

BAB II

KAJIAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Motivasi Berprestasi

Motivasi merupakan faktor yang penting dalam suatu pencapaian keinginan seseorang untuk mencapai suatu tujuannya. Seseorang bisa dikatakan semangat dengan adanya dorongan motivasi dari internal yang tumbuh dari diri sendiri tanpa adanya pengaruh orang lain, maupun eksternal yang berasal dari luar yang timbul akibat adanya rangsangan atau pengaruh dari orang lain. Menurut McDonald dalam Muhammad, (2017) menyatakan bahwa “motivasi adalah suatu perubahan tenaga di dalam diri/pribadi seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usaha untuk mencapai tujuan.” (hlm.90). “Motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya”, Hamzah B. Uno, (2008).

Menurut Sumadi Suryabrata (2002) dalam Masni, (2017) “menyatakan bahwa motivasi adalah keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan” (hlm. 35). Motivasi merupakan salah satu faktor psikologis manusia yang sangat penting untuk kemajuan dan keberhasilan seseorang. Orang yang tidak mau bertindak sering kali disebut tidak memiliki motivasi. Menurut Singgih D. Gunarsa (2004) dalam Ardiansyah, (2016) “motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan sesuatu hal atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu”(hlm. 3). Sedangkan pendapat dari Sugihartono, dkk (2007) “ Motivasi sebagai suatu kondisi yang menyebabkan atau menumbuhkan perilaku tertentu dan yang memberi arah dan ketahanan pada tingkah laku tersebut”(hlm. 20).

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah sesuatu yang terdapat dalam diri manusia yang terjadi atas dasar kekuatan atau dorongan yang mendorong seseorang untuk melakukan perbuatan dan mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi juga dapat diartikan sebagai pendorong yang

penting dalam mencapai suatu tujuan. Dengan motivasi yang kuat seseorang cenderung memiliki semangat dan kegigihan yang tinggi, dalam meningkatkan keterampilan, dan mencapai keunggulan yang lebih tinggi dalam bidang minat mereka.

2.1.2 Hakikat Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi adalah dorongan internal yang mendorong seseorang untuk mencapai prestasi tinggi atau keunggulan dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, karier, olahraga, dan kehidupan pribadi. Dalam olahraga khususnya permainan bola voli akan mendorong seorang atlet dalam mencapai sesuatu dengan sempurna dan juga meningkatkan kebugaran pada tingkatan tertinggi serta berlatih secara maksimal. Menurut Komarudin, (2015) dalam Agustriandri, (2021) menyatakan bahwa “motivasi berprestasi merupakan keinginan, hasrat, kemauan, dan pendorong untuk mengungguli yang dicapai sendiri maupun orang lain.(hlm.10).

Menurut McClelland (2010:43) yang dikutip oleh Sujadi, (2018) motivasi berprestasi adalah dorongan untuk melakukan sesuatu hal dengan mengikuti standar kinerja yang baik serta mencoba berbagai cara untuk mencapai, dan bereaksi atas hasil sendiri. Senada dengan pendapat tersebut, Santrock (2003:474) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi (*achievement motivation*) merupakan keinginan untuk menyelesaikan sesuatu, untuk mencapai suatu standar kesuksesan, dan untuk melakukan suatu usaha dengan tujuan untuk mencapai kesuksesan. McClelland (2010: 43) menambahkan bahwa semakin banyak individu berpikir dalam kondisi normal maka semakin kuat motifnya untuk mencapai sesuatu, bahkan tanpa ada instruksi dan pengalaman khusus yang dirancang untuk membangkitkan hal tersebut.(hlm.3). Dalam konteks atlet bola voli, motivasi berprestasi dapat menjadi faktor yang penting dalam membantu atlet untuk mencapai kinerja yang baik. Motivasi ini mendorong mereka untuk bekerja keras, mengikuti standar kinerja yang tinggi, dan mencoba berbagai cara untuk mencapai kesuksesan. Motivasi berprestasi juga membantu atlet untuk tetap fokus dan berusaha untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam olahraga bola voli.

Menurut Atkinson (1982) dalam Sujarwo, (2011) mengemukakan bahwa “motivasi berprestasi disebut tinggi apabila keinginan untuk sukses lebih besar daripada ketakutan pada kegagalan. Lebih lanjut Atkinson menyatakan bahwa seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut: 1) memiliki tanggung jawab yang tinggi pada tugasnya, 2) menetapkan tujuan yang menantang, sulit dan realistik, 3) memiliki harapan sukses, 4) melakukan usaha yang keras untuk mencapai kesuksesan, 5) tidak memikirkan kegagalan, dan 6) berusaha memperoleh hasil yang terbaik”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi sebagai dorongan untuk mencapai kesuksesan, mengikuti standar kinerja yang baik, dan melakukan usaha yang keras untuk meraih tujuan. Individu dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung memiliki sikap tanggung jawab yang tinggi, menetapkan tujuan yang menantang, dan memiliki harapan sukses yang kuat. Dengan demikian bahwa adanya motivasi berprestasi, tujuan anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Islamiyah Ciawi Kab.Tasikmalaya akan berhasil. Adanya motivasi berprestasi akan memunculkan ide-ide atau gagasan, keinginan dan usaha untuk melakukan kegiatan secara efektif dalam diri atlet.

2.1.3 Faktor-faktor Motivasi Berprestasi

Terdapat beberapa faktor yang ikut mempengaruhi motivasi berprestasi seorang individu. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi menurut McClelland dalam Palupi, (2019), (hlm. 56) antara lain sebagai berikut:

- 1) Pengalaman pada tahun-tahun pertama kehidupan, misalnya pengalaman jam terbang masing-masing anggota ekstrakurikuler bola voli menyebabkan terjadinya variasi terhadap tinggi rendahnya kecenderungan berprestasi.
- 2) Latar belakang budaya tempat seseorang dibesarkan, jika dikaitkan dengan atlet bola voli yang berasal dari budaya yang menekankan pentingnya kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan kompetitif serta memiliki tingkat keberanian yang tinggi tanpa rasa takut maka pada pemain atau anggota ekstrakurikuler bola voli tersebut akan berkembang hasrat untuk berprestasi yang tinggi.

- 3) Peniruan tingkah laku (*modeling*), dalam hal ini seorang atlet voli misalnya mengambil gaya atau skil dari karakteristik pemain bola voli yang di anggapnya sebagai pigur, ini juga termasuk ke dalam kebutuhan untuk berprestasi jika model tersebut mendorong pemain atau anggota ekstrakurikuler tersebut dalam derajat tertentu.
- 4) Lingkungan tempat proses pembelajaran berlangsung, iklim latihan yang nyaman dan menyenangkan dapat membuat pemain atau anggota ekstrakurikuler bola voli semangat dan sikap optimisme dalam berlatih cenderung akan mendorong untuk tertarik latihan dan berkompetisi.
- 5) Harapan orang tua terhadap anaknya, Orangtua yang mengharapkan anaknya belajar keras dan berjuang untuk mencapai kesuksesan akan mendorong siswa tersebut untuk bertingkah laku yang mengarah pada pencapaian prestasi tertentu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, faktor-faktor ini berkontribusi pada motivasi berprestasi seseorang dan dapat saling mempengaruhi dalam membentuk keinginan seseorang untuk mencapai prestasi dalam bidang yang di pilihnya, seperti dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Islamiyah Ciawi Kab.Tasikmalaya.

2.1.4 Aspek dan Karakteristik Motivasi Berprestasi

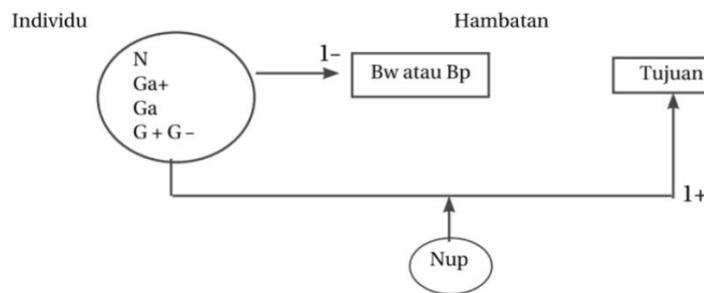
Menurut McClelland dalam Susanto, (2018) mengemukakan bahwa “setiap orang memiliki tiga motif, yaitu motivasi berprestasi (*achievement motivation*), motivasi bersahabat (*affiliation motivation*), dan motivasi berkuasa (*power motivation*)” (hlm. 35). Motivasi berprestasi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi motivasi yang ada dalam diri seseorang, di mana orang tersebut melakukan kegiatan karena atas dasar dorongan dari dalam diri itu sendiri tanpa adanya tekanan dari luar. Dorongan untuk mencapai prestasi pribadi yang tinggi dapat memotivasi seseorang untuk melakukan upaya yang lebih, meningkatkan kualitas berlatih atau performa dalam bermain, dan meraih keberhasilan yang diinginkan. Namun, penting untuk diingat bahwa motivasi berprestasi hanyalah satu dari tiga motif yang dijelaskan oleh McClelland. Motivasi bersahabat dan motivasi berkuasa juga memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku

seseorang dan dapat berinteraksi dengan motivasi berprestasi dalam membentuk pola motivasi dan preferensi seseorang.

Adapun aspek-aspek yang di jelaskan oleh McClelland dalam Susanto, (2018) sebagai berikut :

- 1) Kebutuhan berprestasi (N), menunjukkan adanya keinginan, harapan, penentuan untuk mencapai sesuatu hasil yang dinyatakan secara tegas
- 2) Kemampuan mengantisipasi tujuan (Ga), menggambarkan bagaimana seorang individu mengantisipasi pencapaian tujuan yang telah ditentukan. Antisipasi tersebut dapat menunjukkan keberhasilan atau kegagalan.
- 3) Kegiatan berprestasi (I), merupakan berbagai usaha atau cara yang dilakukan individu untuk mencapai tujuan. Usaha yang dimaksud dapat berupa jasmaniah maupun rohaniah.
- 4) Kemampuan mengatasi hambatan (Bp, Bw), menggambarkan upaya seorang individu mengatasi berbagai rintangan dan kesukaran dalam usaha mencapai tujuan. Hambatan tersebut dapat bersumber pada diri individu ataupun faktor di luar dirinya.
- 5) Suasana perasaan (G), menggambarkan perasaan-perasaan yang dihayati individu dalam usaha mencapai tujuan. Perasaan ini meliputi perasaan positif atau negatif.
- 6) Pemanfaatan bantuan (Nup), menunjukkan kemampuan individu dalam memanfaatkan adanya orang-orang yang besimpat, membantu dan mendorong untuk mencapai tujuan. Bantuan ini dapat berupa ke arah pencapaian tujuan yang lebih bersifat kontinu bukan insidental.
- 7) Tema berprestasi (Ach T), upaya menghubungkan karir masa depan dengan mengaitkan atau memikirkan karir masa depan sebagai tujuan.

Dari ketujuh aspek ini secara struktural dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. 1 Skema aspek motivasi berprestasi
Sumber : McClelland dalam Susanto, (2018)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam keseluruhan aspek-aspek ini, McClelland mengungkapkan pentingnya kebutuhan berprestasi sebagai salah satu motivasi yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan dan keberhasilan yang dimulai dari adanya kebutuhan (N), kemampuan mengantisipasi tujuan (Ga), kegiatan berprestasi (I), kemampuan mengatasi hambatan (Bp,Bw), suasana perasaan (G), pemanfaatan bantuan (Nup), tema berprestasi (AchT).

Adapun ciri-ciri seseorang yang memiliki motivasi berprestasi sebagai mana di kemukakan McClelland tahun (2009) dalam Jannah et al., (2022) diantaranya sebagai berikut :

- a. Bertanggung jawab, atlet yang memiliki motivasi berprestasi tentunya akan memiliki rasa tanggung jawab penuh dalam melakukan latihan dengan pelatihnya, sehingga atlet tersebut dapat berlatih secara disiplin dan juga sungguh-sungguh.
- b. Pertimbangan terhadap risiko, atlet yang memiliki motivasi berprestasi cenderung dominan dalam menyukai kegiatan yang melebihi kemampuan dirinya, namun tetap berada pada batas wajar kemampuan, serta cenderung menyukai kegiatan yang memiliki peluang lebih tinggi.
- c. Memperhatikan umpan balik, atlet yang memiliki motivasi berprestasi melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri saat ia mencapai suatu keberhasilan serta mengevaluasi dan mencari *feedback* pada pelatihnya terhadap kegagalan yang ia lakukan. Dengan hal tersebut, atlet akan lebih

mengetahui kesalahan yang sudah ia lakukan dan akan memperbaikinya di latihan berikutnya.

- d. Inovatif dan kreatif, atlet yang memiliki motivasi berprestasi cenderung memiliki inovasi dalam berkompetisi, mereka akan aktif mencari informasi untuk mengetahui cara dan strategi yang baik dalam mengatasi lawan bermainnya.

Berdasarkan uraian di atas yang di jelaskan oleh McClelland tentang karakteristik seseorang atau individu menggambarkan bahwa seseorang dengan motivasi berprestasi adalah orang-orang yang bertanggung jawab, berani mengambil risiko dalam batas kemampuan mereka, peduli dengan umpan balik, serta memiliki kreativitas dan inovasi dalam berkompetisi. Mereka memiliki dorongan internal yang kuat untuk mencapai prestasi dan berusaha terus-menerus untuk meningkatkan diri sendiri.

2.1.5 Minat

Minat adalah sesuatu keinginan atau rasa ingin melakukan sesuatu yang diminati terhadap sesuatu kegiatan yang positif. Menurut Slameto (2003) dalam Nurrohmatulloh, (2016) memandang minat sebagai suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat menurut Kartono (2005) merupakan suatu bentuk momen dari kecenderungan-kecenderungan yang terarah secara intensif pada satu objek yang dianggap penting. Pada minat selalu terdapat elemen-elemen afektif (perasaan, emosional) yang kuat. Minat sangat bergantung sekali pada totalitas kepribadian kita. Sehingga apabila pribadi kita itu berubah konstitusinya disebabkan oleh perubahan lingkungan, maka minat kita juga akan ikut berubah.(hlm.61).

Menurut Strong dalam Telvisia dkk, (2008) yang dikutip Nurrohmatulloh, (2016) minat merupakan kumpulan kesukaan dan ketidaksukaan. Setiap orang memiliki ribuan aktivitas atau kebiasaan. Kesukaan dan ketidaksukaan berkaitan satu sama lain. Minat mengarah pada aktivitas yang disukai, menghindari aktivitas yang tidak disukai. Minat juga merupakan refleksi atas kepuasan individu.(hlm.61)

Menurut pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki minat terhadap sesuatu yang diinginkan atau terhadap aktivitas kegiatan secara konsisten seseorang akan memperhatikan aktivitas kegiatan tersebut dengan rasa senang serta gairah yang tinggi sebab rasa ingin terhadap aktivitas tersebut datang atas dasar kesadaran dirinya sendiri dan tidak adanya paksaan atau yang mempengaruhi dari pihak luar maupun orang lain.

Menurut Sardiman (2012) dalam Rokhimah, (2014) minat diartikan sebagai suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan dengan keinginan-keinginan atau kebutuhan-kebutuhannya sendiri. Oleh karena itu, apa yang dilihat seseorang sudah tentu akan membangkitkan minatnya sejauh apa yang dilihat itu mempunyai hubungan dengan kepentingannya sendiri. Menurut Sukardi (1994) bahwa minat merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting dalam mengambil keputusan masa depan. Minat mengarahkan individu terhadap suatu obyek atas dasar rasa senang atau rasa tidak senang. Perasaan senang atau tidak senang merupakan dasar suatu minat. Minat seseorang dapat diketahui dari pernyataan senang atau tidak senang terhadap suatu objek tertentu.(hlm.152).

Menurut beberapa pendapat di atas yang tertulis dapat disimpulkan bahwa minat merupakan sesuatu yang timbul dari diri seseorang tanpa terjadi pemaksaan terhadap sesuatu yang akan dilakukan sesuai dengan kemampuan dan kepribadian yang dimiliki dalam menentukan pilihan.

2.1.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi minat

Kaitan dengan pengaruh minat dapat diartikan berpengaruh terhadap pencapaian sesuatu yang dilakukan dan yang diinginkan. Oleh karena itu, minat menjadi salah satu tolak ukur untuk mengetahui seberapa besar rasa ingin dalam mengikuti pembelajaran. Dalam pelaksanaannya keterlibatan peserta didik atas hal tersebut terlihat senang, gairah, dan semangat. Menurut Muhibbin (1999:43) dalam Suyedi & Idrus, (2019) menjelaskan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi minat yaitu faktor instrinsik (yang berasal dari dalam diri siswa) yang dapat mendorongnya untuk melakukan tindakan belajar, yang meliputi perasaan menyenangkan materi dan kebutuhan terhadap materi tersebut serta faktor

ekstrinsik (yang berasal dari luar diri siswa) yang mendorongnya untuk melakukan kegiatan belajar seperti lingkungan masyarakat, suri tauladan orang tua dan cara mengajar guru.(hlm.152)

Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan pembina kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMK Islamiyah Ciawi Kab. Tasikmalaya, maka peneliti secara garis besar dapat mengemukakan bahwa yang menjadi indikator faktor-faktor minat peserta didik mengikuti ekstrakurikuler dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri (*Intern*) dan faktor yang berasal dari luar individu (*Ekstern*).

1) Faktor Internal

Faktor yang mempengaruhi dari dalam diantaranya yaitu:

a. Rasa senang

Rasa senang merupakan rasa yang timbul dari dalam diri seseorang yang dapat di ekspresikan melalui keinginan serta minatnya. Menurut Muhibbinsyah (2010: 133) dalam Simbolon, (2014) Minat berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu.(hlm.14). Sedangkan menurut Slameto (2010: 57) dalam Nisa, (2017) minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan.(hlm.123). Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan atau sesuatu yang diminati siswa, diperhatikan secara terus menerus yang di sertai rasa senang dan diperoleh kepuasan. Rasa senang merupakan minat bagi anak akan situasi permainan bola voli yang dilakukan sehingga anak akan lebih memilih ekstrakurikuler bola voli daripada ekstrakurikuler yang lainnya.

b. Ketertarikan

Ketertarikan merupakan kemauan atau rasa ingin terhadap sesuatu. Menurut Suadirman (1984: 36) dalam Aris, (2012) ketertarikan adalah proses yang dialami setiap individu tetapi sulit dijelaskan. Dzakhir (1992: 216) menyampaikan, tertarik adalah suka atau senang, tetapi belum melakukan aktivitas.(hlm.14). Berdasarkan dua pendapat ini, dapat

disimpulkan bahwa rasa tertarik atau ketertarikan merupakan rasa yang dimiliki setiap siswa yang dapat di ekspresikan dalam ungkapan suka, senang dan simpati terhadap sesuatu yang diinginkannya sebelum melakukan. Dalam hal ini sama halnya dengan ketertarikan siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler bola voli tetapi belum melakukan aktivitasnya.

2) Faktor Eksternal

Faktor yang mempengaruhi dari luar diantaranya yaitu:

a. Guru/Pelatih

Guru merupakan fasilitas pertama di sekolah, kecakapan guru atau pelatih dalam tugas mengajar dan mentransfer ilmu di sekolah dalam ekstrakurikuler dapat di artikan sebagai keahlian atau kemampuan dalam melaksanakan kompetensi mengajar. Menurut Sukadiyanto (2002: 4) dalam Taluke et al., (2019) pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi yang ada pada olahragawan dalam menggapai potensi yang maksimal dengan rentan waktu yang relatif cepat.”(hlmm.140). Dalam hal ini tugas seorang pelatih adalah mampu membina dan mengarahkan olahragawan atau peserta didik dan mampu membantu mengungkap bakat yang dimiliki olahragwan tersebut sehingga dapat mengaktualisasikan hasil latihan dan mampu berperan dalam kancah pertandingan. Peningkatan prestasi pada dunia olahraga pada dasarnya tidak hanya terbatas dengan kemampuannya seorang pelatih yang dulunya mempunyai pengalamannya menjadi seorang atlit. Menurut Martindale & Nash, 2012 dalam Rohendi & Rustiawan, (2020) Sekarang ini sebagai seorang pelatih harus mengembangkan diri untuk meningkatkan kualitas kemampuannya seperti mengikuti penataran pelatih atau berlisensi agar mendapatkan ilmu pengetahuan baru yang dapat diaplikasikan kepada atletnya.(hlm.2). Hal ini senada dengan apa yang diungkapkan Harsono (1998) dalam Donie, (2013) "Tugas pelatih adalah lebih luas dari

sekedar dilapangan. Dia juga adalah seorang guru, pendidik, bapak, teman sejati". .(hlm.164).

Pelatih harus dapat menyesuaikan dengan segala bentuk perubahan terbaru, mampu merubah atau memodifikasi bentuk praktik latihan dan kepelatihanya. Menurut Donie, (2013) Mengemukakan bahwa Pelatih yang baik tentunya adalah pelatih yang memiliki keinginan dan kemampuan untuk berkembang baik secara pengetahuan dan keterampilan ke arah yang lebih baik lagi.(hlm.164). Pelatih yang handal harus memiliki atribut sebagai pelatih berkinerja tinggi diantaranya yaitu:

- Standar pengetahuan yang diperlukan
- Bersedia untuk melakukan pekerjaan yang diperlukan
- Tidak ada kompromi, bergairah
- Mampu meyakinkan atlet untuk mengikuti aturan dan perintahnya
- Terorganisir, focus
- Pemecah masalah, praktis, mencari jalan keluar
- Menguasai olahraga
- Mempertahankan kontrol secara keseluruhan
- Percaya diri dalam bertindak
- Berpengalaman dalam taktik (IOC: 2001)

b. Lingkungan

Lingkungan merupakan satu kesatuan dengan kehidupan manusia dan makhluk hidup lainnya. Menurut UU Nomor 23 Pasal 1 ayat (1) tentang pengelolaan lingkungan hidup Indonesia & Nusantara, (1997) Lingkungan hidup adalah kesatuan ruang dengan semua benda, daya, keadaan, dan makhluk hidup, termasuk manusia dan perilakunya, yang mempengaruhi kelangsungan perikehidupan dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lain. Lingkungan sangat erat kaitanya dengan kehidupan manusia termasuk didalamnya lingkungan sosial. Menurut Tamara, (2016) lingkungan sosial adalah semua orang dan suasana

tempat yang dapat mempengaruhi kita baik secara langsung maupun tidak langsung.(hlm.45).

Keadaan lingkungan dapat di bagi dua macam yaitu lingkungan sekitar sekolah dan lingkungan disebabkan oleh faktor musim dan iklim. Lingkungan sekolah juga dapat berpengaruh dalam keberlangsungan kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Apabila lingkungan sekitar sekolah mendukung maka kegiatan ekstrakurikuler akan berjalan dengan lancar tanpa hambatan. Selain itu lingkungan yang bersal dari siswa atau teman sebayapun bisa menentukan prestasi dan keberhasilan siswa itu sendiri. Kemudian lingkungan yang disebabkan oleh faktor musim dan iklim adalah keadaan hujan, panas, mendung, cerah. Dengan keadaan lingkungan yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler akan meningkatkan dan menghasilkan yang baik, sehingga tujuan yang di rencanakan akan tercapai dengan baik dan sesuai dengan yang di harapkan. Begitupun sebaliknya jika keadaan lingkungan yang di sebabkan dengan musim dan iklim tidak mendukung akan menjadi hambatan terhadap proses keberlangsungan kegiatan ekstrakurikuler.

c. Fasilitas

Menurut Bafadal (2008) dalam Miski, (2015) sarana adalah seluruh perangkat kelengkapan, peralatan, perabot, dan bahan yang secara langsung digunakan dalam proses pendidikan di sekolah.(hlm.70). Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli tentunya yang termasuk sarana dan prasarana diantaranya : Bola, net, tiang net antena, dan lapangan. Dalam kegiatan proses pembelajaran sarana dan prasarana yang mendukung akan memudahkan keberlangsungan latihan serta keberhasilan ekstrakurikuler bola voli. Disamping hal tersebut siswa akan merasa nyaman dan lebih tertarik untuk mengikuti ekstrakurikuler bola voli apabila fasilitas yang dimiliki mendukung sehingga ekstrakurikuler bola voli mampu berjalan sesuai dengan yang di harapkan.

d. Keluarga

Keluarga berpengaruh terhadap keinginan serta kemauan seorang anak dalam memilih kegiatan yang dilakukan. Menurut Slameton 2002:61 dalam Darwianis & Nursi, N.D.(2020), mengemukakan bahwa Cara orangtua mendidik anaknya besar pengaruhnya terhadap belajar anaknya. Keluarga adalah lembaga pendidikan yang pertama dan utama, ini dapat dipahami betapa pentingnya peranan keluarga di dalam pendidikan anaknya.(hlm.51). Dalam hal ini apabila orang tua maupun keluarga adalah atlet bola voli tidak menutup kemungkinan anaknya akan tertarik untuk mengikuti hal yang serupa dengan orangtuanya. karena ini bisa menjadi salah satu pendukung untuk anaknya dalam mengikuti permainan bola voli atau dengan adanya dorongan dari orang tua terhadap anaknya untuk mendalami permainan bola voli tersebut.

2.1.7 Kondisi Fisik

Menurut Syafruddin (2012) dalam Anggara & Firdaus, (2020) “Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan”(hlm.8). Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan oleh seorang atlet diantaranya untuk mempermudah dalam menguasai teknik-teknik gerakan yang sedang dipelajari, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Selain itu secara psikologis atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan dan ketegangan-ketegangan dalam latihan maupun pertandingan.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan

fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kondisi fisik atlet yang baik memungkinkan terjadinya peningkatan terhadap kemampuan dan kekuatan tubuh atlet itu sendiri. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Harsono, (2018) dalam yang mengatakan bahwa kondisi fisik yang baik, sebagai berikut:

- a. Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah
- b. Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, setamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan
- e. Akan ada *respons* yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu *respons* demikian diperlukan.
- f. Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik
- g. Akan kurang mengalami rasa sakit (*soreness*) otot, sendi, tendon.
- h. Kurang peka terhadap cedera
- i. Dapat menghindari *mental fatigue*
- j. Rasa percaya diri (*self-confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap.

2.1.8 Komponen Kondisi Fisik

Kualitas kondisi fisik seseorang mencerminkan suatu hasil latihan yang telah dilakukan dengan baik atau sesuai dengan prinsip latihan. Komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap atlet dalam suatu cabang olahraga bermacam-macam tergantung dari karakteristik cabang olahraga masing-masing.

Menurut Harsono, (2018) Komponen kondisi fisik dasar yang perlu dikembangkan melalui latihan adalah : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak otot (*Power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi” (hlm.11-159). Komponen kondisi fisik tersebut harus dimiliki oleh setiap atlet.

Adapun komponen kondisi fisik yang berhubungan dengan bola voli menurut Guscahayati & Hauw Shin, (2019) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa, komponen kondisi fisik yang berhubungan dengan bola voli diantaranya ; “daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan, daya

tahan” (hlm.1227-1229). Komponen yang dimaksud dapat penulis jelaskan sebagai berikut :

1) Daya ledak otot lengan

Menurut Harsono (2018) daya ledak (*power*) adalah “hasil dari antara kekuatan dan kecepatan”.(hlm.61). Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot lengan diperlukan saat melakukan *smash* dan *block*. Agar mampu melakukan pukulan bola ke daerah lawan dengan kuat dan cepat sehingga bola yang dipukul sulit untuk diterima lawan. Dengan demikian lawan susah untuk melakukan serangan balik, disamping itu daya ledak otot lengan juga dibutuhkan saat melakukan servis karena servis dalam permainan bola voli merupakan suatu serangan pertama yang berguna untuk meraih poin. Untuk itu seseorang atlet bola voli harus memiliki daya ledak otot lengan.

2) Daya ledak otot tungkai

Dalam permainan bolavoli dibutuhkan berbagai macam kondisi fisik salah satunya adalah daya ledak otot tungkai atau *power*. Menurut Chandra (2016) yang dikutip oleh Hermanzoni, (2020) bahwa “*Power* otot tungkai merupakan kemampuan sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerak secara eksplosif ketika melakukan lompatan”.(hlm.662). Dari kondisi fisik yang ada daya ledak sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli terutama daya ledak otot tungkai. Adapun daya ledak otot tungkai yang dibutuhkan dalam permainan bola seperti: saat melompat melakukan *blocking*, *smash*, dan *jump service*, karena semakin tinggi daya ledak otot tungkai seseorang akan semakin mudah untuk melakukan *smash* dan semakin mudah untuk mengarahkan bola ke daerah yang kosong.

Menurut Harsono (2018) daya ledak (*power*) adalah “hasil dari antara kekuatan dan kecepatan”.(hlm.61). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam permainan bola voli, daya ledak yang efektif dapat dicapai dengan menggabungkan kekuatan dan kecepatan. Pemain yang memiliki kekuatan fisik yang baik dan mampu menggerakkan tubuh atau bola voli dengan cepat akan memiliki daya ledak yang lebih besar. Daya ledak yang kuat diperlukan untuk melakukan pukulan yang kuat, memukul bola dengan keras, atau melakukan

serangan yang efektif untuk memenangkan poin dalam permainan bola voli. daya ledak otot tungkai akan menghasilkan tingginya lompatan, ketinggian lompatan tersebut akan memudahkan seorang atlet melakukan *smash*, *block* dan *service*. Ketinggian lompatan seseorang atlet sangat menentukan keberhasilan atlet dalam melakukan atau merealisasikan teknik-teknik dalam permainan bolavoli seperti; *smash*, *blocking*, dan *service*.

3) Kelincahan

Menurut Sidik et al., (2019) kelincahan atau *agility* adalah “kemampuan gerak maksimal seseorang dalam mengubah arah dan posisi tubuhnya secara cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai dengan situasi yang di hadapinya, tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kemampuan ini membutuhkan integritas dari kemampuan keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan (*speed*), refleks (*reflexes*), kekuatan (*strength*), dan daya tahan (*endurance*)”.(hlm.103). Dalam permainan bola voli, kelincahan menjadi kualitas yang sangat dibutuhkan oleh pemain. Kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat sangat penting dalam menghadapi situasi yang beragam selama pertandingan. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu menyesuaikan gerakan tubuhnya dengan cepat, sehingga dapat menghindari atau mengatasi tantangan yang datang, seperti mengambil bola yang jatuh di sudut lapangan yang sulit dijangkau.

Integritas dari kemampuan keseimbangan, koordinasi, kecepatan, refleks, kekuatan, dan daya tahan juga berperan penting dalam kelincahan dalam permainan bola voli. Kemampuan keseimbangan memungkinkan pemain untuk menjaga stabilitas tubuhnya saat melakukan gerakan yang cepat dan tiba-tiba. Koordinasi yang baik antara mata, tangan, dan kaki membantu pemain mengatur gerakan mereka dengan presisi dan efisiensi. Kecepatan dan refleks yang baik memungkinkan pemain untuk merespons dengan cepat terhadap pergerakan bola dan pemain lawan. Kekuatan dan daya tahan yang cukup memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan-gerakan yang intens dan bertahan dalam jangka waktu yang lama. Dengan demikian, pemain bola voli yang memiliki kelincahan yang baik, serta integritas dari kemampuan keseimbangan, koordinasi, kecepatan,

refleks, kekuatan, dan daya tahan yang memadai akan memiliki keunggulan dalam menghadapi situasi yang berubah-ubah dalam permainan. Kemampuan ini akan memungkinkan mereka untuk bergerak dengan efektif, mengambil posisi yang tepat, dan merespons dengan cepat terhadap pergerakan bola dan pemain lawan, sehingga meningkatkan kualitas permainan dan kontribusi mereka dalam tim.

4) Kelentukan

Menurut Sidik et al., (2019) Kelentukan atau fleksibilitas adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang seluas-luasnya (*widest*) dalam ruang gerak persendian, dan sangat didukung oleh dan tergantung pada elastisitas otot, tendon, dan ligamen”.(hlm.83). Sedangkan menurut Harsono (2018) fleksibilitas merupakan “kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi”.(hlm.35). Dalam permainan bola voli, gerakan yang luas dan fleksibel sangat diperlukan. Seorang pemain bola voli yang memiliki tingkat fleksibilitas yang baik akan mampu melakukan gerakan yang lebih luas dalam ruang gerak persendian. Hal ini memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan seperti melompat, menjangkau bola yang sulit, melakukan serangan, menggiring bola, atau melakukan gerakan bertahan dengan lebih efektif. Elastisitas otot, tendon, dan ligamen yang disebutkan dalam definisi fleksibilitas juga sangat relevan dalam permainan bola voli. Otot yang elastis akan memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan dengan kecepatan dan kekuatan yang optimal. Tendon dan ligamen yang fleksibel akan membantu pemain dalam menjaga stabilitas dan menghindari cedera saat melakukan gerakan-gerakan yang ekstrem.

Dengan demikian, tingkat fleksibilitas yang baik akan memberikan keuntungan bagi pemain bola voli. Pemain dengan fleksibilitas yang baik akan memiliki kemampuan untuk bergerak dengan lebih efisien dan menghasilkan gerakan yang lebih kuat dan akurat. Fleksibilitas juga berkontribusi pada performa yang baik dan mencegah risiko cedera saat melakukan gerakan-gerakan ekstrem dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, penting bagi para pemain bola voli untuk menjaga dan meningkatkan fleksibilitas tubuh mereka melalui latihan peregangan yang teratur dan pemeliharaan fisik yang baik.

5) Daya tahan

Menurut Harsono (2018) daya tahan adalah “keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut.”(hlm.12). Daya tahan yang baik sangat penting dalam permainan bola voli karena permainan ini melibatkan gerakan aktif yang intens dan berulang, termasuk lari, melompat, bergerak cepat, dan melakukan pukulan yang berulang seperti:

- a) kemampuan bertahan dalam waktu yang lama, daya tahan yang baik memungkinkan pemain bola voli untuk tetap aktif dan berkontribusi dalam permainan selama periode yang lama, seperti dalam pertandingan yang berlangsung lama atau turnamen dengan jadwal yang padat. Pemain yang memiliki daya tahan yang baik akan tetap kuat dan efektif dalam melakukan gerakan-gerakan yang diperlukan.
- b) Mengurangi risiko kelelahan berlebihan, dalam permainan bola voli yang intens, kelelahan dapat mengurangi kualitas dan efektivitas permainan. Pemain dengan daya tahan yang baik akan lebih mampu menghindari kelelahan berlebihan yang dapat mempengaruhi teknik, ketepatan, kecepatan, dan keputusan dalam permainan.
- c) Meningkatkan performa fisik, daya tahan yang baik memungkinkan pemain untuk menjaga kecepatan, kekuatan, dan kelincahan selama permainan. Hal ini penting untuk menghadapi situasi yang berubah-ubah dan mengeksekusi gerakan dengan kualitas yang tinggi dalam jangka waktu yang lama.
- d) Meningkatkan konsentrasi dan fokus juga penting terhadap daya tahan yang cukup akan membantu pemain bola voli untuk tetap fokus dan berkonsentrasi selama permainan yang panjang. Kelelahan dapat mengurangi kemampuan mental dan konsentrasi, sehingga daya tahan yang baik sangat penting untuk menjaga performa dan efektivitas secara keseluruhan.

Dengan demikian, daya tahan dalam konteks permainan bola voli dapat membantu pemain untuk meningkatkan performa mereka, mengurangi risiko

cedera, dan menghadapi tantangan dalam permainan dengan lebih baik. Latihan yang terfokus pada meningkatkan daya tahan tubuh secara keseluruhan, termasuk kekuatan kardiovaskular, kekuatan otot, dan daya tahan mental, akan menjadi faktor penting dalam mengembangkan daya tahan yang diperlukan dalam permainan bola voli.

2.1.9 Ekstrakurikuler

Secara umum, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang tidak termasuk dalam mata pelajaran inti yang diajarkan di kelas, tetapi memberikan pengalaman dan pembelajaran tambahan kepada siswa di bidang-bidang tertentu. Tujuan utama dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan keterampilan dan minat siswa di luar pembelajaran akademik. Aktivitas-aktivitas ini mencakup berbagai bidang, seperti olahraga, seni, musik, drama, bahasa, sains, matematika, teknologi, kepemimpinan, dan banyak lagi.

Menurut Depdiknas (2003:16) dalam Hadi et al., n.d.(2018) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan-kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan kebutuhan materi pelajaran tertentu. Kemudian selanjutnya Menurut Permendikbud Nomor 16 tentang Pendidikan Kepramukaan Sebagai Kegiatan Ekstrakurikuler Wajib Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.

Dengan demikian, ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran reguler, di bawah pengawasan sekolah, dan bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek peserta didik. Kegiatan ini juga merupakan sarana untuk menyalurkan bakat dan minat siswa melalui kegiatan

ekstrakurikuler, siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan diri, mengasah keterampilan, mengeksplorasi minatnya, serta berinteraksi dengan sesama siswa yang memiliki minat yang sama. Ekstrakurikuler juga dapat menjadi wadah bagi siswa untuk berprestasi dan mengembangkan keterampilan sosial, kepemimpinan, dan kerjasama tim.

1) Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar kurikulum yang dilakukan di sekolah atau lembaga pendidikan lainnya. Tujuan dari ekstrakurikuler adalah untuk melengkapi dan memperkaya pembelajaran formal di kelas dengan mengembangkan bakat keterampilan dan minat siswa dalam bidang-bidang tertentu.

Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler menurut Suryosubroto (1997), dalam nuryana, (2022) , adalah:

- a. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, afektif dan psikomotor.
- b. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pengembangan manusia seutuhnya menuju yang positif.
- c. Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lain.

Mengenai tujuan dalam kegiatan ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995), sebagai berikut. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan agar:

- a. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang :
 - a) Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME
 - b) Berbudi pekerti luhur
 - c) Memiliki pengetahuan dan keterampilan
 - d) Sehat jasmani dan rohani
 - e) Berkepribadian yang mantap dan mandiri
 - f) Memiliki rasa tanggungjawab kemasyarakatan dan kebangsaan

- b. Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas pada hakekatnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk mengembangkan siswa secara menyeluruh dan memberikan mereka kesempatan untuk mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang mereka peroleh dalam lingkungan yang relevan. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

2) Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Amir Daien yang dikutip Suryosubroto (2009) dalam Nuryana, (2022) “kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus, seperti: latihan bola basket, latihan sepakbola dan sebagainya, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja seperti lintas alam, camping, pertandingan olahraga dan sebagainya” (hlm. 28).

Banyak macam dan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di setiap sekolah. Tetapi tidak ada yang sama dalam jenis maupun pengembangannya. Beberapa macam kegiatan ekstrakurikuler menurut Oteng Sutrisna yang dikutip Suryosubroto (2009) dalam Nuryana, (2022), yaitu :

- a. Organisasi murid seluruh sekolah
- b. Organisasi kelas dan organisasi tingkat-tingkat kelas
- c. Kesenian, seperti tari-tarian, band, karawitan, vocal grup.
- d. Klub-klub hobi, seperti fotografi, jurnalistik.
- e. Pidato dan drama
- f. Klub-klub yang berpusat pada mata pelajaran (klub IPA, klub IPS, dan seterusnya)
- g. Publikasi sekolah (koran sekolah, buku tahunan sekolah, dan lain sebagainya)

- h. Atletik dan olahraga
- i. Organisasi-organisasi yang disponsori secara kerjasama (pramuka dan seterusnya).

Lebih lanjut dikemukakan oleh Oteng Sutrisna bahwa banyak klub dan organisasi yang bersifat ekstrakurikuler tetapi langsung berkaitan dengan mata pelajaran kelas. Beberapa diantaranya adalah seni musik/karawitan, drama. Olahraga, publikasi dan klub-klub yang berpusat pada mata pelajaran. Klub-klub ini biasanya mempunyai seorang penasehat seorang guru yang bertanggung jawab tentang mata pelajaran serupa.

Ada klub-klub dan organisasi yang tidak berhubungan langsung dengan mata pelajaran seperti klub piknik, pramuka dan lain-lain. Biasanya semua klub dan organisasi itu mempunyai penasihat dan program kegiatan yang disetujui oleh kepala sekolah. Menurut Hadari Nawawi yang dikutip Suryosubroto (2009), macam-macam kegiatan ekstrakurikuler yaitu:

- 1) Pramuka
- 2) Olahraga dan kesenian
- 3) Kebersihan dan keamanan sekolah
- 4) Tabungan pelajar dan pramuka
- 5) Majalah sekolah
- 6) Usaha kesehatan sekolah

Selanjutnya menurut Depdikbud yang dikutip oleh Suryosubroto (2009) dalam Deftian, (2020), kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis yaitu:

- 1) Kegiatan yang bersifat sesaat, yaitu karyawisata, bakti sosial, dan lain-lain.
- 2) Jenis kegiatan yang bersifat kelanjutan, misalnya pramuka, PMR, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler dapat dibagi menjadi dua jenis. yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin dan periodik penting untuk memahami jadwal dan pola pelaksanaan kegiatan tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler rutin memberikan kesempatan kepada siswa untuk terus mengasah keterampilan serta bakat yang

dimilikinya, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler periodik seringkali melibatkan pengalaman baru dan interaksi antara siswa dari berbagai latar belakang.

2.1.10 Permainan Bola Voli

Bola voli adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain. Tujuannya adalah untuk mencetak poin dengan memukul bola ke lapangan lawan dan mencegah bola tersebut jatuh di lapangan sendiri. Menurut Nugraha (2010: 21) dalam Parmadi et al., (2022)“bola voli adalah cabang olahraga permainan yang di mainkan oleh dua grup berlawanan masing-masing grup memiliki enam orang pemain”. Tujuan dari permainan bola voli ini adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan dan menjaga bola agar tidak mati di wilayah sendiri. Sedangkan (Pardijono, 2011:1) menyatakan Permainan Bola Voli adalah permainan lempar bola dari tim satu ke tim lawan dan begitupun untuk tim lawan juga harus melempar bola yang datang lewat net ke tim lawan.(hlm.3214).

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa Bola voli adalah permainan olahraga yang bersifat beregu, sehingga keberhasilan untuk bermainnya banyak ditentukan oleh kerjasama pemain yang terdiri atas enam orang pemain. Prinsip permainan ini cukup sederhana, yakni memainkan bola sebelum bola itu menyentuh lantai lapangan. Sedangkan tujuannya adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di lapangan lawan, dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Dengan demikian jelas bahwa permainan bola voli ini cukup sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang banyak. Namun demikian setiap regu harus memiliki pemain yang memiliki teknik, fisik, taktik, dan mental yang memadai, serta kerja sama yang baik antara para pemain.

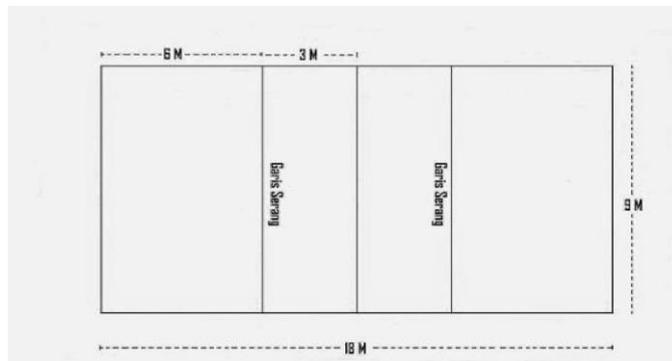
1) Sarana dan Prasarana Bola Voli

Ada beberapa macam sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam permainan bola voli. Adapun yang perlu diperhatikan tersebut adalah sebagai berikut.

a. Lapangan Permainan Bola Voli

Menurut Astuti et al., (2020), dalam aturan FIVB ukuran lapangan yang baik adalah 9 m x 18 m dengan garis batas serang pemain belakang memiliki

jarak 3 m dari garis tengah. Sementara garis tepi lapangannya harus yang berukurang 5 cm (hlm.5).

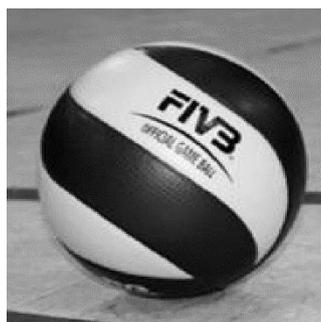


Gambar 2. 2 Lapangan Bola voli

Sumber : Buku Pembelajaran Bola Voli Astuti et al., (2020)

b. Bola

Menurut Astuti et al., (2020) mengatakan Bola standar yang digunakan juga harus memenuhi kriteria-kriteria seperti berikut ini : Bolanya harus berbentuk bulat, Harus terbuat dari kulit yang lunak atau bahan sintetis, Diameter bolanya antara 65-67 cm dan dengan massa sebesar 260-280 gram, Bolanya juga harus berkombinasi warna (hlm.6).



Gambar 2. 3 Bola voli

Sumber: Buku Pembelajaran Bola Voli Astuti et al., (2020)

c. Net

Secara umum, net bola voli adalah penghalang vertikal yang dibuat dari serat sintetis atau bahan lainnya yang terletak di tengah-tengah lapangan voli. Net ini memiliki tinggi tertentu yang berbeda untuk pria dan wanita. Tinggi net

untuk pria biasanya adalah 2,43 meter, sedangkan untuk wanita biasanya adalah 2,24 meter. Menurut Hidayat & Witono, (2017) panjang jaring atau net 9, 50 meter lebar jaring atau net 1,00 meter, petak-petak jaring atau net 10 X 10 centimeter, tinggi jaring putra 2, 43 meter, tinggi jaring putri 2, 24 meter.

d. Teknik Dasar Bola Voli

Menurut Astuti et al., (2020) urain teknik dasar bola voli yang menjadi dasar utama yaitu :

a) 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. Servis sendiri pada dasarnya terbagi menjadi 3 jenis, ada servis atas, servis bawah, dan servis menyamping.

b) 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. Pembagian passing pada bola voli yaitu passing bawah dan passing atas.

c) 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.

d) Bloking/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.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan mencetak poin dengan memukul bola ke sisi lapangan lawan. Dalam permainan ini, teknik dasar dan sarana prasarana sangat penting untuk mengoptimalkan performa pemain selama pertandingan diantaranya adalah untuk teknik dasar terdapat servis, passing, smash/spike, blok atau bendungan. Sedangkan untuk sarana dan prasarana diantaranya, Lapangan, Bola, Net. Perlunya teknik dasar dalam permainan bola voli adalah agar pemain dapat melakukan gerakan dengan tepat dan efektif. Misalnya, servis yang dilakukan dengan teknik yang benar dapat menghasilkan pukulan yang kuat dan sulit untuk diterima oleh lawan. Passing yang dilakukan dengan teknik yang baik juga memungkinkan pemain untuk mengirim bola dengan akurat kepada rekan setimnya. Selain teknik dasar, sarana prasarana yang memadai juga diperlukan dalam permainan bola voli. Lapangan voli yang sesuai standar, dengan ukuran yang tepat dan permukaan yang baik, memungkinkan pemain untuk bergerak dengan leluasa dan melakukan gerakan dengan lancar. Net yang tegang dan tinggi yang sesuai standar juga penting agar permainan berlangsung dengan adil. Selain itu, bola voli yang berkualitas juga diperlukan. Bola voli yang memiliki bobot, ukuran, dan kekerasan yang tepat memungkinkan pemain untuk melakukan teknik dasar dengan baik. Bola voli yang rusak atau tidak sesuai standar dapat mengganggu permainan dan mengurangi kualitas permainan. Dengan adanya teknik dasar yang dikuasai oleh pemain serta sarana prasarana yang memadai, permainan bola voli dapat berjalan dengan baik dan menghasilkan pertandingan yang menarik.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Bagian ini memuat penelitian-penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan dan dianggap relevan/mempunyai ketertarikan dengan topik yang akan diteliti. Hal ini diperlukan untuk menghindari terjadinya pengulangan penelitian dengan pokok permasalahan yang sama. Penelitian yang relevan dalam penelitian

ini juga bermakna sebagai referensi yang mutakhir berhubungan dengan penelitian yang akan dibahas. Terdapat beberapa penelitian yang relevan , diantaranya sebagai berikut.

- a. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Suwirman et al., (2018) yang berjudul “Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa PPLP Cabang Pencak Silat Sumatera Barat.” Penelitian ini mengkaji hubungan antara setatus gizi dan motivasi berprestasi dengan tingkat kondisi fisik dan prestasi atlet pencak silat (PPLP) Sumatera Barat. Hal yang relevan dengan penelitian penulis adalah pada variabel yang diamati yaitu hubungan antara motivasi berprestasi dengan kondisi fisik. Namun, perbedaan dengan penelitian penulis adalah variabel setatus gizi menjadi minat, populasi dan sampel, tempat penelitian.
- b. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Kurnia, (2016) yang berjudul “Hubungan Minat dan Motivasi dengan Keterampilan Futsal Remaja Putri di Bandar Lampung”. Persamaan dengan penelitian penulis adalah pada variabel yang diamati yaitu hubungan antara motivasi dan minat. Namun, perbedaan dengan penelitian penulis adalah penelitian yang dilakukan oleh Kurnia lebih fokus kepada keterampilan futsal, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti fokus kepada kondisi fisik anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Islamiyah Ciawi Kab.Tasikmalaya.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah sebuah titik tolak penelitian yang kebenaraannya diterima oleh penyidik. Hal ini berarti penyidik dalam merumuskan postulat yang berbeda, seorang penyidik mungkin saja meragukan suatu anggapan dasar itu. Selanjutnya diartikan pula bahwa penyidik dapat merumuskan satu atau lebih dari hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penyidikan.

Berdasarkan penyidikan diatas penulis mengajukan kerangka konseptual sebagai berikut:

- 1) Motivasi berprestasi, yang mencakup dorongan internal atau eksternal untuk mencapai prestasi yang tinggi, dapat memengaruhi kondisi fisik seseorang.

Ketika seseorang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, mereka cenderung lebih bersemangat untuk melakukan aktivitas fisik dan berusaha meningkatkan kondisi fisik mereka. Motivasi berprestasi yang kuat dapat menjadi pendorong untuk menjaga kebugaran, melatih kekuatan otot, meningkatkan kecepatan, dan meningkatkan daya tahan fisik secara keseluruhan.

Sebaliknya, kondisi fisik yang buruk atau rendah juga dapat mempengaruhi motivasi berprestasi seseorang. Jika seseorang mengalami masalah kesehatan atau kebugaran yang buruk, motivasi berprestasinya mungkin menurun karena mereka tidak mampu melakukan aktivitas fisik dengan optimal. Kondisi fisik yang buruk juga dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mencapai target prestasi yang tinggi dalam olahraga atau aktivitas fisik lainnya.

Dengan demikian, terdapat hubungan timbal balik antara motivasi berprestasi dan kondisi fisik. Motivasi berprestasi yang tinggi dapat meningkatkan kondisi fisik seseorang, sementara kondisi fisik yang baik dapat mempertahankan dan memperkuat motivasi berprestasi. Dalam konteks ekstrakurikuler bola voli, motivasi berprestasi yang tinggi dapat mendorong anggota untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik mereka, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada prestasi yang lebih baik dalam olahraga tersebut.

- 2) Minat yang kuat terhadap aktivitas fisik, termasuk olahraga seperti bola voli, dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Ketika seseorang memiliki minat yang tinggi terhadap bola voli, mereka cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan tersebut. Minat yang kuat dapat memicu seseorang untuk secara konsisten terlibat dalam latihan dan aktivitas fisik yang terkait dengan bola voli, sehingga dapat berdampak positif pada kondisi fisik mereka.

Minat yang kuat juga dapat memengaruhi persepsi seseorang terhadap latihan fisik dan aktivitas yang terkait dengan bola voli. Mereka mungkin lebih menerima tantangan fisik yang dihadapi dalam latihan, dan dengan

demikian, lebih mungkin untuk melakukan latihan dengan intensitas yang diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik mereka. Dalam jangka panjang, minat yang kuat terhadap bola voli dapat mempengaruhi kebiasaan hidup sehat secara keseluruhan, termasuk pola makan yang sehat dan tidur yang cukup, yang juga berkontribusi pada kondisi fisik yang baik. Sebaliknya, kondisi fisik yang buruk juga dapat mempengaruhi minat seseorang terhadap bola voli. Jika seseorang mengalami ketidaknyamanan fisik atau keterbatasan dalam bermain bola voli karena kondisi fisik yang buruk, minat mereka dalam aktivitas tersebut mungkin menurun. Kondisi fisik yang buruk juga dapat mempengaruhi performa dan kepuasan seseorang dalam bermain bola voli, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi minat mereka dalam jangka panjang.

Dengan demikian, terdapat hubungan timbal balik antara minat dan kondisi fisik. Minat yang kuat terhadap bola voli dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik mereka, sementara kondisi fisik yang baik juga dapat memperkuat minat mereka dalam bermain dan terlibat dalam aktivitas fisik tersebut.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono, (2017) mengemukakan bahwa “ hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. (hlm.63).

Berdasarkan hal tersebut, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan atau mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Motivasi Berprestasi dengan tingkat kondisi fisik anggota ekstrakurikuler bola voli di SMK Islamiyah Ciawi Kab.Tasikmalaya.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Minat dengan tingkat kondisi fisik anggota ekstrakurikuler bola voli di SMK Islamiyah Ciawi Kab.Tasikmalaya.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Motivasi berprestasi dan Minat dengan tingkat kondisi fisik anggota ekstrakurikuler bola voli di SMK Islamiyah Ciawi Kab.Tasikmalaya