

## **BAB II**

### **KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Kebugaran Jasmani**

###### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Memberikan batasan kebugaran jasmani atau *physical fitness* secara tepat tidaklah mudah, karena pada hakikatnya kebugaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu para ahli dalam mengemukakan pendapatnya sangat beragam tergantung pada sudut pandang masing-masing.

Kebugaran jasmani menurut Lia Candra Rufika Sari dan Aji Arifin (2016:123) merupakan suatu “Kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa melihat keletihan yang berarti”. Sedangkan menurut Giri Wiarto (2015:55) “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap pembelajaran fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Menurut Giriwijoyo (2007:43) Menjelaskan bahwa “Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”. Lebih lanjut menurut Giriwijoyo dan Zafar (2012:23) menjelaskan bahwa : kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan pengertian kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk

melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan optimal dan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang digunakan untuk menikmati waktu luang. Kebugaran jasmani sangat berperan untuk menunjang segala kegiatan. Sasaran kebugaran jasmani bagi pelajar adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar yang berorientasi pada prestasi keberhasilan dan perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan kegiatan yang berbeda-beda sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

#### **b. Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lain, namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh.

Kriteria kebugaran jasmani menurut Rusli Lautan (2007:20) ditentukan dua komponen yaitu: “Komponen yang berkaitan dengan kesehatan yang terdiri dari daya tahan arobiik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas. Yang terkait dengan performa yang terdiri, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, waktu reaksi”.

Sedangkan menurut (Widiastuti, 2017:14) “Komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi:

daya tahan jantung dan paru (*endurance*), daya eksplosif (*power*), kekuatan otot (*strength*), kecepatan (*speed*) dan daya tahan otot (*muscle endurance*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*acuricy*), koordinasi (*coordination*)”.

Setelah memperhatikan beberapa pendapat di atas ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani paling tidak harus didukung oleh

lima komponen antara lain daya tahan jantung dan paru (*Endurance*), kekuatan otot (*strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), daya eksplosif (*power*). Kelima komponen kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

1) Daya Tahan Jantung dan Paru (*Endurance*)

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2) Kekuatan Otot (*Strength*)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan ketahanan atau beban.

3) Daya Tahan Otot (*Muscle endurance*)

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama, dengan beban tertentu.

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5) Daya Eksplosif (*Power*)

Daya eksplosif adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

**c. Fungsi dan Manfaat Kebugaran Jasmani**

Setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas gerak dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak menunjukkan kualitas kebugaran jasmani.

Menurut Ismaryati (2008:40) fungsi kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua kelompok antara lain :

Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya kerja. Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan, keadaan, dan umur.

Adapun manfaat dari kebugaran jasmani tergantung pada latihan-latihan kebugaran jasmani yang dilakukan. Menurut Len Kravitz (2002:2) tentang manfaat dari kebugaran jasmani, yaitu :

Yang didapatkan dalam kebugaran jasmani ketika melakukan aktivitas terprogram dan seimbang: membuat tubuh sehat dan bugar, meningkatkan strategi dan stamina tubuh, menambah respon tubuh dengan cepat, memaksimalkan kinerja otak, menjaga badan tetap ideal, meningkatkan daya tahan tubuh sehari-hari, mencegah proses penuaan dini, mengurangi stress, memperbaiki suasana hati, mencegah serangan penyakit, menurunkan tekanan darah tinggi, mencegah insomnia.

Berdasarkan penjelasan di atas, fungsi dan manfaat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kondisi fisik, fungsi organ dan respon otot berdasarkan golongan sehingga kualitas hidup dapat meningkat secara keseluruhan.

#### **d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani yang baik merupakan intraksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap individu. Menurut Djoko Pekik Irianto (dalam Mardeta Heri Probowo, 2013:13) hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga. Dari ketiga upaya tersebut akan dijelaskan sebagai berikut :

##### **a) Makan**

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas,

yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: rokok, minum alkohol, dan makan berlebihan secara tidak teratur.

b) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, sel, yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan, agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

c) Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai banyak manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat praktis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Keberhasilan mencapai kebugaran menurut Irianto (2004:16-21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frequency, Intensity, and Time).

a) *Frequency*

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu, sebaiknya

dilakukan berselang, misal: Senin-Rabu-Jumat, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan tenaga).

b. *Intensity*

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. *Time*

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran paru- jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

**e. Instrumen Kebugaran Jasmani**

Instrumen tes kebugaran jasmani memiliki macam jenis tes yang digunakan untuk mengukur daya tahan tubuh, adapun jenis instrumen tes yang digunakan diantaranya yaitu: tes Balke, Bleep tes, TKJI, tes lari 2,4 km, *Cooper test*, dan naik turun bangku.

Menurut Sukadiyanto (2011:85) mengemukakan bahwa balke test, adalah salah satu tes kebugaran yang dirancang oleh Bruno Balke, untuk mengukur kebugaran aerobek. Tes ini memiliki rumus untuk memprediksi daya tahan dari jarak dijalankan. Adapun olahragawan berlari selama 15 menit, kemudian dicatat hasil jarak tempuh yang dicapai olahragawan saat berlari selama 15 menit tersebut.

Menurut Herli Pardila (2021:55) Bleep Tes dilakukan untuk mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal melalui prediksi penyerapan Volume Oksigen Maksimal (VO<sub>2</sub>Max) pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Prosedur pelaksanaan beep test sangat sederhana, peserta atau seseorang harus berlari menempuh jarak 20 meter bolak-balik dari ujung ke ujung. Bleep test atau MFT dimulai dengan lari pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari.

Adapun menurut Widiastuti (2017:45) tes TKJI terdiri dari tes lari cepat disesuaikan dengan kelompok umur 6-9 tahun 30 meter, 10-12 tahun 40 meter, 13-15 tahun 50 meter, 16-19 tahun 60 meter, bertujuan untuk mengukur kecepatan. Tes gantung angkat tubuh disesuaikan dengan kelompok umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun 30 detik, kelompok umur 13-15 tahun dan 16-19 tahun 60 detik, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Tes baring duduk disesuaikan dengan kelompok umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun 30 detik, kelompok umur 13-15 tahun dan 16-19 tahun 60 detik, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Tes loncat tegak dibagi menjadi beberapa kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun, bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif. Tes lari jarak sedang disesuaikan dengan kelompok umur 6-9 untuk putra dan putri 600 meter, kelompok umur 10-12 tahun untuk putra dan putri 600 meter, kelompok umur 13-15 tahun untuk putra 1000 meter dan untuk putri 800 meter, kelompok umur 16-19 tahun untuk putra dan putri 1200 meter bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, predaran darah dan paru-paru.

Menurut Azizil Fikri (2018:78) *Cooper test* merupakan tes lari 12 menit tujuannya untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernapasan. Pelaksanaannya *cooper test* atau lari 12 menit dilaksanakan dengan cara berlari yang jarak maksimalnya 12 menit dalam satuan meter. Semakin jarak yang ditempuh selama 12 menit itu jauh menunjukkan daya tahan atlet semakin baik, begitu juga semakin sedikit jarak yang ditempuh menunjukkan daya tahan atlet kurang baik. Tes ini tergolong mudah pelaksanaannya karena memerlukan peralatan yang sederhana. Prosedur pelaksanaan *cooper test* dilakukan dengan cara atlet berlari dengan waktu yang sudah ditentukan, yaitu 12 menit, selanjutnya hasil di ambil seberapa jauh jarak yang ditempuh menggunakan satuan meter.

Tes lari 2,4 km menurut (Haikal mirah, Ari Priana, 2020:159) adalah sarana pengukuran kebugaran jasmani seseorang. Tujuan tes lari 2,4 km adalah untuk mengukur daya tahan jantung dan paru. Pelaksanaan tes lari 2,4 km dengan start berdiri, setelah diberi aba-aba oleh petugas, peserta tes lari menempuh jarak 2,4 km dicatat dalam satuan menit dan detik kemudian dikonveksikan sesuai dengan jenis kelamin. Lari 2,4 km termasuk lari jarak menengah. Lari jarak menengah adalah lari dengan menempuh jarak 800 meter, 1500 meter untuk putri. Sedangkan untuk putra yaitu menempuh jarak 800 meter, 1500 meter, dan 3000 meter. Teknik dasar lari jarak menengah berbeda dengan lari jarak pendek.

Tes naik turun bangku merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah latihan power tungkai, (Anung Probo Ismoko, 2015:3). Latihan naik turun bangku sangat diperlukan dalam cabang olahraga bola voli, yaitu apabila memiliki *power* taungkai yang baik diharapkan dapat meakukan *jumping* pada saat penyerangan (*smash*), pertahanan (*block*), ataupun servis dengan baik. Prosedur pelaksanaan tes naik turun bangku: Alat yang digunakan adalah bangku dengan ketinggian 40 cm untuk putri, stopwatch dan formulir pencatat hasil. Peserta berdiri di depan bangku dalam posisi siap, kedua kaki rapat dan kedua tangan lurus di samping badan. Pada aba “ya”, peserta naik ke atas bangku, lalu turun dengan menyentuhkan kedua kaki ke lantai, gerakan naik turun ini dilakukan berulang-ulang selama 1 menit. Gerakan harus dilakukan dengan irama teratur dan lancar tanpa istirahat, badan tetap tegak lurus, kedua lengan harus lurus di samping badan. Setelah 1 menit, aba-aba “berhenti” diberikan skor adalah jumlah kali naik turun bangku yang dilakukan dengan sempurna selama 1 menit. Tes ini bertujuan mengukur daya tahan jantung, paru-paru dan otot kaki. Skor yang baik menunjukkan daya tahan yang baik.

Dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan, instrumen tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu



menggunakan tes TKJI untuk kelompok usia 16-19 tahun dimana ada 5 item diantaranya: lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter.

## **2. Permainan Bola Voli**

### **a. Sejarah Permainan Bola Voli**

Pada 9 februari 1895 diHolyoke, Massachusetts, seorang pengarang edukasi olahraga Asosiasi Pemuda Kristen (YMCA) yang bernama William G. Morgan menciptakan sebuah permainan baru yang bernama mintonette sebagai sebuah permainan yang digunakan untuk mengisi waktu luang. Permainan bola voli atau *volleyball* ini awalnya ditunjukkan untuk dimainkan di dalam ruangan, dan mengambil beberapa karakteristik dari permainan lain seperti tenis, *handball*, dan bola basket.

Peraturan pertama yang dituliskan oleh Morgan adalah bahwa bola voli membutuhkan net set tinggi 6 kaki, sebuah lapangan berukuran 25 kaki x 50 kaki, dan jumlah pemain yang tak punya batas. Permainan akan terdiri dari 9 *inning* dimana tidak ada batasan kontak bola sebelum bola dilempar ke arah lawan. Servis boleh diulang satu kali jika ada kegagalan pada servis pertama kali, dan bola menyentuh net akan dihitung sebagai pelanggaran yang bisa mengurangi poin suatu tim.

Sejarah awal mula permainan bola voli atau *volleyball* kembali tertulis setelah Alfred Halstead, seorang pengamat menemukan bahwa permainan ini sangat bergantung pada voli yang dilakukan. Hal ini ia temui pada saat pertandingan pertama pada mintonette berlangsung pada tahun 1896 dan dimainkan ditempat yang sekarang bernama Springfield College. Barusetelah itu permainan ini dikenal nama bola voli dan peraturannya dimodifikasi oleh sekolah pelatihan internasional YMCA dan mulai menyebar di seluruh YMCA lainnya.

Penggunaan bola yang secara resmi digunakan menyebabkan sebuah perdebatan, karena yang berkatabah waspalding menciptakan bola resminya yang pertama pada tahun 1896, sementara banyak juga yang mempercayai bola tersebut dibuat pada tahun 1900. Aturan yang

digunakan juga banyak berevolusi seperti di Filipina pada tahun 1916 dimana mereka memperkenalkan spike dan kemampuan serta tenaga dari set. Pada 1917, permainan yang awalnya membutuhkan 21 poin ini diubah menjadi 15 poin. Pada tahun 1919 sebanyak 16 ribu bola untuk permainan ini didistribusikan oleh pasukan ekspedisi milik Amerika Serikat kepada tentara dan sekutu mereka, yang menyebabkan meningkatnya ketertarikan pada permainan bola voli ini di negara-negara lain. Pada tahun 1920, Filipina menciptakan aturan “tiga kali” dan aturan yang melarang untuk memukul dari barisan belakang.

Negara luar Amerika yang pertama kali menuliskan sejarah awal permainan bola voli atau *volleyball* adalah Kanada pada tahun 1900. Baru 47 tahun setelah itu dibentuk sebuah federasi internasional untuk bola voli, yaitu *Federation Internationale de Volleyball* (FIVB) dan kejuaraan pertama untuk pria diadakan pada 1949 dan 1952 bagi wanita. Pada masa itu, olahraga ini sudah menjadi populer di Brazil, Itali, Belanda, beberapa negara di Eropa Timur, Rusia, Amerika Serikat, Tiongkok, serta beberapa daerah lain di Asia pada tahun 1987, sebuah variasi dan permainan ini mulai di endorse oleh FIVB yaitu bola voli pantai.

Awal mula munculnya bola voli di olimpiade bisa di telusuri hingga olimpiade musim panas 1920 di Paris, dimana pada saat itu bola voli dimainkan sebagai demonstrasi olahraga Amerika. Sayangnya, baru ketika Perang Dunia II selesai dan FIVB berdirilah permainan ini masuk ke dalam pertimbangan olahraga yang ada dalam olimpiade. Pada tahun 1957, sebuah tournament dilangsungkan dalam acara IOC ke-53 di Sofia, Bulgari, untuk memenuhi permintaan FIVB dan kompetensi tersebut sangat sukses hingga membuat bola voli masuk dalam program olimpiade 1964.

Awalnya, turnamen olimpiade bola voli merupakan sebuah kompetensi yang simpel dimana setiap tim akan melawan satu sama lain dan dinilai berdasarkan menang, rata-rata set, dan rata-

rata poin. Satu kekurangan dari sistem round-robin ini adalah pemenangnya dapat dilihat bahkan sebelum permainan berakhir, dan mengurangi minat penonton karena mereka sudah bisa menyimpulkan siapa yang akan menjadi pemenangnya. Karena hal ini, sistem kompetisi kemudian diubah menjadi dua fase dengan tambahan eliminasi babak akhir yang meliputi perempat final, dan babak final. Perubahan ini terjadi pada tahun 1972.

Sejak tahun 1964, jumlah tim yang ikut serta dalam perlombaan ini terus meningkat. Berawal dari tahun 1996, ternyata sebanyak 12 negara yang selalu mengikuti event dalam ruangan, baik itu tim wanita maupun tim pria. Setiap konfederasi bola voli dari lima benua akan selalu memiliki paling tidak satu federasi yang ikut serta dalam olimpiade ini.

Sedangkan perkembangan bola voli di Indonesia dimulai pada tahun 1982 ketika pada zaman penjajahan Belanda. Indonesia baru mengenal permainan bola voli pada saat didatangkannya guru-guru pendidikan jasmani dari negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umum dan bola voli di Indonesia ini dengan bermain di asrama-asrama, dilapangan terbuka dan juga mereka mengadakan pertandingan bola voli antar komponen-komponen Belanda sendiri.

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat diseluruh lapisan masyarakat Indonesia, sehingga pada saat itu juga muncul klub-klub bola voli di kota besar di seluruh Indonesia. Lalu dengan dasar peristiwa itulah terbentuklah PBVSI atau Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia pada tanggal 22 Januari 1955 yang didirikan di Jakarta dan bersama dengan diadakannya kejuaraan nasional yang pertama. Sejak saat itu, PBVSI aktif dan mengembangkan kegiatan-kegiatan, baik ke dalam maupun ke luar negeri sampai sekarang.

Perkembangan bola voli di Indonesia menjadi sangat menonjol pada saat menjelang Asian Games IV pada tahun 1962 dan Ganefo 1

pada tahun 1963 di Jakarta, baik untuk kategori pria maupun wanita. Pertandingan bola voli masuk acara resmi di Jakarta dalam PON II pada tahun 1952 dan POM I di Yogyakarta pada tahun 1951. Dan setelah tahun 1962, perkembangan bolavoli sangat pesat dengan munculnya banyak klub-klub bola voli di seluruh pelosok tanah air.

Hal ini di perkuat dengan bukti hasil dari data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan nasional, PON dan peserta olahraga lainnya di Indonesia. Untuk prestasi dari perbola-volian Indonesia, PBVSI telah mengirim tim bola voli junior di kejuaraan dunia di Athena, Yunanipadatangga 13-12 september tahun 1989.

#### **b. Pengertian Permainan Bola Voli**

Secara umum, pengertian permainan bola voli adalah sebuah olahraga beregu yang jumlah pemainnya terdiri dari 6 orang dan cara memainkannya adalah dengan memantulkan bola melalui tangan atau semua bagian tubuh untuk meraih kemenangan.

Menurut Agus Mukholid (2013:11) permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-*volley*) di udara hilir mudik diatas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Tujuan permainan bola bola voli ialah melewati bola di atas net supaya bisa jatuh menyentuh lantai daerah lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari tim lawan.

#### **c. Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli**

Pemain perlu menguasai sejumlah teknik dasar permainan bola voli agar dapat mencetak poin dan memberikan serangan balik kepada tim lawan. Bermain bola voli dengan teknik yang benar juga akan menghindari anda dari terjadinya cedera olahraga.

Menurut Agus Mukholid (2013:12) ada empat teknik dasar yang harus dikuasi pada permainan bola voli :

### 1) *Servis*

*Servis* adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan yang pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda memulainya pertandingan. Teknik dasar ini juga dapat menjadi senjata pertama yang dapat digunakan pemain untuk menghasilkan poin langsung.

Teknik *sevis* yang dilakukan dengan baik bisa mengacaukan pertahanan lawan serta menyulitkan lawan dalam melakukan serangan balik. Terdapat dua jenis *servis* dalam permainan bola voli, yaitu *servis* atas dan *servis* bawah.

#### (a) *Servis* Atas

*Servis* atas adalah teknik dasar *servis* yang dilakukan dengan memukul bola bola diatas kepala. Teknik dasar *servis* atas mempunyai tingkat kesulitan cukup tinggi. Pasalnya, tujuan utama *servis* atas yakni mempercepat laju bola menukik dari atas menuju ke bawah.

Menurut (Rahasia, Lengkong, dan Sangkey, 2021:22) ada beberapa keterampilan dalam melakukan *servis* atas yang dapat dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu sebagai berikut :

#### (1) Tahap Persiapan

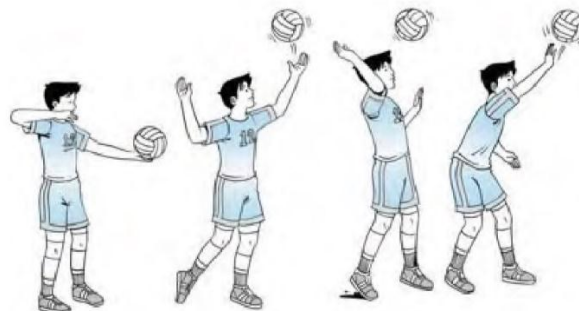
Berdiri tegak pandangan ke arah datangnya bola (depan), kedua kaki siap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang) dan siap untuk memukul bola, tangan kiri memegang bola di depan badan.

#### (2) Gerakan Pelaksanaan

Lambungkan bola ke atas menggunakan tangan kiri, ayunkan tangan kanan bersamaan dengan gerakan badan ke depan, dan bola dipukul menggunakan tangan kanan.

#### (3) Gerakan Lanjut

Badan di bawah ke depan dengan melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 2.1 *Servis* atas

Sumber : (Rahasia, Lengkong, dan Sangkey, 2021:22)

(b) *Servis* Bawah

*Servis* bawah merupakan *servis* yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar. Adapun tahapan-tahapan dalam melakukan *servis* bawah permainan bola voli adalah sikap permulaan, tahap gerakan dan tahap gerak lanjutan.

Menurut M. Yunus (dalam Akim T, Viktor G, Andika Triansyah, 2018:10) ada beberapa keterampilan dalam melakukan *servis* bawah yang dapat dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu sebagai berikut :

i. Sikap permulaan

Berdiri di daerah *servis* menghadap kelapangan, bagi yang kiri berada didepan dan bagi yang kidal sebaliknya, bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh digenggam atau dengan telapak tangan terbuka lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada ditengahnya.

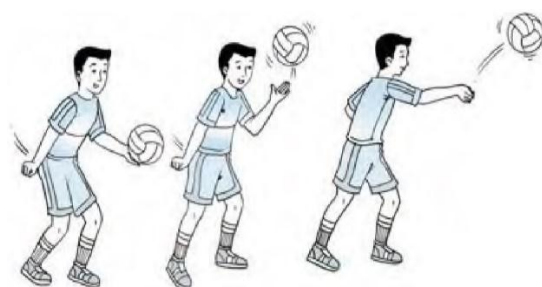
ii. Gerakan Pelaksanaan

Bola dilambungkan dipundak kanan, setinggi 10-20 cm, pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik kebelakang, kemudian diayunkan kearah depan atas dan mengenai bagian

belakang bawah bola. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggamannya ditegangkan.

iii. Gerakan lanjut

Setelah memukul diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan, dengan melangkahkan kaki kanan kedepan dan segera masuk kelapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal, siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan.



Gambar 2.2 *Servis* bawah

Sumber : (Akim T, Viktor G, dan Andika Triansyah, 2018:10)

2) *Passing*

*Passing* merupakan teknik dasar permainan bola voli untuk mengoper kepada teman dalam satu regu. Ini adalah langkah awal dalam menyusun serangan balik kepada lawan. Ada dua macam teknik *passing*, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

(a) *Passing* bawah

Teknik *passing* bawah dilakukan saat bola yang datang jatuh di depan atau samping badan dengan setinggi perut ke bawah dari pemain.

Menurut Agus Mukholid (2013:12) ada beberapa keterampilan dalam melakukan *passing* bawah yang dapat dilakukan dalam beberapa tahap yaitu sebagai berikut :

i. Sikap Awalan

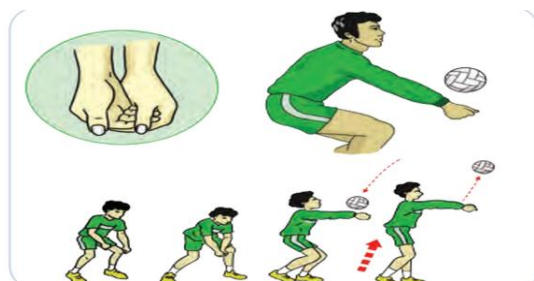
Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutu direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan kearah datangnya bola.

ii. Sikap Pelaksanaan

Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan, perkenaan bola tepat pada pergelangan tangan.

iii. Sikap Akhir

Tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak mendorong.



Gambar 2.3 *Passing Bawah*

Sumber : Agus Mukholid (2013:12)

(b) *Passing Atas*

*Passing atas* merupakan teknik operan bola yang dilakukan dengan ujung jari-jari ketika bola datang setinggi bahu atas lebih. Teknik juga dimaksudkan juga memberikan operan untuk kawan satu regu dalam menyusun serangan balik ke daerah lawan.



Menurut Agus Mukholid (2013:12) ada beberapa keterampilan dalam melakukan passing bawah yang dapat dilakukan dalam beberapa tahap yaitu sebagai berikut :

i. Tahap Persiapan

Bergerak menuju ke arah datang bola. Kedua lengan agak ditekuk, kaki merenggang dengan rileks, dan bahu dalam keadaan sejajar. Menahan kedua tangan tetap berada di atas bagian kepala (pelipis) serta menjaga pandangan di antara dua posisi tangan.

ii. Gerakan Pelaksanaan

Menerima pada bagian belakang bawah bola dengan menggunakan ujung sendi kedua jari telunjuk dan ibu jari. Meluruskan dengan rileks posisi kedua tangan kaki serta memindahkan berat badan ke arah sasaran bola. Mengarahkan bola menuju garis pinggir dan tengah lapangan.

iii. Gerakan Lanjutan

Posisi tubuh kembali dalam keadaan rileks. Memindahkan berat secara perlahan dari kedua tangan menuju kedua kaki. Bergerak searah menuju hasil umpan (*passing*)



Gambar 2.4 *Passing Atas*

Sumber : Menurut Agus Mukholid (2013:12)

3) *Smash*

*Smash* merupakan teknik dasar permainan bola voli dengan memukul ke arah lapangan lawan dengan keras, sehingga bola

dengan cepat jatuh ke arah pertahanan. Teknik memukul bola ini bertujuan untuk membuat pihak lawan sulit untuk mengembalikannya.

Berikut adalah tahap pelaksanaan dalam melakukan *smash* menurut Agus Mukholid (2013:12), yaitu :

- i. Berat badan ditumpukan pada kaki depan, badan mengarah ke depan.
- ii. Maju dua langkah ke depan dengan langkahn terakhir lebar.
- iii. Melompat dibantu dengan kedua lengan mengayun ke depan.
- iv. Pukul bola dengan kuat menggunakan telapak tangan bagian atas.
- v. Mendarat dengan kedua lutut direndahkan, condongkan tubuh ke depan, dan kedua lengan di depan sebelah samping badan.



Gambar 2.5 *Smash*

Sumber : Menurut Agus Mukholid (2013:12)

#### 4) *Blocking*

*Blocking* adalah teknik untuk mengantisipasi atau mengalau bola yang datang dari lawan. Dalam permainan baris depan yang diizinkan untuk melakukan teknik dasar *blocking*. Saat kontak dengan bola, bagian tubuh pemain harus lebih tinggi dari bagian atas net. Pemain juga perlu melatih keseimbangan tubuh sebelum mahir melakukan *blocking*.

Berikut adalah langkah-langkah untuk melakukan *blocking* menurut Agus Mukholid (2013:12), yaitu :

- a) Berdiri tegak bertumpu pada kedua kaki menghadap ke net.
- b) Kedua tangan diletakkan di depan dada dengan telapak tangan posisi terbuka.
- c) Fokus ke arah datangnya bola, kemudian melompat untuk mencegat datangnya bola.
- d) Setelah melayang di udara, segera arahkan tangan ke arah datangnya bola.
- e) Pukul bola ke arah bawah menuju ke dalam lapangan lawan dengan kedua telapak tangan, pastikan bola tidak melenceng keluar lapangan.



Gambar 2.6 *Block*

Sumber : Menurut Agus Mukholid (2013:12)

#### d. Cara Memainkan Bola Voli

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu *tosser*, *spiker* (*smash*), *libero*, dan *defender* (pemain bertahan). *Toser* atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpankan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. *Spiker* bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. *Libero* adalah

pemain bertahan yang bebas keluar masuk tetapi tidak boleh men-smash bola ke seberang net. *Defender* adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan.

Pemain voli menuntut kemampuan otak yang prima, terutama *tosser*. *Tosser* harus memutuskan apa yang harus dia perbuat dengan bola yang dia dapat, dan semuanya itu dilakukan dalam sepersekian detik sebelum bola jatuh ke lapangan sepanjang permainan. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang terdiri dari 6 orang pemain dan mengusahakan untuk mencapai angka 25 terlebih dahulu untuk memenangkan suatu babak.

#### **e. Perhitungan Angka**

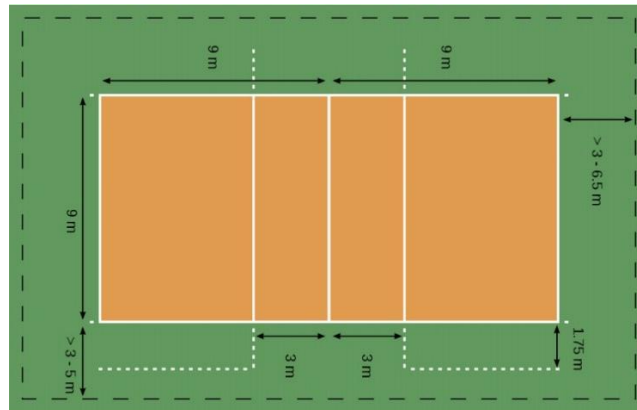
Aturan permainan dari bola voli adalah jika pihak musuh bisa memasukkan bola ke dalam daerah kita maka kita kehilangan bola dan musuh mendapatkan nilai. *Serve* yang kita lakukan harus bisa melewati net dan masuk ke daerah musuh. Jika tidak, maka musuh akan mendapat nilai.

#### **f. Lapangan dan Ukurannya**

Menurut Ali Yusmar (2017:146) pada lapangan permainan biasa bentuk lapangan permainan adalah empat persegi panjang dengan ukuran 9 meter x 18 meter. Garis batas penyerangan untuk pemain belakang, jarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan net). Garis batas itu diberi tanda batas dengan menggunakan tali, kayu, cat/kapur yang lebarnya tidak lebih dari 5 cm. Lapangan permainan bola voli terbagi menjadi dua bagian sama besar yang masing-masing luasnya 9 x 9 meter. Ditengah lapangan dibatasi garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar. Masing-masing lapangan terdiri atas daerah serang dan daerah pertahanan.

Daerah serang adalah daerah yang dibatasi oleh garis tengah lapangan dengan garis serang yang luasnya 9 x 3 meter. Setiap sudut sebelah kanan di belakang garis akhir terdapat petak untuk melakukan

*servis* atau petak *servis* dan sajian. Petak *servis* sekurang-kurangnya harus berukuran 2 meter.



Gambar 2.7  
Bentuk Lapangan Bola Voli  
Sumber : (Ali Yusmar, 2017:46)

Keterangan :

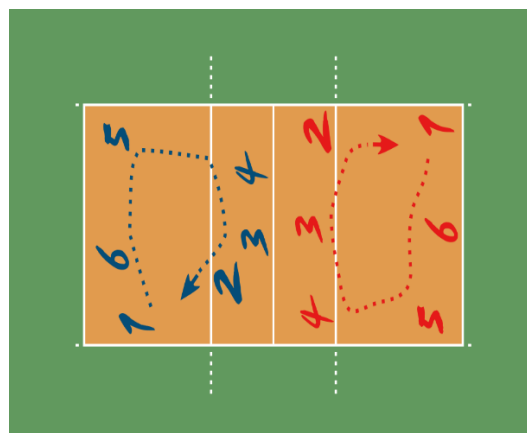
Panjang lapangan : 18 m

Lebar : 9 meter

#### g. Jumlah Permainan Bola Voli

Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu yang pada tiap regu berjumlah enam orang pemain.

Berikut ini adalah posisi pemain pada permainan bola voli :



Gambar 2.8  
Posisi Pemain Bola Voli  
Sumber : (Ali Yusmar, 2017:46)

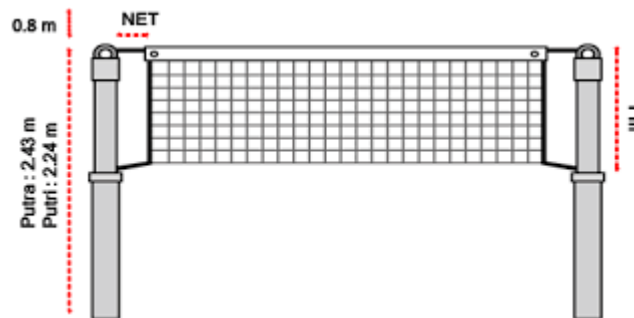
Posisi satu sebagai *server*, orang yang melakukan *servis*.

- a) Posisi dua dan empat sebagai *smasher/spiker*, orang yang melakukan *smash*/melakukan serangan
- b) Posisi tiga sebagai *tosser/settes*, orang yang memberikan umpan kepada *smasher/spiker*
- c) Posisi lima sebagai pemain yang bertugas sebagai penjaga belakang sebelah kiri.
- d) Posisi enam sebagai *libero*, orang bertugas sebagai pemain bertahan.

#### **h. Jaring (Net) dan Tongkat atau Rod**

Tinggi net dipasang tegak lurus di atas garis tengah, dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. Ketinggian net harus tepat sama tinggi dan tidak boleh lebih tinggi dari 2 cm. Lebar net 1 m dan panjang 9,50 – 10 m (dengan pita samping 25 – 50 cm di setiap sisi), terbuat dari jalinan mata jala hitam 10 cm, berbentuk persegi. Pada puncak net terdapat garis horizontal selebar 7 cm, terbuat dari 2 lapis kain kanvas putih yang terpasang memanjang sepanjang net. Pada bagian bawah net terdapat pita horizontal selebar 5 cm, mirip dengan pita bagian atas yang juga dilalui tali. Tali itu untuk mengencangkan net ke tiang-tiang dan menjaga bagian bawah net tetap tegang. Dua pita putih dipasang tegak lurus pada net dan dipasang pada setiap sisi net. Lebar pita putih 5 cm dan panjang 1 m. Pita putih tersebut bagian dari net. Tiang diletakkan dengan jarak 0,50 – 1,00 m diluar garis samping. Tinggi 2,55 m dan sebaiknya dapat diatur naik.

Di dalam pertandingan permainan bola voli yang sifatnya nasional maupun internasional, di atas batas samping jaring dipasang tongkat atau rod yang menonjol ke atas setinggi 80 cm dari tepi jaring atau bibir net. Tongkat itu terbuat dari bahan fibergelas dengan ukuran panjang 180 cm dengan diberi warna kontras.



Gambar 2.9

Net Voli

Sumber : (Ali Yusmar, 2017:46)

### i. Bola

Dalam permainan bolavoli, ada beberapa peralatan yang harus dipersiapkan sebelumnya, yaitu pertama bola yang dipakai biasanya terbuat dari karet atau bahan lain sejenis. Dengan diameter yaitu 18 – 20 cm, keliling bola yaitu 65 – 67 cm, berat bola yaitu 250 – 280 gram, tekanan udara yaitu 0,48 – 0,52 kg/cm<sup>2</sup>, dan jumlah jalur yaitu 12 dan 18 jalur.



Gambar 2.10 Bola Voli

Sumber : (Ali Yusmar, 2017:46)

### j. Bentuk-Bentuk Pelanggaran

- 1) Pukulan ketiga pada bola harus dapat mengarah dan melewati net ke arah lawan. Jika setelah dipukul sebanyak tiga kali namun bola masih belum berpindah ke arah lawan, maka hal ini dianggap sebagai sebuah pelanggaran.

- 2) Setiap pemain hanya diijinkan menyentuh bola sebanyak satu kali, sebelum dioper ke pemain lain. Jika seorang pemain menyentuh bola lebih dari sekali sebelum bola tersebut dioper ke pemain lain (secara sengaja ataupun tidak), maka hal ini dianggap sebagai sebuah pelanggaran.
- 3) Pelanggaran yang lain adalah penggunaan waktu lebih dari 8 detik ketika melakukan *servis*.
- 4) Jika pemain memegang, mengangkat, atau membawa bola (menyentuh dengan waktu lama, bukan memukulnya), maka hal ini dianggap sebagai sebuah pelanggaran.
- 5) *Spike* yang dilakukan oleh pemain pada baris belakang, sementara bola berada tepat di atas net akan dinyatakan sebagai sebuah pelanggaran. Hal ini dapat dilakukan jika pemain tersebut melompat dari belakang garis penyerang (3 meter), dalam hal ini pemain boleh untuk mendarat di depan garis penyerang.
- 6) Memukul bola yang masih terdapat di area lawan dinyatakan sebagai sebuah pelanggaran.
- 7) Menyentuh net dengan salah satu bagian tubuh(kecuali rambut), ketika pemain sedang berlangsung dinyatakan sebagai pelanggaran.
- 8) Pelanggaran yang lain adalah ketika bola mendarat (jatuh) di luar area tim yang sama, yaitu tim yang terakhir menyentuh bola.
- 9) Jika sebuah tim tidak ada yang menerima, menahan, atau mengendalikan bola yang dioper dari pihak lawan, maka hal tersebut dinyatakan sebagai sebuah pelanggaran.
- 10) Pelanggaran yang terkadang juga dilakukan oleh seorang pemain voli adalah melakukan *block* atau *spike* pada bola yang belum melewati net secara sempurna, ketika tim lawan melakukan *servis*.
- 11) Tindakan lain yang dianggap sebagai sebuah pelanggaran adalah ketika pemain pada baris belakang melakukan *block* dengan pemain depan.
- 12) Jika pemain depan dari tim *server* melompat, melakukan gerakan *block*, atau saling berdiri berdekatan ketika salah seorang pemain dari timnya



melakukan *service* dengan tujuan untuk mengacaukan lawan, maka hal tersebut dianggap pelanggaran.

- 13) Pelanggaran yang lain adalah posisi kaki pemain yang berada di dalam garis lapangan, atau menginjak garis belakang lapangan ketika melakukan *servis* (sebelum bola melewati net).
- 14) Seorang *libero* hanya dapat bermain di baris belakang. Jika ia melakukan *block* atau *spike* pada bola yang berada tepat di atas net, maka hal tersebut akan dinyatakan sebagai sebuah pelanggaran.
- 15) Kesalahan posisi pemain ketika melakukan *servis* akan dinyatakan sebagai sebuah pelanggaran. Namun setelah *servis* dilakukan maka pemain dapat mengatur posisi mereka berdasarkan peraturan yang telah ditetapkan.
- 16) Adanya perkelahian secara fisik diantara pemain satu dengan pemain dari tim lawan akan dinyatakan sebagai sebuah pelanggaran.

#### **k. Penilaian**

- a) Salah satu tim akan memperoleh nilai secara otomatis jika bola jatuh di dalam garis area lawan atau ketika tim lawan melakukan sebuah kesalahan. Dalam peraturan ini tidak memperhitungkan tim manakah yang sebelumnya melakukan *servis*. Setelah itu, bola akan berpindah ke tangan lawan, dan tim lawanlah yang selanjutnya akan melakukan *servis* berikutnya.
- b) Jika *servis* sebelumnya dilakukan oleh tim yang memperoleh nilai, maka *servis* yang selanjutnya masih akan dilakukan oleh pemain yang sama, yang sebelumnya melakukan *servis*.
- c) Posisi pemain harus berputar searah dengan peraturan jarum jam jika *servis* yang sebelumnya tidak dilakukan oleh tim yang memperoleh poin. Dengan demikian, *servis* akan dilakukan oleh pemain yang sebelumnya menempati area 1.
- d) Pertandingan pada setiap setakan berakhir ketika salah satu tim memperoleh poin 25. 2 poin tambahan diberikan ketika kedua tim memperoleh poin yang sama yaitu pada poin 24.

- e) Biasanya, pertandingan akan dilangsungkan dalam 5 set. Pada set pertama hingga set ke-4 akan dimainkan hingga 25 poin. Sedangkan pada set ke-5, pemain hanya akan dimainkan hingga 15 poin. Tambahan 2 poin akan diberikan jika kedua tim mendapatkan poin yang sama, yaitu pada poin 14.

#### **1. Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 1 Parindu**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan sekolah yang dilakukan diluar jam pelajaran dengan tujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan, meningkatkan prestasi, menyalurkan minat dan bakat. Menurut Kokom Komalasari dan Didin Sripudin (2017:123) kegiatan ekstrakurikuler adalah “kegiatan yang dilaksanakan oleh siswa di luar jam pembelajaran intrakurikuler dan kokurikuler untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, wawasan pengetahuan, sikap, kemampuan/keterampilan, serta karakter siswa secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan”.

Tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler adalah untuk lebih memantapkan pembentukan kepribadian dan untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan Depdikbud 1996 (dalam Kokom Komalasari dan Didin Sripudin, 2017: 12) “Kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga sangat penting dilaksanakan karena memiliki fungsi ganda yaitu: (1) untuk melakukan pembinaan prestasi olahraga, (2) untuk meningkatkan kualitas kesehatan jasmani siswa”.

Departemen Pendidikan Nasional 2006 (dalam Kokom Komalasari dan Didin Sripudin, 2017: 125), menegaskan fungsi dan prinsip pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di Indonesia sebagai berikut:

##### **a. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler meliputi :**

- 1) Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas siswa sesuai dengan potensi, bakat, dan minat mereka.
- 2) Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa.

- 3) Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi siswa yang menunjang proses perkembangan.
  - 4) Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karier.
- b. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler meliputi :
- 2) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat siswa masing-masing.
  - 3) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela siswa.
  - 4) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggembarakan siswa.
  - 5) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggembarakan siswa.
  - 6) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat siswa untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
  - 7) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Ekstrakurikuler bola voli adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat dan kemampuan dalam olahraga bola voli dan sebagai salah satu kegiatan positif bagi siswa untuk menghindari dari pengaruh-pengaruh lingkungan yang negatif seperti pergaulan bebas, antaranya berpacaran dimana-mana saja, berpelukan, berpegangan, berdua-duaan, merokok dan minum minuman keras, dll (H. Jamaluddin Hos, dan Ambo Upe Siti Suhaida, 2018).

Ada berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Parindu antara lain bola voli, bela diri pencak silat, sepak bola, bulu tangkis, takraw, tari, olah vocal, pramuka. Ekstrakurikuler tersebut diadakan untuk menggali, mendukung serta menyalurkan minat dan bakat siswa baik dalam bidang olahraga maupun non olahraga. Dengan ikut sertanya

siswa ke dalam kegiatan ekstrakurikuler khususnya dalam bidang olahraga, maka bakat, minat dan keterampilan siswa dapat tersalurkan serta dapat membantu meningkatkan pengetahuan sesuai dengan program pembelajaran yang diajarkan oleh guru disekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Parindu yang diteliti adalah olahraga bola voli yang dijadwalkan 2 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin dan jumat, namun pada pelaksanaannya hanya di lakukan pada hari jumat yang dimulai pada pukul 15.30 – 17.00 WIB di lapangan milik sekolah. Cabang olahraga bola voli SMK Negeri 1 Parindu memiliki prestasi yang kurang baik. Teknik pembelajaran yang digunakan pelatih dalam melatih ekstrakurikuler bola voli yaitu pemeasan dengan beberapa menit latihan fisik seperti lari, latihan passing, warming up, pertahanan kemudian dilanjutkan dengan bermain. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Parindu selalu antusias, ini disebabkan karena keikutsertaan siswa berdasarkan minat, bakat dan hobi siswa tersebut. Serta seringnya tim bola voli SMK Negeri 1 Parindu melakukan serangkaian uji coba pertandingan dan mengikuti pertandingan baik dalam level kecamatan atau kabupaten. Faktor ini berdampak positif pada saat latihan dimana siswa akan datang sesuai dengan jadwal, senang dan menikmati latihan meskipun terkadang terasa melelahkan. Namun hal tersebut tidak berbanding lurus dengan prestasi yang diperoleh oleh tim bola voli SMK Negeri 1 Parindu yang dikatakan masih kurang baik karena belum pernah menjuarai turnamen atau pertandingan yang pernah diikuti.

Peran kegiatan ekstrakurikuler bola voli disamping dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa yang berakitan dengan mata pelajaran pendidikan jasmani juga dapat mambantu dalam upaya pembinaan, pemantapan dan pembentukan nilai-nilai siswa dan juga dapat meningkatkan bakat, minat dan keterampilan serta prestasi siswa. Kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi ganda selain untuk melakukan pembinaan khusus bagi pelajar juga dapat dijadikan ajang untuk melakukan intraksi sosial antara siswa. Adanya intraksi sosial diharapkan dapat membentuk sikap kepribadian yang lebih baik.