara**. Penelitian ini secara spesifik akan membahas peran ekstrakurikuler bola voli dalam meningkatkan kemampuan olahraga siswa, termasuk faktor-faktor seperti kemampuan teknis,

motivasi siswa, ketersediaan fasilitas, dukungan orang tua, serta metode pelatihan yang memengaruhi keaktifan dan kemampuan siswa dalam kegiatan tersebut.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana peran kegiatan ekstrakurikuler bola voli dalam meningkatkan kemampuan olahraga siswa di SMP Negeri 11 Tambusai Utara ?
2. Faktor-faktor apa saja yang memengaruhi peningkatan kemampuan olahraga siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Menganalisis peran kegiatan ekstrakurikuler bola voli dalam meningkatkan kemampuan olahraga siswa di SMP Negeri 11 Tambusai Utara.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan dapat memberikan manfaat, yaitu:

1. Manfaat teoritis adalah sebagai berikut:
 - a. Memberikan penambahan ilmu dan wawasan bagi guru SMP Negeri 11 Tambusai Utara mengenai pentingnya kegiatan ekstrakurikuler.

- b. Menambah literatur tentang peran kegiatan olahraga ekstrakurikuler bola voli dalam meningkatkan kemampuan olahraga siswa.
2. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:
- a. Bagi Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian beserta untuk memperoleh Gelar Sarjana Strata 1 (S1).
 - b. Bagi sekolah, sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas kegiatan ekstrakurikuler bola voli.
 - c. Bagi guru olahraga, sebagai referensi dalam menyusun program latihan yang efektif
 - d. Bagi peneliti lain, Menjadi referensi atau dasar bagi penelitian selanjutnya dalam topik yang berkaitan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran utama, bertujuan untuk mendukung pengembangan potensi, minat, dan bakat peserta didik. Menurut Muarif Arhas Putra (2020), kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai media pembinaan karakter, sosial, dan intelektual siswa di luar kurikulum inti. Kegiatan ini memfasilitasi pengembangan keterampilan non-akademik, seperti kepemimpinan, kedisiplinan, dan kerja tim. Dalam konteks olahraga, Putra menegaskan bahwa ekstrakurikuler dapat menjadi strategi pendidikan integral yang menggabungkan aspek fisik, emosional, dan sosial peserta didik. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa keterlibatan aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, khususnya olahraga bola voli, mendorong pembentukan kepribadian positif dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Adanya kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti seluruh peserta didik diharapkan mampu memfasilitasi setiap bakat dan minat peserta didik, sehingga dapat membentuk dan membina keterampilan guna mengembangkan bakat dan minatnya untuk mendapatkan prestasi dan membentuk serta membina karakter peserta didik, karena fokusnya tidak hanya berbentuk latihan namun juga berbentuk pengenalan sosial dan diri guna mengetahui karakter dan potensinya. Kegiatan

ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi ke-leluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka, jadi kegiatan ekstrakurikuler tidak akan mengganggu jadwal pembelajaran wajib mata pelajaran karena waktu dan tempat disesuaikan secara proporsional, dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan. Kerena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler tertentu memiliki tujuan tertentu, karena kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan peraturan pemerintah memiliki tujuan yang jelas dan memiliki kekuatan hukum dalam pelaksanaannya, pada tahap implementasi tentu diperlukan suatu bentuk penyegaran (refreshing) kegiatan dengan melakukan inovasi kegiatan ekstrakurikuler tersebut, baik dalam bentuk kegiatannya maupun terapan manajemen pelaksanaannya, sehingga tujuan dari dilakukannya inovasi kegiatan ekstrakurikuler tersebut dapat tercapai dan membawa hasil yang lebih baik.



Sumber : Gamelab

Kegiatan ekstra-kurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan ada yang berkelanjutan, kegiatan yang bersifat sesaat seperti karyawisata dan bakti sosial, itu hanya dilakukan pada waktu sesaat dan alokasi waktu yang terbatas sesuai dengan kebutuhan, sedangkan yang sifatnya berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut tidak hanya untuk hari itu saja, melainkan kegiatan tersebut telah diprogramkan se-demikian rupa sehingga dapat diikuti terus sampai selesai kegiatan sekolah. Salah satu ekstrakurikuler yang sifatnya berkelanjutan yaitu ekstrakurikuler olahraga, Ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran dengan tujuan mengembangkan minat dan bakat peserta didik dalam bidang olahraga. Kegiatan ini berfungsi sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat siswa di bidang olahraga, serta membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan. Lebih lanjut, kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga berperan dalam pembinaan olahraga pelajar, yang bertujuan untuk mengembangkan bakat olahragawan pelajar demi peningkatan prestasi olahraga nasional. Partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan bagian dari sistem pembinaan olahraga yang tidak dapat dipisahkan dari sistem pendidikan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pada hakikatnya ekstrakurikuler ialah kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran wajib yang memiliki tujuan untuk mengembangkan minat, bakat, potensi, serta karakter

peserta didik. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada aspek latihan keterampilan semata, tetapi juga memberikan pengalaman sosial dan pembinaan karakter, sehingga siswa dapat menyalurkan minatnya tanpa mengganggu kewajiban belajar di sekolah. Khusus ekstrakurikuler olahraga, kegiatan ini menjadi sarana strategis dalam pembinaan prestasi pelajar sekaligus wadah untuk pembentukan karakter sportif, disiplin, dan kerjasama.

2.1.2 Pengertian Bola Voli

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat utamanya kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bolavoli ini banyak kalangan remaja memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola voli saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola voli pelajar baik di tingkat sekolah menengah pertama, menengah atas, dan perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakan turnamen-turnamen, dan event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Dalam perkembangan voli di Indonesia kini sudah banyak klub voli. Klub voli merupakan wadah pembinaan atlet muda yang mempelajari voli, di dalamnya terjadi proses berlatih secara rutin, terencana serta mempunyai organisasi tujuan yang jelas. Selain klub voli yang merupakan wadah pembinaan atlet muda, pembinaan olahraga voli juga terdapat di ekstrakurikuler sekolah. Melalui ekstrakurikuler siswa dapat mengembangkan potensi olahraga khususnya bakat voli yang di miliki siswa.

Menurut Syafruddin (2021) aktivitas bola voli yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa, seperti koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot. Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi pada pembentukan sikap positif terhadap olahraga dan meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam lingkungan sekolah. Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli, siswa diberikan pelatihan secara bertahap, dimulai dari pengenalan teknik dasar, latihan fisik, peningkatan keterampilan motorik, hingga penerapan strategi bermain. Pelatihan ini biasanya dibimbing oleh guru olahraga atau pelatih profesional yang memahami teknik dan taktik permainan bola voli. Metode latihan yang digunakan mencakup latihan individu, kelompok kecil, hingga simulasi pertandingan untuk meningkatkan kesiapan siswa dalam menghadapi kompetisi.

Salah satu syarat untuk bisa memainkan bola voli adalah memahami peraturannya (PP. BBVSI, 2004). Olahraga ini pun memiliki sejumlah aturan yang berkaitan dengan hal teknis.

A. Aturan Main dan Pelanggaran

Setiap regu terdiri atas enam pemain. Terdapat empat posisi utama yang wajib ada dalam tiap regu, yaitu spiker, tosser, defender, dan libero. Jumlah minimal anggota dalam satu tim adalah empat orang. Permainan diawali dengan pengundian menggunakan lemparan koin untuk menentukan regu yang mendapatkan giliran servis pertama.

Servis dilakukan dari luar batas lapangan, dan bola harus dapat melewati net. Bola dianggap keluar apabila melewati garis batas lapangan. Pemain

harus melakukan passing, smash, dan teknik lainnya di dalam wilayah permainan miliknya sendiri. Dengan kata lain, pemain tidak diperkenankan melewati net atau memasuki area lawan. Bola dinyatakan sah atau masuk apabila sudah menyentuh permukaan lantai dan berada dalam batas garis lapangan. Pemain hanya diperbolehkan memukul atau memantulkan bola, tidak boleh menangkap atau melemparnya seperti dalam permainan bola basket. Menangkap maupun melempar bola akan dinilai sebagai pelanggaran. Setiap bagian tubuh dapat digunakan untuk memantulkan bola, namun jika bola dipantulkan menggunakan kaki, maka hal tersebut dianggap sebagai pelanggaran. Tidak terdapat batasan jumlah pergantian pemain, dan pergantian dapat dilakukan sebanyak yang diinginkan. Pemain dilarang menyentuh net, baik secara disengaja maupun tidak disengaja. Ucapan yang tidak sopan atau kasar terhadap tim lawan maupun wasit juga akan dianggap sebagai bentuk pelanggaran.

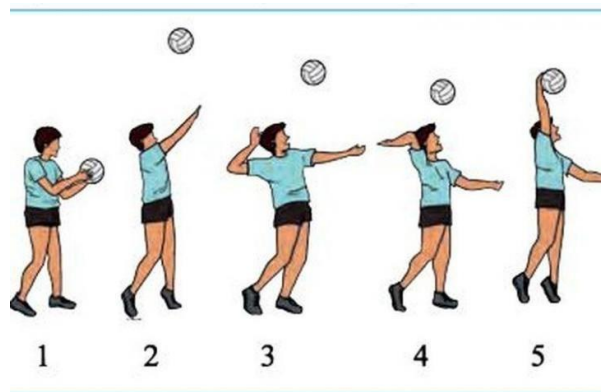
B. Teknik Dasar Bola Voli

Bermain voli membutuhkan teknik-teknik tertentu, jadi pemain pun tidak bisa memukul bola seenaknya. Setidaknya ada empat teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, yaitu servis, passing, smash, dan juga blocking (Suharno, 1979; Suhadi, 2004).

1. Servis

Servis adalah memukul bola dari luar garis lapangan untuk memulai

permainan. Servis bisa sangat menentukan jalannya permainan, karena itu pukulan bola harus dilakukan dengan kuat dan tepat. Melakukan servis pun tidak boleh sembarangan dan ada tekniknya.



Sumber : homecare24.id

2. Passing

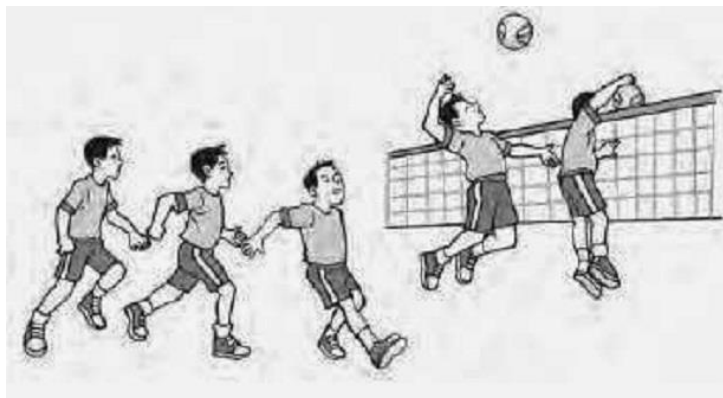
Teknik passing dilakukan untuk mengendalikan permainan. Pemain dapat melakukan passing untuk menerima bola, menangkis, sekaligus mengembalikan serangan lawan. Passing juga berguna untuk mengoper bola atau memberikan umpan kepada rekan satu tim.



Sumber : homecare24.id

3. Smash atau Spike

Smash termasuk dalam teknik menyerang yang membutuhkan insting, kekuatan tangan, dan juga keakuratan tinggi. Smash bertujuan untuk mematahkan serangan lawan sekaligus untuk mencetak poin. Teknik melakukan smash pun hampir mirip seperti jumping service, yaitu dengan cara melompat dan memukul bola dengan sangat kuat. Setidaknya, ada empat tahap Gerakan dalam melakukan smash, yaitu berlari, melompat, memukul bola, lalu mendarat. Smash sebenarnya cukup sulit untuk dipelajari, tetapi teknik ini bisa menjadi penentu kemenangan apabila tembakannya bagus dan tepat sasaran.



Sumber : www.berbagaireviews.com

4. Blocking

Teknik ini berguna untuk menahan serangan sekaligus mencegah agar lawan gagal mencetak poin. Cara melakukan blocking adalah berdiri di dekat net dan harus dalam posisi siap melompat. Ketika serangan bola datang, pemain harus langsung melompat sambil mengangkat kedua tangan untuk menghalau bola. Teknik ini memang terlihat lebih mudah ketimbang

yang lainnya, tetapi blocking tetap membutuhkan latihan agar pemain bisa menguasainya.



Sumber : smp

Prayogatama (2021) juga menyoroti pentingnya penguasaan teknik dasar, sebagai fondasi dalam pembelajaran bola voli bagi siswa. Hasil survei menunjukkan bahwa latihan terfokus pada aspek dasar tersebut memberikan pengaruh signifikan terhadap perkembangan permainan siswa.

Manfaat dari ekstrakurikuler bola voli tidak hanya terbatas pada aspek fisik dan keterampilan teknis, tetapi juga menyentuh aspek mental dan sosial. Siswa yang aktif mengikuti kegiatan ini cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, mampu mengelola emosi saat bertanding, serta lebih mudah dalam membangun relasi sosial. Kegiatan ini juga menjadi wadah untuk membentuk jiwa kepemimpinan dan rasa tanggung jawab di kalangan siswa. Selain sebagai sarana pembinaan karakter, ekstrakurikuler bola voli juga berperan dalam pengembangan prestasi siswa. Sekolah biasanya menjadikan kegiatan ini sebagai ajang seleksi untuk mengirimkan perwakilan dalam lomba atau turnamen antar sekolah, baik di tingkat kecamatan, kota, maupun

provinsi. Dengan demikian, ekstrakurikuler bola voli turut mendukung pengembangan bakat siswa dalam bidang olahraga kompetitif.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini juga membutuhkan dukungan fasilitas yang memadai seperti lapangan, bola voli, net, serta peralatan pelindung jika diperlukan. Sekolah yang serius dalam mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler biasanya juga menyediakan anggaran dan program pelatihan berjenjang untuk para pelatih maupun siswa peserta.

Dengan demikian, ekstrakurikuler bola voli bukan hanya sekadar kegiatan tambahan di luar jam sekolah, tetapi merupakan bagian penting dalam pembentukan pribadi siswa yang seimbang antara kecerdasan intelektual, emosional, sosial, dan fisik. Kegiatan ini juga mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional, yakni mengembangkan potensi peserta didik secara optimal agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

2.1.3 Pengertian Kemampuan Olahraga

Kemampuan olahraga merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran karena sebagai pendukung terbentuknya prestasi di berbagai cabang olahraga. Menurut Umar (2012) kemampuan merupakan bawaan kesanggupan sejak lahir atau merupakan hasil dari latihan yang digunakan untuk melakukan suatu pekerjaan. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan fisik dan kemampuan intelektual. Kemampuan fisik berkaitan dengan stamina dan karakteristik tubuh, sedangkan kemampuan intelektual berkaitan dengan aktivitas mental. Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Menurut Giriwijoyo & Zafar (2012) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Manfaat dari pengembangan kemampuan olahraga mencakup peningkatan kesehatan fisik, kebugaran, dan daya tahan tubuh. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan kepercayaan diri, disiplin, kerja sama tim, serta membantu siswa dalam membentuk karakter dan kepribadian yang positif. Dalam jangka panjang, siswa yang memiliki kemampuan olahraga yang baik cenderung lebih siap dalam menghadapi tantangan hidup dan memiliki pola hidup sehat.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan olahraga adalah kesanggupan seseorang yang diperoleh melalui bawaan maupun latihan terstruktur, yang mencakup aspek fisik dan intelektual, serta berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup, membentuk karakter, dan mendukung prestasi akademik maupun non-akademik siswa.

4.1.4 Hubungan Ekstrakurikuler Bola Voli dan Peningkatan Kemampuan Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli memiliki hubungan erat signifikan dengan peningkatan kemampuan olahraga siswa. Melalui latihan rutin, siswa mendapatkan peningkatan kemampuan teknis dalam bermain bola voli, serta peningkatan aspek kebugaran jasmani, koordinasi, kekuatan otot, dan ketahanan tubuh. Partisipasi aktif dalam kegiatan ini juga berkontribusi dalam pengembangan karakter siswa seperti disiplin, kerjasama, dan

sportivitas.

Suharto (2023) menemukan bahwa siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler bola voli mengalami peningkatan signifikan dalam kebugaran jasmani dan kemampuan sosial mereka. Lebih lanjut Wahyudi (2023) mengungkapkan bahwa latihan konvensional dalam ekstrakurikuler bola voli memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan teknik dasar, seperti kemampuan receive. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan yang sistematis dalam ekstrakurikuler bola voli dapat meningkatkan keterampilan teknis siswa. Selain aspek fisik dan teknik, ekstrakurikuler bola voli juga berkontribusi pada pengembangan karakter siswa. Menurut Azmi & Mansur (2019), kegiatan ini membantu siswa dalam mengembangkan minat dan mencapai prestasi dalam bidang olahraga, serta membentuk sikap disiplin dan kerjasama tim.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bola voli berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kemampuan olahraga siswa, baik dari segi keterampilan teknis, kebugaran jasmani, maupun pengembangan karakter. Oleh karena itu, pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli yang terstruktur dan berkelanjutan sangat penting dalam mendukung perkembangan holistik peserta didik.

2.2 Penelitian yang Relevan

1. Saputra, D. R., & Wibowo, S. (2021). *Pengukuran Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini mengukur kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 3 Kota

Mojokerto menggunakan Borrow Motor Ability Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kategori kemampuan motorik sedang.

2. Nurfaizi. (2022). *Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Power Otot Tungkai pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 1 Manonjaya*. Universitas Siliwangi. Penelitian ini meneliti dampak latihan pliometrik terhadap peningkatan power otot tungkai. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam performa fisik siswa yang berpartisipasi dalam latihan tersebut.
3. Pambudi, A. A. (2023). *Pengembangan Kecerdasan Kinestetik melalui Ekstrakurikuler Bola Voli di MIN 1 Banyumas*. UIN Prof K.H. Saifuddin Zuhri. Penelitian ini mengeksplorasi keterkaitan antara kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan perkembangan kecerdasan kinestetik siswa. Ditemukan bahwa latihan teknik dasar dan partisipasi dalam turnamen mampu meningkatkan ekspresi gerak dan kemampuan kinestetik siswa.
4. Ani, E. (2022). *Pengaruh Variasi Latihan terhadap Kemampuan Passing pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 2 Rantau Pandan*. Universitas Jambi. Penelitian ini menunjukkan bahwa variasi metode latihan memberikan dampak signifikan terhadap kemampuan teknik passing atas dan bawah siswa.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori dan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, kegiatan ekstrakurikuler bola voli memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan olahraga siswa. Hal ini meliputi peningkatan kemampuan motorik, teknik dasar permainan, serta pengembangan aspek mental dan sosial siswa, seperti kedisiplinan, kerjasama tim, dan rasa tanggung jawab.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli diidentifikasi sebagai media pembinaan yang strategis karena sifatnya yang menyenangkan, kompetitif, dan mendorong keterlibatan aktif siswa. Melalui latihan yang dilakukan

secara terstruktur dan berkesinambungan, siswa tidak hanya mengalami peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga termotivasi untuk mengembangkan potensinya dalam bidang olahraga. Dengan memperhatikan kenyataan bahwa sebagian siswa di SMP Negeri 11 Tambusai Utara masih memiliki kemampuan olahraga yang rendah, maka kegiatan ekstrakurikuler bola voli dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan untuk meningkatkan kualitas kemampuan olahraga mereka.

Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan peningkatan kemampuan olahraga siswa, sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan program ekstrakurikuler yang lebih efektif di lingkungan sekolah.

BAB III

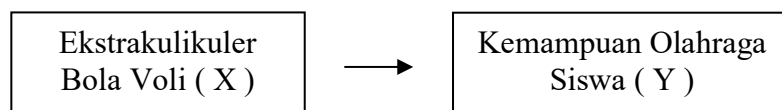
METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2024:36) Dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain. penelitian berfokus pada menganalisis Peran Olahraga Ekstrakurikuler Bola Voli Dalam Meningkatkan Kemampuan Olahraga Siswa SMP Negeri 11 Tambusai Utara. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel Bebas (X): Ekstrakurikuler Bola Voli.
- b. Variabel Terikat (Y): Kemampuan Olahraga Siswa.

Desain penelitian disajikan dalam diagram berikut:



Gambar 3.1 Paradigma Sederhana
Sumber : Sugiyono (2024:42)

Keterangan :

X : Ekstrakurikuler Bola Voli

Y : Kemampuan Olahraga Siswa

3.2 Tempat Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 11 Tambusai Utara. Pengumpulan data setelah seminar proposal diterima dan disetujui oleh dosen pembimbing dan dilakukan penelitian.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2024:80) mengartikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 11 Tambusai Utara berjumlah 108 siswa/i.

Tabel 3.1 Populasi

Usia	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
13- 15 tahun	53	55	30

Sumber: Data siswa SMP Negeri 11 Tambusai Utara

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2024:81). Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu teknik *sampling Jenuh*. Menurut Sugiono (2024:85) Sampling Jenuh adalah Teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Total sampel yang diambil berjumlah 30 siswa/i.

Tabel 3.2 Sampel Peneliti

Usia	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
13-15 tahun	18	12	30

Sumber: Data siswa SMP Negeri 11 Tambusai Utara

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang dapat digunakan untuk memperoleh, mengelola, dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari para responden yang dilakukan dengan menggunakan pola ukur yang sama Siregar (2013). Instrumen dalam penelitian ini berbentuk angket atau kuisioner

yang berisi 20 pernyataan positif dan negatif. (Sugiyono, 2013:34) mengatakan bahwa angket merupakan teknik pengambilan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada setiap responden untuk mereka jawab.

3.4.1 Penyusunan Instrumen

Angket yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Responden memberikan jawaban dengan cara memilih pada Angket yang akan dibagikan ke setiap siswa/i ekstrakurikuler bola voli yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Jadi dengan skala likert ini peneliti ingin fokus pada menganalisis Peran Olahraga Ekstrakurikuler Bola Voli Dalam Meningkatkan Kemampuan Olahraga Siswa SMP Negeri 11 Tambusai Utara. Instrumen penelitian ini disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel.

3.4.2 Indikator Penyusuna Instrumen

Tabel 3.3. Variabel X: Peran Ekstrakurikuler Bola Voli

No	Indikator	Nomor Pernyataan	Jumlah soal
1	Minat dan motivasi mengikuti kegiatan	1, 2,3,4,5,6,7	30 soal
2	Kegiatan latihan dan pelaksanaan	8,9,10,11,12,13,14	
3	Fasilitas dan dukungan	15,16,17,18	
4	Kemampuan fisik dan kebugaran	19,20,21	
5	Peningkatan keterampilan teknis	22,23,24,25	
6	Pembentukan karakter dan social	26,27,28,29,30	

Sumber. Skala likert

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2015: 285) Yang diperlukan di sini adalah teknik pengumpulan data mana yang paling tepat, sehingga betul-betul didapat data yang valid dan reliabel.

a. Angket/Kuesioner

Menurut sugiyono (2019: 142) Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk menjawab. Dalam penelitian ini angket digunakan untuk memperoleh data tentang Peran Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli Siswa SMP N 11 Tambusai Utara.

b. Tes keterampilan dalam olahraga bola voli

Sebelum melakukan tes atau pengambilan data, peneliti terlebih dahulu menyiapkan segala perlengkapan, penguji, pencatat hasil, dan asisten penelitian. Adapun pelaksanaan tes keterampilan bola voli dalam penelitian ini mengacu pada teori Suharno HP (2015) dan Nurhasan (2001: 69), yang menyatakan bahwa tes keterampilan dalam olahraga bola voli dapat dilakukan melalui beberapa tes teknik dasar yaitu servis atas, servis bawah, passing atas, passing bawah, dan smash. Pelaksanaan tes keterampilan tersebut dilakukan sebagai berikut:

1. Tujuan:

Untuk mengukur kemampuan keterampilan dasar bola voli siswa SMP Negeri 11 Tambusai Utara yang meliputi servis atas, servis bawah, passing atas, passing bawah, dan smash.

2. Alat dan Pelaksanaan

a) Tes Servis Atas

Alat:

Bola voli standar, lapangan bola voli ukuran standar.

Pelaksanaan:

Siswa berdiri di belakang garis servis. Melakukan servis atas ke area lawan sebanyak 10 kali. Setiap servis yang masuk ke area target diberi nilai 1. Jumlah nilai dihitung dari total servis masuk.

b) Tes Servis Bawah

Alat:

Bola voli standar, lapangan bola voli ukuran standar.

Pelaksanaan:

Sama dengan servis atas, siswa melakukan servis bawah sebanyak 10 kali ke area lawan. Servis yang berhasil masuk ke area target diberi nilai 1. Total nilai dihitung dari jumlah servis yang masuk.

c) Tes Passing Atas

Alat:

Bola voli standar, stopwatch, dinding (atau partner passing).

Pelaksanaan:

Siswa melakukan passing atas ke dinding atau partner selama 1 menit. Setiap passing yang berhasil tanpa jatuh dihitung. Jumlah total passing dalam waktu 1 menit dicatat sebagai nilai.

d) Tes Passing Bawah

Alat:

Bola voli standar, stopwatch, dinding (atau partner passing).

Pelaksanaan:

Siswa melakukan passing bawah ke dinding atau partner selama 1 menit.

Setiap passing yang berhasil tanpa jatuh dihitung. Total passing yang dilakukan dalam waktu 1 menit dicatat sebagai nilai.

e) Tes Smash

Alat:

Bola voli standar, lapangan bola voli, dan partner pengumpan.

Pelaksanaan:

Siswa melakukan smash ke area lawan sebanyak 10 kali. Setiap smash yang masuk ke area target dihitung 1 poin. Total nilai dihitung dari jumlah smash masuk.

3. Petugas:

Petugas terdiri dari penguji utama di garis start, pencatat hasil, pengatur bola, dan asisten pengawas pelaksanaan tes.

4. Pelaksanaan:

Siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu. Saat pelatih memberikan aba-aba “siap” dan “mulai”, peserta mengikuti aba-aba tersebut dan mulai melakukan tes sesuai instruksi. Hasil dicatat oleh petugas sesuai jumlah poin masing-masing.

c. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2018:476) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Metode ini digunakan untuk memperoleh data mahasiswa yang berkaitan dengan penelitian ini.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu langkah yang paling menentukan dari suatu penelitian, karena analisis data berfungsi untuk menyimpulkan hasil penelitian. Analisis data dapat dilakukan melalui beberapa tahap penelitian diantaranya yaitu:

3.6.1 Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel dalam penelitian ini dari populasi distribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas ini digunakan metode *lilliefors* dengan langkah:

- a) Urutkan data sampel dari yang kecil sampai yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data;
- b) Tentukan nilai z dari tiap-tiap data tersebut;
- c) Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z berdasarkan table z dan diberi nama $F(z)$;

- d) Hitung frekuensi kumulatif relative dari masing-masing nilai z dan sebut dengan $S(z) \rightarrow$ hitung proporsinya, kalau $n = 10$, maka tiap-tiap frekuensi kumulatif dibagi dengan n . gunakan nilai L_{hitung} yang terbesar;

$$z = \frac{Xi - \bar{X}}{s}$$

- e) Tentukan nilai $L_{hitung} = |F(Z_i) - S(Z_i)|$, hitung selisihnya, kemudian bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari table Liliefors;
- f) Kriteria kenormalan: jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan baha sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, (Gunawan, 2015: 70).

3.6.2 Uji Linieritas

Linieritas adalah keadaan dimana hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen bersifat linier (garis lurus) dalam range variabel independen tertentu. Uji linieritas digunakan untuk memenuhi syarat pada analisis regresi yang mengharuskan adanya hubungan fungsional antara X dan Y , pada populasi yang linier (Budiyono, 2009: 261).

Prosedur penelitian sebagai berikut:

- 1) H_0 : hubungan antara X dan Y linier

: hubungan antara X dan Y tidak linier

2) Traf signifikansi $\alpha = 0,05$

3) Statistik uji yang digunakan: $F_{obs} = \frac{RKGTC}{RKGM}$ dengan:

i. RKG (jumlah kuadrat galat) $= \sum Y^2 - a(\sum Y) - b(\sum XY)$

ii. JKGM (jumlah kuadrat galat murni) $= \sum Y^2 - \sum \frac{T^2}{n}$ dengan dkGM = n - k

iii. JKGTC = (jumlah kuadrat tuna cocok) = RKG - JKGM dengan
dkGC = k - 2

iv. $RKGM = \frac{JKGM}{n-k}$

v. $RKGT = \frac{JKGTC}{k-2}$

4) Daerah Kritis:

$$DK = (F_{hitung} > F_{tabel})$$

5) Keputusan uji:

H_0 ditolak jika $F_{hitung} < F_{tabel}$

H_0 diterima jika $F_{hitung} > F_{tabel}$.

Jadi apabila H_0 ditolak berarti hubungan antara X dan Y tidak linier, Jika H_0 diterima berarti hubungan antara X dan Y linier.

Dalam penghitungan uji linieritas dengan bantuan komputer yang menggunakan program SPSS.

3.6.3 Analisis Regresi Sederhana (*simple analysis regresi*)

Uji regresi linier sederhana digunakan untuk menganalisis hubungan fungsional atau kausal antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Teknik ini bertujuan untuk memahami sejauh mana

variabel kriteria (Y) dapat dijelaskan atau diprediksi oleh variabel prediktor (X). Analisis ini dilakukan jika terdapat hubungan sebab-akibat yang jelas antara kedua variabel, baik secara kausal maupun fungsional.

Regresi linier sederhana membantu memprediksi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Dengan mengetahui nilai variabel bebas, nilai variabel terikat dapat dihitung atau diperkirakan. Selain itu, analisis ini juga berguna untuk mengevaluasi tingkat linearitas antara kedua variabel tersebut, sehingga dapat memastikan bahwa hubungan yang teridentifikasi bersifat linier. Analisis linear sederhana terdiri dari satu variabel bebas (Prediction) dan satu variabel terikat (respon) (Sugiyono, 2017:188).

Persamaan regresi linier sederhana adalah sebagai berikut :

$$\hat{Y} = a + bX$$

Keterangan :

$\hat{Y}$ = Nilai yang diprediksi

a = kosenta atau bila harga $X = 0$, (Harga Y bila $X = 0$ (harga konstan))

b = koefisien regresi (Angka arah atau koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel dependen yang didasarkan pada variabel independen)

X = nilai variabel independent

Harga a dan b dicari dengan rumus

$$a = \frac{(\sum Y)(\sum X^2) - (\sum X)(\sum XY)}{n\sum X^2 - (\sum X)^2}$$

$$b = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{n\sum X^2 - (\sum X)^2}$$

$$\frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n}$$

Teknik analisis data ini untuk mencari tahu seberapa besar Peran Olahraga Ekstrakurikuler Bola Voli Dalam Meningkatkan Kemampuan Olahraga Siswa SMP Negeri 11 Tambusai Utara.

3.6.4 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis adalah suatu prosedur yang akan menghasilkan suatu keputusan, yaitu keputusan dalam menerima atau menolak hipotesis ini. Dalam pengujian ini, keputusan yang dibuat mengandung ketidakpastian, artinya keputusan bisa benar atau salah. Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan uji-t pada Analisis regresi.

Adapun rumus uji t adalah:

$$t_{hitung} = \frac{b}{sb} \text{ atau } t_{hitung} = \frac{r}{\sqrt{\frac{1-r^2}{n-2}}}$$

Keterangan :

b = Koefisien Regresi

Sb = Standar Error

r = Koefisien Korelasi Sederha

n = Jumlah Data atau Kasus

untuk pengujian hipotesis, peneliti menggunakan taraf signifikansi 5% atau 0,05 dengan derajat kebebasan dk = n – 2.

Untuk taraf signifikansi = maka:

jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_a ditolak

jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima

Sedangkan dengan SPSS Uji t dapat kita lihat secara langsung dari Uji t dalam analisis regresi cecara bersamaan.

$H_o : t_{hitung} < t_{tabel}$ yang memiliki arti bahwa tidak terdapat Peran Olahraga Ekstrakurikuler Bola li Dalam Meningkatkan Kemampuan Olahraga Siswa SMP Negeri 11 Tambusai Utara.

$H_a : t_{hitung} > t_{tabel}$ yang memiliki arti bahwa terdapat Peran Olahraga Ekstrakurikuler Bola Voli Dalam Meningkatkan Kemampuan Olahraga Siswa SMP Negeri 11 Tambusai Utara.