SURVEI KETERAMPILAN TEKNIK BOLA VOLI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRA SMP NEGERI 5 SATU ATAP LARANGAN KABUPATEN BREBES TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikanStudi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
padaUniversitasNegeri Semarang

oleh

GinanjarAdiLuhung
6301411001

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016

ABSTRAK

Ginanjar Adi Luhung. 2016. **Survei Keterampilan Teknik Bola Voli pada Peserta Ekstrakurikuler Putra SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes Tahun 2015**. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Pembimbing Utama: Drs. Joko Hartono, M.Pd.; Pembimbing Pendamping: Hadi, S.Pd., M.Pd.
Kata Kunci : survei, teknik bola voli, ektrakurikuler bola voli

Latar belakang dari penelitian ini adalah dengan melihat prestasi yang diperoleh maka peneliti tertarik untuk mengetahui *skill* siswa bola voli sekolah tersebut. Rumusan masalah penelitian ini adalah "Bagaimanakah keterampilan teknik bola voli (kecuali teknik *block*) yang dikuasai siswa ekstrakurikuler putra SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes?" Tujuan penelitian ini adalah "Untuk mengetahui keterampilan teknik bola voli (kecuali teknik *block*) yang dikuasai siswa ekstrakurikuler putra SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes".

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei tes dan "*one-shot*" model, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada "suatu saat". Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dalam menguasai teknik bola voli di SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes. Sampel pada penelitian ini adalah pemain bola voli putra SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes yang berjumlah 14 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh atau total sampel. Metode analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa teknik bola voli pada peserta ekstrakurikuler putra SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan memperoleh kategori baik, dengan rincian untuk kategori baik sekali sebanyak 2 orang atau sebesar 14,28%, kategori baik sebanyak 11 orang atau sebesar 78,57% dan kategori sedang sebanyak 1 orang atau sebesar 7,14%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler bola voli putra dapat melakukan teknik bola voli dengan baik. Saran yang bisa diberikan peneliti yaitu: perlu adanya penambahan intensitas latihan sehingga peserta akan mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli khususnya *smash*. Selain itu, sekolah harus memfasilitasi sarana prasarana yang lebih baik.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Ginanjar Adi Luhung

NIM : 6301411001

Jurusan/Prodi : PKLO/PKLO

Fakultas : FIK

Judul Skripsi : Survei Keterampilan Teknik Bola Voli Pada Peserta Ekstrakurikuler Putra SMP NEGERI 5 SATU ATAP LARANGAN Kabupaten Brebes Tahun 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,..... 2016

Yang menyatakan,

Ginanjar Adi Luhung

NIM 6301411001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

iii

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Senin

Tanggal : 18 Januari 2016

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Joko Hartono, M.Pd	Hadi, S.Pd, M.Pd
NIP 195611111984031001	NIP 197903112006041001

Mengetahui,
Ketua Jurusan PKLO

Soedjatmiko, M.Pd.
NIP. 197208151997021001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

iv

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ginanjar Adi Luhung NIM 6301411001. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1 judul Survei Keterampilan Teknik Bola Voli Pada Peserta Ekstrakurikuler Putra SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari selasa 27 januari 2016.

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tendiyo Rahayu, M.Pd.	Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes
NIP. 196103201984032001	NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji

1.Dr. H. Nasuka, M. Kes. (Ketua) _____

NIP. 195909161985111001

2. Drs. Joko Hartono, M. Pd. (Anggota) _____
NIP. 19561111 198403 1 001

3. Hadi, S.Pd, M.Pd (Anggota) _____
NIP.197903112006041001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

”Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri, dan jika kamu berbuat jahat, maka kejahatan itu untuk dirimu sendiri..” (QS. Al-Isra’:7)

PERSEMBAHAN

Sebuah persembahan bakti bagi kedua orang tuaku tercinta, Bapak **Bambang Supriyadi** dan Ibu **Musonah**, untuk setiap tetes keringat dan lantunan doa yang tiada henti dengan tulus engkau curahkan selama ini. Adikku tercinta, **Satria Adi Saputra** yang lagi nakal-nakalnya, tapi selalu bisa bikin saya tertawa dengan tingkahnya yang lucu. Temanku dari SMA **Asep sunanang** yang selalu memberikan saya motivasi ketika dalam kemalasan. Saudara jauhku **koko bangkit budiman**, yang selalu memberikan saran-sarannya ketika saya dalam kebingungan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul *Survei Keterampilan Teknik Bola Voli pada Peserta Ekstrakurikuler Putra SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes Tahun 2015* ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program pendidikan kepelatihan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Drs. Joko Hartono, M.Pd. selaku pembimbing utama yang telah bersedia membimbing penulis dengan penuh kesabaran dan senantiasa memberikan motivasi, serta Hadi, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu dan dengan penuh kesabaran membimbing penulis. Pada kesempatan ini penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa UNNES;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis;
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan arahan dan izin penelitian kepada penulis;
4. Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman kepada penulis selama kuliah;
5. Kepala SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis;
6. Guru Mata Pelajaran Olahraga sekaligus pembina ekstrakurikuler SMP Negri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes yang telah memberikan izin dan membimbing penulis selama penelitian;
7. Teman-teman FIK angkatan 2011 yang senantiasa memberikan dukungan kepada penulis;

8. Pihak-pihak yang terkait yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang senantiasa membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan untuk kekurangan itu,penulis menyampaikan maaf kepada pembaca.Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Semarang,…….. 2015

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

halaman

HALAMAN JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iii
HALAMAN PERSETUJUAN iv
HALAMAN PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 Pembatasan Masalah 6
1.4 Rumusan Masalah 7
1.5 Tujuan Penelitian 7
1.6 Manfaat Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR 9
2.1 Landasan Teori 9
2.1.1 Permainan Bola Voli 9
2.1.2 Hakikat Teknik Dasar Bola voli 10
2.1.3 Macam-MacamTeknik Dasar Bola Voli 12
2.1.4 Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli 22
2.1.5 Prestasi 27
2.2 Kerangka Berfikir 32

BAB III METODE PENELITIAN 34
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 34
3.2 Variabel 35
3.3 Populasi 35
3.4 Sampel 35
3.5 Metode Pengumpulan Data 36
3.6 Instrumen Penelitian 36
3.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian 41
3.8 Metode Analisis Data 42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 45
4.1 Hasil Penelitian 45
4.2 PembahasanTeknik Bola Voli 56

BAB V SIMPULAN DAN SARAN 58
5.1 Simpulan 59
5.2 Saran 59

DAFTAR PUSTAKA 60
LAMPIRAN-LAMPIRAN 61

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1.1 Data Prestasi 4
3.1 PenentuanKategoriServis 38
3.2 PenentuanKategoriPasing 40
3.3 PenentuanKategori Smash 41
3.4 Penentuan Kategori 44
4.1 Hasil Analisis Servis..... 46
4.2 Hasil Analisis Pasing Atas..... 47
4.3 Hasil Analisis Pasing Bawah 49
4.4 Hasil Analisis Smash 50
4.5 Hasil Analisis Teknik Dasar Bola Voli..... 52

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 GambarServis 14
2.2 Gambar Pasing Bawah 16
2.3 Gambar Pasing Atas 18
2.4 Gambar Smash 20
2.5 Gambar Block 21
3.1 Gambar Sasaran Servis 37
3.2 Gambar Sasaran Pasing 39
3.3 Gambar Sasaran Smash 40
4.1 Grafik Hasil Tes Servis 47
4.2 Grafik Hasil Tes Pasing Atas 48
4.3 Grafik Hasil Tes Pasing Bawah 50
4.4 Grafik Hasil Tes Smash 51
4.4 Grafik Hasil Tes Teknik Bola Voli 53

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing 61
2. Surat Keputusan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan 62
3. Surat Ijin Penelitian 63
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian 64
5. Hasil Tes Servis 65
6. Hasil Tes Smash 66
7. Hasil Tes Pasing Bawah ke Kiri 67
8. Hasil Tes Pasing Bawah ke Kanan 68
9. Hasil Tes Pasing Atas ke Kiri 69
10. Hasil Tes Pasing Atas ke Kanan 70
11. Hasil Analisis Tes Servis 71
12. Hasil Analasis Tes Pasing Bawah 72
13. Hasil Analisis Tes Pasing Atas 73
14. Hasil Analisis Tes Smash 74
15. Hasil Analisis Teknik Dasar Bola voli 75
16. Absensi Peserta Ekstrakurikuler 76
17. Dokumentasi Penelitian 81

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga memiliki arti segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Pemerintah melalui Undang-undang RI No 3 tahun 2005 menggolongkan olahraga menjadi 3 jenis. Pertama, adalah olahraga pendidikan, yaitu pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Kedua adalah olahraga rekreasi yakni olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan kebugaran dan kegembiraan. Ketiga adalah olahraga prestasi yakni olaharaga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Ketiga kategori olahraga di atas, terdapat banyak cabang olahraga yang dapat dipilih dan dilakukan oleh masyarakat bola voli. Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Dalam permainan bola voli juga tedapat variasi permainan yaitu voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Olahraga bola voli dinaungi *FIVB (Federation Internationale de Volleyball)*

sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia di naungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

Saat ini perkembangan olahraga bola voli telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini terlihat dari adanya banyak even baik bersifat regional, nasional maupun internasional yang diselenggarakan regular ataupun iregular. Kompetisi regular merupakan kompetisi yang mempunyai sistem pertandingan dan jadwal yang telah ditentukan secara pasti dan terrencana.. Kompetisi-kompetisi itu antara lain: kejuaraan nasional antar klub, liga voli Indonesia (LIVOLI), liga voli professional (PROLIGA) dan lain sebagainya. Selain adanya kompetisi yang diadakan secara regular, kompetisi juga dilakukan secara ireguler, artinya kompetetisi hanya dilakukan pada waktu-waktu tertentu. Contohnya, pertandingan antar kampung. Kompetisi ini merupakan kompetisi yang diadakan dengan tujuan untuk mencari bibit pemain yang nantinya akan dijadikan pemain nasional.

Untuk menjadi pemain bola voli yang baik dibutuhkan latihan yang teratur dan terprogram serta dibawah bimbingan pelatih yang menguasai teknik bola voli dan pengetahuan tentang metode latihan bola voli. Salah satu meningkatkan permainan bola voli yaitu perlu memiliki kemampua baik itu teknik, fisik maupun kemampuan lainnya guna mencapai hasil yang baik dalam bermain bola voli.

Menurut Soekamti (Dalam Huda 2011:3) mengatakan untuk menigkatkan dan mencapai prestasi yang tinggi, olahragawan harus memiliki empat kelengkapan yang pokok yaitu: Pembinaan teknik (keterampilan), Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), Pembinaan fsikologi (mental, daya ingat dan kecerdasan), dan Kematangan juara. Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan yang direncanakan dan dilakukan secara terus

menerus serta berkelanjutan baik melalui latihan maupun pertandingan-pertandingan yang lebih difokuskan pada teknik yang digunakan.

Menurut Suharno (1984:12) teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencari tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik dalam permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi. Adapun teknik dasar permainan bola voli harus dikuasai dengan baik oleh semua pemain terdiri dari teknik dasar *service* (servis), *pass* (pas atas dan pas bawah), *set up* (umpan), *smash* (*spike*) dan *block* (bendungan).

Selain teknik, untuk mewujudkan visi bermain yang baik juga harus didukung dengan keterampilan, yaitu gerakan-gerakan dasar dalam olahraga dengan satu teknik gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menghasilkan beberapa hasil secara maksimal. Keterampilan bola voli merupakan tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan permainan bola voli yang didukung oleh kemampuan teknik individu maupun regu dalam mengolah suatu permainan bola voli yang diperoleh dari suatu proses pembelajaran ataupun yang dilakukan secara terus menerus.

Melihat pengertian di atas, kita bisa melihat bahwa teknik dan keterampilan merupakan satu-kesatuan yang saling melengakapi dalam melakukan suatu pembinaan, khusunya pembinaan teknik (keterampilan) bola voli untuk mendapatkan bibit pemain yang handal.

Salah satu pihak yang terlibat dalam pembibitan usia muda adalah lembaga pendidikan, dalam hal ini adalah sekolah. Keberadaan sekolah sebagai lembaga formal ikut berpartisipasi dan memberi sumbangan besar dalam memberikan pembinaan pemain usia muda guna menemukan bibit-bibit handal

yang profesional dalam bidang olahraga, termasuk juga dalam bidang bola voli. Bola voli tersebut diajarkan baik itu dalam materi pelajaran maupun melalui ekstrakurikuler. Namun demikian, kegiatan ekstrakurikuler berperan besar dalam meningkatkan kemampuan siswa mengembangkan kemampuan dalam bermain bola voli. Hal ini yang dilakukan oleh salah satu sekolah di kabupaten Brebes, yaitu SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan. Sekolah tersebut menerapkan kegiatan ekstrakurikuler bola voli sejak awal berdiri. Ekstrakurikuler yang diadakan sekolah ini diikuti oleh siswa baik kelas VII, VIII, dan IX yang notabene memiliki kemampuan dalam bermain bola voli.

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini mendapatkan bimbingan dan pengarahan dari pelatih baik berupa materi teknik bola voli maupun kerja sama dalam tim. Berkat keuletan yang dilakukan oleh sekolah ini, berbagai prestasi akhirnya diraih baik pada kejuaraan POPDA maupun O2SN. Prestasi ini diraih dari sejak tahun 2007-2015. Prestasi yang dicapai tersebut didukung oleh banyaknya lapangan bola voli dan pertandingan bola voli di daerah tersebut.

Berikut ini data prestasi tim bola voli SMP Negeri 5 satu atap Larangan dalam beberapa tahun terakhir.

Tabel 1.1 Data prestasi tim bola voli putra SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan

NO	HASIL EVEN PERTANDINGAN
1	Juara I POPDA Tingkat Kabupaten Brebes dari Tahun 2007 s/d 2015
2	Juara I POPDA Tingkat Karesidenan dari Tahun 2007s/d 2014
3	Juara II POPDA Tingkat Karesidenan Tahun 2015
4	Juara II POPDA Tingkat Provinsi Jawa Tengah Tahun 2011
5	Juara I O2SN Tigkat Kabupaten Brebes dari Tahun 2010 s/d 2014
6	Juara I O2SN Tingkat Provinsi Jawa Tengah Tahun 2012
7	Juara III Piala Perbatasan JATENG-JABAR Tahun 2012

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dari hasil observasi oleh peneliti pada bulan Maret 2015 di Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes, terdapat rata-rata 5 lapangan bola voli di setiap desa dengan pertandingan resmi per tahun lebih dari 20 pertandingan.

Keberadaan SMP N 5 Satu Atap Larangan merupakan salah satu bukti perkembangan pesat bola voli tingkat SMP di Kabupaten Brebes. Hal ini terbukti bahwa tingkat usia muda dan kondisi fisik yang tidak begitu ideal karena secara postur siswa yang menjadi pemain di sekolah tersebut terbilang kurang proporsional bila dibanding dengan siswa yang tingkat pendidikannya sama. Padahal seharusnya untuk mencapai prestasi yang baik maka kondisi fisik harus proporsional. Namun demikian nyatanya kondisi tersebut tidak menjadi hambatan karena siswa-siswa tersebut mampu menghasilakan prestasi yang maksimal karena mereka mampu menutupi kekurangan tersebut dengan cara mengkombinasikannya dengan teknik yang mumpuni untuk bermain bola voli.

Dengan melihat prestasi terebut, walaupun tubuh siswa tidak tinggi dibandngkan dengan sekolah lain, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "**SURVEI KETERAMPILAN TEKNIK BOLA VOLI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRA SMP NEGERI 5 SATU ATAP LARANGAN KABUPATEN BREBES TAHUN 2015".**

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.2 Identifikasi Masalah

Ekstrakurikuler bola voli putra pada siswa SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes mengalami kemajuan yang pesat. Sejak berdirinya sekolah ini yaitu 2005 kegiatan ekstrakurikuler bola voli terus ditingkatkan sehingga tidak heran prestasi yang diperoleh sekolah ini cukup signifikan. Hal ini

dibuktikan dengan beberapa prestasi yang diraih dari mulai tingkat kabupaten, karesidenan, provinsi, sampai tingkat nasional.

Faktor yang menyebabkan meningkatnya prestasi bola voli ini diantaranya berasal dari 2 faktor. Pertama faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari diri siswa itu sendiri dan dari pelatih yang senantiasa terus membimbing siswa dalam berlatih bola voli. Selain itu, teknik yang digunakan oleh pelatih juga sangat mempengaruhi prestasi bola voli. Kedua, faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar yaitu dukungan dari masyarakat dan guru-guru dari sekolah tersebut yang senantiasa memberi semangat ketika anak-anak sedang bertanding baik di tingkat kecamatan, kabupaten, karesidenan, maupun provinsi.

1.3 Pembatasan Masalah

Banyak permasalahan yang muncul dan menarik untuk diteliti dalam olahraga bola voli. Agar tidak keluar dari tujuan penelitian, maka dilakukan pembatasan permasalahan penelitian untuk memudahkan pembahasan dan pengkajian. Berdasarkan identifikasi masalah diatas, peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian antaralain:

1.3.1 Penelitian ini pembahasannya mengenai keterampilan teknik bola voli (kecuali teknik *block*) pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes tahun 2015.

1.3.2 Semua kegiatan penelitian dari awal sampai akhir menyesuaikan kondisi dan keadaan peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes tahun 2015.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.4 Rumusan masalah

Adapun rumusan masalah dari latar belakang diatas bagaimanakah keterampilan teknik bola voli (kecuali teknik *block*) yang dikuasai siswa ekstrakurikuler putra SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes?

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui keterampilan teknik bola voli (kecuali teknik *block*) yang dikuasai siswa ekstrakurikuler putra SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi banyak pihak antara lain peneliti, siswa atau atlet, pelatih dan sekolah.

1.6.1 Manfaat bagi peneliti :

1.6.1.1 Untuk mengembangkan ilmu khususnya berkaitan dengan keterampilan teknik dasar bola voli yang telah didapatkan dari perkuliahan.

1.6.1.1 Dengan diketahuinya hasil penelitian ini peneliti berharap semoga hasil penelitan ini dapat memberikan sumbangan positif bagi pelatih dan Pembina bola voli dalam membina pemain khususnya latihan teknik dasar bermain bola voli.

1.6.2 Manfaat bagi siswa atau atlet

1.6.2.1 Dengan diketahuinya hasil penelitian ini diharapkan siswa lebih giat berlatih dan berusaha menjadi lebih optimal tingkat keterampilan teknik dasar bola voli.

1.6.2.2 Meningkatkan minat siswa atau atlet dalam latihan bola voli.

1.6.3 Manfaat bagi pelatih

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Manfaat bagi pelatih yaitu sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membina siswanya khususnya pada prestasi bola voli.

1.6.4 Manfaat bagi sekolah

1.6.4.1 Memberikan kontribusi kepada sekolah dalam rangka meningkatkan prestasi bola voli.

1.6.4.2 Meningkatknya citra sekolah dalam pandangan masyarakat seiring dengan meningkatnya prestasi bola voli, sehingga in put sekolah menjadi bertambah.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Permainan Bola Voli

Seperti yang dikemukakan dalam buku peraturan permainan PBVSI, bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis/ukuran lapangan dan angka kemenangan yang digunakan untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bola voli bermaksud untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya

Permainan bola voli adalah permainan beregu yang mengandalkan keterampilan setiap individu pemain, maka dalam permainan ini memerlukan teknik dasar sebaik mungkin agar dapat bermain dengan baik, maka perlulah kiranya setiap pemain secara perorangan berusaha meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli secara sempurna (Suharno HP, 1984:12).

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Nuril Ahmadi (2007:20)

Tujuan dari permainan bola voli adalah melesatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sam dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan *block*). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola

dipukul oleh pelaku servis dengan melewati atas net kedaerah lawan. Poin diberikan apabila bola menyentuh lantai, bola keluar lapangan atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

Dalam bola voli tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*relly point system*). Apabila tim yang sedang servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakuakn servis selanjutnya, serta para pemainnya akan melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam PB PBVSI (2005:1).

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan pengertian permainan bola voli adalah suatu jenis permainan net beregu yang beranggotakan dua sampai enam orang yang dimainkan dalam sebuah lapangan yang memiliki ukuran tertentu yang dibatasi oleh sebuah net, masing-masing regu berusaha sedemikian rupa mengirimkan bola kedaerah lawan agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Masing - masing regu memiliki kesempatan memainkan bola sebanyak 3 kali sentuhan secara bergiliran. Kerjasama dan saling pengertian merupakan hal penting yang harus di perhatikan dalam permainan.

2.1.2 Hakikat Teknik Dasar Bola voli

Teknik dasar dalam permainan bola voli menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), ”Dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”. Untuk dapat bermain bola voli dengan baik diperlukan penguasaan teknik dasar. Menurut Dieter Beutelstahl (2011:8) “Teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktek dan tujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna.” Suharno HP (1981:35) menyatakan bahwa “Teknik

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

dasar adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pastinya dalam cabang permainan bola voli."Menurut Suharno (1981:1), Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bola voli pada hakikatnya adalah memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan melewati net ke lapangan lawan. Permainan bola voli merupakan permainan beregu dengan tujuan melewatkan bola secara teratur melalui atas net dan mencegah bola menyentuh lantai atau lapangan permainan.

Suharno HP (1981: 35). Dalam mempertinggi bermain bola voli,teknik dasar harus dipelajari terlebih dahulu karena teknik dasar merupakan fondasi dari proses gerak yang mampu meningkatkan keterampilan gerak yang bermutu tinggi. Serta untuk mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli dan juga merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalah suatu tim di dalam pertandingan disamping unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Menurut M Yunus (1992:68) "teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku dalam bola voli untuk mencapai hasil yang optimal." Secara individu penguasaan teknik dasar bola voli akan mendukung penampilan seorang pemain. Secara tim atau jika semua pemain menguasai teknik dasar bola voli dengan baik maka akan meningkatkan kualitas permainan, bahkan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim. Menurut Suharno HP (1981:35) menegaskan bahwa

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

pentingnya penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli selain dapat bermain bola voli dengan baik juga mengingat hal-hal sebagai berikut:

a. Hukuman terhadap pelanggaran permainan yang berhubungan dengan keselahan teknik.
b. Karena terpisahnya antara regu satu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari permainan lawan maka pengawasan wasit terhadap kesalahan ini lebih seksama.
c. Banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik ini antara lain membawa bola, mengangkat bola, serta pukulan rangkap.
d. Permainan bola voli adalah waktu untuk memainkan bola sangat sempurna sehingga memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.
e. Penggunaan taktik-taktik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dan tinggi dalam bola voli ini cukup sempurna.

2.1.3 Macam-macam Teknik Dasar Bola Voli

2.1.3.1 Teknik Dasar Servis

Pada mulanya servis hanyalah merupakan pukulan pembukaan untuk memulai permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai permulaan pertandingan, jika ditinjau dari sudut taktik adalah merupakan suatu awal untuk mendapatkan nilai agar regu berhasil meraih kemenangan. *Service* adalah suatu upaya memasukkan bola ke daerah lawan oleh pemain belakang yang berada di daerah *service* untuk memukul bola dengan satu tangan. Sedangkan menurut Dieter Beutelstahl (2011:8) *service* adalah sentuhan pertama dengan bola. Sesuai dengan perkembangan zaman

maka peraturan permainan bola voli juga berkembang, hal ini dapat kita lihat pada peraturan permainan bola voli yang diterbitkan tahun 2001 khususnya tentang sistem penilaian. Dengan sistem penilaian *rally point*, apabila *server* melakukan kesalahan maka di samping *service* berpindah juga lawan akan mendapat tambahan nilai. Oleh karena *service* juga begitu penting maka pelatih dan guru olahraga harus selalu berusaha memberikan penekanan bahwa *service* adalah merupakan serangan yang pertama.

Macam-macam teknik dan variasi *servis* menurut M. Yunus (1992:69) diantaranya :

a. Servis tangan bawah *(Underhand service)*

b. Servis mengapung *(Floating service)*

1. Floating overhand service

2. Overhand change-Up service

3. Overhand round-hause service (Hook service)

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Ahmadi Nuril (2007:20).

2.1.3.1.1 *Floating Sevice* (servis melayang atau melambung)

Yang dimaksud dengan *floating* servis adalah jenis servis dimana jalannya bola dari hasil pukulan servis itu tidak mengandung putaran-putaran dengan kata lain bola berjalan mengapung atau mengambang. Cara melakukan servis *floating*:

a. Sikap permulaan

Berdiri didaerah servis menghadap ke lapangan , bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan dan jika kidal sebaliknya, namun ada juga pemain yang berdiri

dengan kedua kaki sejajar menghadap ke net. Bola dipegang setinggi kepala, tangan kanan menggenggam atau dapat juga telapak tangan terbuka.

b. Gerak pelaksanaan

Bola dilambungkan di depan atas tinggi dari kepala tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang dari bola dan gaya yang mengenai bola harus memotong garis tengah bola, untuk menghindari terjadinya putaran pada bola, pergelangan tangan lurus dikakukan.

c. Gerak lanjutan

Gerak lanjutan lengan harus segaris dengan gaya yang dihasilkan atau didorongkan ke depan. Jika pukulan dilakukan dengan gerakan yang cepat (keras) dapat dilakukan tanpa *follow through*.

Gambar 2.1 Servis atas
Sumber: www.google.com/gambarservisatas

2.1.3.2 Teknik Dasar Pasing

Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Ahmadi Nuril (2007:22)

Teknik pasing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam suatu titik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan M. Yunus (1992:79). *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal dalam menyusun pola serangan kepada regu lawan (M. Yunus, 1992:79). Berikut macam-macam *passing* menurut M. Yunus (1992 : 79) :

a. *Pass* – Bawah Normal
b. Variasi *Pass* – Bawah
c. *Pass* – Atas Normal
d. Variasi *Pass* – Bawah

2.1.3.2.1 Pasing bawah

Menurut Barbara L. Viera & Bonnie Jill Fergusson (2004:19) *passing* bawah atau operan lengan depan merupakan teknik dasar bola voli yang harus dipelajari. Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan oleh tim bila tidak memegang *servis*. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah, dan memukul bola yang memantul dari net.

Pentingya *passing* bawah juga diungkapkan oleh Barbara L. Viera dan Bonnie Jill Fergusson (2004:19) untuk meredam kekuatan bola yang dipukul dengan keras dan mengarahkan bola tersebut kepada teman untuk dapat dilakukan operan *(set-up)* kepada penyerang.

Hal yang harus diperhatikan ketika melakukan *passing* bawah menurut Barbara L. Viera dan Bonnie Jill Fergusson (2004 : 20) adalah telapak tangan harus disatukan dengan ibu jari dalam posisi sejajar. Kedua sikut diputar kearah

dalam sehingga bagian lengan yang datar dan lembut menghadap ke atas. Cara melakukan pasing bawah :

a. Sikap permulaan

Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli, yaitu kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibongkokkan ke depan berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu: punggung tangan kanan diletakan diatas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

b. Sikap pelaksanaan

Ayunkan kedua lengan kearah bola, kaki belakang melangkah kedepan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk pasing bawah kedepan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu atau badan.

Gambar 2.2 pasing bawah
Sumber: www.google.com/gambarpasingbawah

2.1.3.2.2 Pasing Atas

Salah satu teknik dimana seorang dapat menguasai bola dengan efisiensi tinggi dan terkontrol dengan baik. Barbara L. V. & Bonnie J. F.(2004 :51)

Pasing atas adalah teknik yang dilakukan dengan menggunakan ujung jemari tangan, seperti ketika melakukan *set up*. Teknik dilakukan pada posisi di atas kepala. Cara melakukan pasing atas menurut M. Yunus (1992:80) :

a. Sikap permulaan

Ambil posisi sikap siap normal yaitu: kedua kaki berdiri selebar bahu, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi dan jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.

b. Gerakan pelaksanaan

Tepat saat bola berada diatas dan sedikit didepan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak ekplosif untuk mendorong bola. Permukaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

c. Gerak lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan kedepan atas sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan dengan melangkahkan kaki belakang kedepan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Gambar 2.3 pasing atas

Sumber: www.google.com/gambarpasingatas

2.1.3.2.3 Teknik Dasar Umpan atau *Set up*

Menurut M. Yunus (1992:101) *set up* adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserangkan ke daerah lawan dalam bentuk *smash* atau *spike.* Macam-macam *set up* menurut macamnya *smash* antara lain: umpan normal, umpan *semi*, umpan *pull* atau *quick,* umpan *pullstraight* dan umpan *push.* Macam-macam umpan menurut arah bola dari sisi pengumpan ada dua, yaitu: umpan ke depan dan umpan kebelakang, sedangkan macam-macam umpan menurut arah bola terhadap net, yaitu: umpan sejajar dengan net, umpan vertikal dengan net, dan umpan diagonal dengan net.

2.1.3.3 Teknik Dasar *Smash* atau*Spike*

Menurut Yunus (1992: 108) *smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencari kemenangan. *Smash* adalah pukulan bola yang dari atas ke bawah, jalannya bola menukik. Ahmadi Nuril (2007:31)

Menurut M. Yunus (1992:108) *Smash* dibagi menjadi lima macam, yaitu: 1) *smash* menurut ketinggian umpan, 2) *smash* menurut *kurve* jalannya bola,

3) *smash* menurut tolakannya, 4) *smash* menurut arahnya *smash,* 5) *smash* menurut posisi melakukan *smash.* Macam-macam *smash* menurut ketinggian umpan, yaitu: *smash* normal, *smash* semi ini ada dua, yaitu semi biasa dan *semi* jalan, *smash pull* atau *quick* ini ada dua, yaitu *smash pull* biasa dan jalan, *smash pull straight,* dan *smash push*

Urutan melakukan smash adalah sebagai berikut:

a. Awalan

Berdiri dengan salah satu kaki dibelakang sesuai dengan kebiasaan individu (tergantung smasher normal atau smasher kidal). Langkahkan kaki satu langkah kedepan (pemain yang baik dapat mengambil ancang-ancang sebanyak 2 sampai 4 langkah), kedua lengan mulai bergerak kebelakang berat badan berangsur-angsur merendah untuk membantu tolakan.

b. Tolakan

Langkahkan kaki selanjutnya hingga kedua telapak kaki hampir sejajar dan salah satu kaki agak kedepan sedikit untuk mengerem gerak ke depan dan sebagai persiapan meloncat ke arah vertikal. Ayunkan kedua tangan ke belakang atas sebatas kemampuan untuk meloncat dengan berat badan lebih banyak bertumpu pada kaki depan.

c. Meloncat

Mulailah loncatan dengan tumit dan jari kaki menghentak lantai dan mengayunkan kedua tangan kedepan atas saat kedua kaki mendorong naik ke atas.Telapak kaki, pergelangan tangan, pinggul yang sempurna. Gerakan ekplosif dan loncat vertikal.

d. Memukul bola

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Jarak bola di depan atas sejangkauan lengan pemukul, segera lecutkan lengan belakang kepala dan dengan cepat lecutkan ke depan sejangkauan lengan terpanjang dan tertinggi terhadap bola. Pukul secepat dan setinggi mungkin, perkenaan bola dengan telapak tangan tepat di atas tengah bola bagian atas, pergelangan tangan aktif menghentak kedepan dengan telapak tangan dan jari menutup bola. Setelah perkenaan bola lengan pemukul membuat gerakan lanjutan kearah garis tengah badan diikuti dengan gerak tubuh membungkuk. Gerak lecutan lengan, telapak tangan, badan, tangan yang tidak memukul dan kaki harus harmonis dan ekplosif untuk menjaga keseimbangan saat berada di udara. Pukulan yang benar akan menghasilkan bola keras dan akan cepat turun kelantai.

e. Mendarat

Mendarat dengan kedua kaki mengeper. Lutut lentur saat mendarat untuk meredam perkenan kaki dengan lantai, mendarat dengan jari-jari kaki (telapak kaki bagian depan) dan sikap badan condong ke depan. Usahakan tempat mendarat kedua kaki hampir sama dengan tempat saat meloncat.

Gambar 2.4 *Smash*
Sumber: www.google.com/gambarsmash

2.1.3.4 Teknik Dasar Bendungan atau *Block*

Bendungan atau *block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Menurut Yunus (1992: 101) macam-macam *block* menurut banyaknya orang yang melakukan *block*: *block* satu, *block* berdua, *block* bertiga. Macam-macam *block* menurut sifatnya: *block* pasif dan aktif, dan macam-macam *block* menurut langkah awalnya: awalan dari belakang, awalan langkah samping, awalan langkah silang, awalan dari samping dan berputar larike posisi *block,* awalan lari *diagonal* 45 derajat ke arah posisi *block.* Dengan adanya tuntutan prestasi yang tinggi maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif terutama dalam memilih metode latihan yang lebih baik sehinga penguasaan teknik dasar pas dapat dicapai dengan sempurna, karena permainan bola voli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang sangat kurang sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan teknik yang lebih besar dan penggunaan taktik-taktik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar bola voli cukup sempurna.

Gambar 2.5 *block*
Sumber: www.google.com/gambarblock

Langkah-langkah melakukan *block* yang baik adalah sebagai berikut :

a. *Blocker* memposisikan dirinya di dekat net, lalu mengadakan langkah kaki ke kiri atau ke kanan (bergerak mendekati lawan yang akan melakukan *spike/smash*)
b. Bersikap siap untuk melakukan *blocking*, yaitu sikap jongkok dan bersiap untuk melompat serta dengan posisi tangan di depan dada yan siap untuk membendung.
c. *Blocker* melompat ke atas dengan kedua tangan rapat dan lurus ke atas untuk membendung bola.
d. Kemudian mendarat dengan kedua kaki secara lentuk

2.1.4 Kegiatan Ekstrakurikuler

2.1.4.1 Pengertian kegiatan ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaandan kebutuhan sekolah (Wahjosumidjo, 2002:215). menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002:291) yaitu:"suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa". Kegiatan ekstrakurikuler juga diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan murid sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melaluii kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa

agar menambah wawasan, sikap dan keterampilan siswa baik diluar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan di luar sekolah.

2.1.4.1.1 Visi dan Misi

Seperti yang tertulis di lampiran III Permendikbud Nomor 81a Tahun 2013 bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki visi dan misi. Adapun visi dan misi kegiatan ekstrakrikuler adalah sebagai berikut :

a. Visi

Visi kegiatan ekstrakurikuler adalah berkembangnya potensi bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, lembaga dan masyarakat.

b. Misi

Misi kegiatan ekstrakurikuler antara lain

1. Menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh peserta didik sesuai dengan kebutuhan potensi, bakat dan minat siswa.
2. Menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan peserta didik, mengekspresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiri dan kelompok.
3. Berorientasi pada prestasi ditingkat nasional dan internasional dengan mengedapankan ahlakul karimah.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.4.2 Tujuan kegiatan ekstrakurikuler

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan siswa dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotorik, mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan prestasi menuju pembinaan manusia Indonesia seutuhnya. (Lampiran III Permendikbud Nomor 81a Tahun 2013)

2.1.4.3 Fungsi kegiatan ekstrakurikuler

Berdasar Lampiran III Permendikbud Nomor 81a Tahun 2013, fungsi kegiatan ekstrakurikuler antara lain:

a. Pengembangan yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
b. Sosial yaitu fungsi kegiatan ektrekurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
c. Rekreatif, yaiti fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasan rileks, menyenangkan dan menggembirakan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
d. Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan persiapan karir peserta didik

2.1.4.4 Prinsip kegiatan ekstrakurikuler

Menurut lampiran III Permendikbud Nomor 81a Tahun 2013,ada beberapa prinsip kegiatan ekstrakurikuler, anatara lain:

a. Individual yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi bakat minat peserta didik masing-masing.
b. Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikutu secara sukarela peserta didik.
c. Ketertiban aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang memuat keikutsertaan peserta didik secara penuh.
d. Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasan yang disukai dan menggembirakan peserta didik.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

e. Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.

f. Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

2.1.4.5 Format kegiatan ekstrakurikuler

Adapun format kegiatan ekstrakurikuler menurut lampiran III Permendikbud Nomor 81a Tahun 2013, sebagai berikut:

a. Individual, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh peserta didik secara perorangan.

b. Kelompok, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh kelompok-kelompok peserta didik.

c. Klasikal, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang diikutioleh peserta didik dalam satu kelas.

d. Gabungan, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti peserta didik anatar kelas atau antar sekolah.

e. Lapangan, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti seorang atau sejumlah peserta didik melalui kegiatan luar kelas atau kegiatan lapangan.

2.1.4.6 Pentingnya kegiatan ekstrakurikuler

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

ekstrakurikuler itu penting dapat diartikulasikan kedalam 3 lingkup pendidikan nilai yaitu:

a. Kegiatan Pendidikan nilai adalah cara terencana yang melibatakan sejumlah pertimbangan nilai-niali edukatif, baik yang tercakup dalam manajemen pendidikan maupun dalam kurikulum pendidikan. Dari hal yang paling luas sampai yang paling sempit. Cara dapat diwakili oleh

pencapaian visi dan misi untuk pengembangan nilai, moral, etika dan estetika sebagai keseluruhan dimensi pendidikan sampai tindakan guru dalam melakukan penyadaran nilai-nilai pada peserta didik.

b. Pendidikan nilai adalah situasi yang berpengaruh terhadap perkembangan, pengalaman dan kesadaran nilai pada peserta didik. Situasi dapat berupa suasana yang nyaman, harmonis, teratur, akrab dan tenang. Sebaliknya, situasi dapat berupa suasana yang kurang mendukung bagi perkembangan peserta didik, misalnya suasana permusuhan, acuh tak acuh, dan lain sebagainya. Semua situasi pendidikan tersebut berpengaruh terhadap pengembangan kesadaran moral siswa, karena hal itu melibatkan pertimbangan-pertimbangan psikologis seperti persepsi, sikap, kesadaran dan keyakinan mereka.

c. Pendidikan nilai adalah peristiwa seketika yang dialami peserta didik. Artinya pendidikan nilai berlangsung melalui sejumlah kejadian yang tidak terduga, seketika, sukarela dan spontanitas. Semua tidak direncanakan sebelumnya, tidak dikondisikan secara sengaja dan dapat terjadi kapan saja. Peristiwa seperti itu merupakan *hidden curriculum* yang dalam kasus pengalaman tertentu dapat berupa suatu kejadian kritis *(critical incidens)* yang mampu mengubah tatanan nilai dan perilaku seseorang (peserta didik).

Tiga lingkup pendidikan nilai yang diuraikan diatas memberikan gambaran bahwa proses belajar nilai pada peserta didik melibatkan semua cara, kondisi dan peristiwa pendidikan. Karena itu peserta didik membutuhkan ketertiban langsung diluar jam tatap muka dikelas atau sering disebut dengan kegiatan ekstrakurikuler.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Agar pelaksanaan ekstrakurikuler mencapai hasil yang baik dalam mendukung dan mengembangkan nilai-nilai kepribadian, maka perlu diusahakna adanya formasi yang jelas tentang arti, tujuan dan hasil yang diharapkan. Dengan informasi yang jelas diharapkan pembina pendidikan, kepala sekolah, guru, siswa, serta pihak-pihak terkait yang dapat membantu dan melaksanakn ekstrakurikuler sesuai dengan tujuan.

2.1.5 Prestasi

2.1.5.1 Pengertian Prestasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2002;892) prestasi adalah hasil yang telah dicapai dari yang telah dilakukan, dikerjakan dan sebagainya. Melihat pengertian tersebut, prestasi dalam bola voli adalah suatu hasil yang dicapai ketika peserta didik atau seseorang bermain bola voli.

2.1.5.2 Faktor-faktor yang Menentukan Prestasi

2.1.5.2.1 Menurut Suharno (1986:4), faktor-faktor penentu pencapaian prestasi maksimal, adalah:

2.1.5.2.1.1 faktor endogen (atlet)

a. kesehatan fisik dan mental yang baik, terutama tidak berpenyakit jantung, paru-paru, saraf dan jiwa.
b. Bentuk tubuh, proporsi tubuh selaras dengan macam olahraga yang diikutinya. Setiap cabang olahraga menuntut tipologi fisik atlet yang berbeda-beda.
c. Kondisi fisik dan kemampuan fisik yang meliputi komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, daya ledak, reaksi, stamina dan mobilitas.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

d. Penguasaan teknik yang sempurna, baik teknik dasar, teknik menengah dan teknik-teknik tinggi.

e. Menguasai masalah-masalah taktik perorangan, taktik kelompok, taktik tim, pola pertahanan dan penyerangan serta sistem-sistem bertanding.

f. Memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik. Untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin disamping prestasi fisik yang tinggi perlu motor penggerak dan pendorong dari aspek kejiwaan dan kepribadian.Misalnya daya fikir, kemauan, perasaan, akal, ulet, disiplin, ketekunan, etika dan tanggung jawab.

g. Memiliki kematangan juara yang mantap artinya atlet tersebut dalam menghadapi pertandingan apapun macam dan kondisinya, selalu memperlihatkan keajegan prestasi cabang olahraga yang diikutinya.

2.1.5.2.1.2 Faktor-faktor eksogen

Menurut Suharno HP (1986:5) ada beberapa faktor eksogen yaitu sebagai berikut :

a. *coach* (pelatih), *asisten coach, trainer*.

Coach atau pelatih adalah seorang yang professional yang tugasnya membantu atlet atau tim dalam mencapai prestasi yang tinggi. Selain itu, pelatih juga bertugas membantu atlet dalam pembentukan watak atau tingkah laku dalam kehidupan bermasyarakat.

Coach dalam melaksanakan tugasnya harus seperti orang tua, guru, pemimpin, polisi, hakim, teman, pelayan dalam rangka membina dan membimbing atlet asuhannya. Profesi pelatih teruatama di Indonesia isinya pengorbanan melulu, apalagi apabila atletnya gagal, caci maki dari masyarakat akan melanda dirinya, karena belum diakui professional. Suharno Hp (1986:4)

Menjadi pelatih jangan mengharapkan hasil kelahiran yang muluk-muluk, berharaplah caci maki dari siapapun. Ingat kalau berhasil proses kepelatihannya yang disanjung-sanjung terutama atlet.

b. Tempat, alat, perlengkapan, keuangan.

Masalah keuangan sangat menetukan prestasi olahraga mengingat segala kegiatan didalam mencapai prestasi memerlukan pembiayaan yang tidak sedikit jumlahnya.

Sesuai dengan kemajuan teknologi di zaman modern ini, perlu peningkatkan kuantitas dan kualitas sarana dan alat-alat olahraga sesuai dengan tuntutan olahraga yang diikutinya. Sarana dan alat olahraga yang memenuhi syarat mempunyai andil yang cukup berarti didalam pencapaian prestasi maksimal olahraga. Suharno Hp (1986:5)

c. Organisasi

Ogaisasi adalah kesatuan (susunan dsb) yang terdiri atas bagian-bagian (orang dsb) dalam perkumpulan dsb untuk tujuan tertentu. Organisasi juga diartikan kelompok kerja sama antara orang-orang yang diadakan untuk mencapai tujuan bersama (KBBI, 2002;803)

Baik organisasi olahraga yang bersifat pemerintah maupun swasta sebagai wadah kegiatan olahraga prestasi, harus mempunyai struktur dan tata kerja yang baik, tegas dan jelas.

Organisator-organisator harus memiliki sifat jujur, tanggung jawab dan berani berkorban.

d. Lingkungan

Penghidupan Atlet yang Tertib, Teratur dan Sehat

1. Tidur teratur antara 8-10 jam per hari

2. Kehidupan sehari-hari yang teratur
3. Hindarilah roko, alkohol, morphin
4. Makanan selalu segar sesuai dengan ilmu gizi
5. Usahakan waktu untuk rekreasi
6. Kesehatan selalu dikontrol
7. Segi sex diusahakan normal

Alam Sekitar

1. rumah bersih, terang, tenang dan nyaman
2. sopan santun dengan keluarga dan teman harus baik
3. kelurga dan masyarakat senang olahraga
4. belajar, berlatih, bekerja dan istirahat harus serasi
5. jaminan material harus baik

Suharno Hp (1986:6)

e. Udara dan Cuaca

1. kelembapan udara lapangan dan gedung diusahakan selalu segar dan sehat.
2. Cuaca di luar, di dalam gedung, lapangan di pantai, lapangan di gunung, semuanya diperhitungkan untuk beradaptasi

f. Syarat materi atlet

1. Perlengkapan dan materi yang memadai
2. Pekerjaan untuk hari depan
3. Keuangan perlu diperhatikan secukupnya

g. Partisipasi Pemerintah

Dukungan moril dan bantuan material dari pemerintah pusat maupun pemerintah daerah merupakan andil yang cukup besar dalam menangani

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

masalah peningkatan prestasi olahraga, kiranya tak usah di sangsikan lagi manfaatnya, apalagi di Indonesia.

h. Metode-metode Latihan Yang Efektif dan Efisien Didalam Proses Berlatih-Melatih.

Suharno Hp (1986:7)

2.1.5.2.2 Menurut M. Anwar Pasau (1986:74) dalam M. Sajoto (1988:11-13), menguraikan tentang faktor-faktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga sebagai berikut:

2.1.5.2.2.1 aspek biologis

Aspek biologis terdiri dari: 1) potensi atau kemampuan dasar tubuh (*fundamental motor skill),* yang meliputi: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan dan kordinasi (*agility and coordination*), tenaga (*power*), daya tahan otot (*muscular endurance*), daya kerja jantung dan paru-paru (*cardio respiratory function*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), kesehatan untuk olahraga (*health for sport*), 2). Fungsi organ-organ tubuh terdiri dari: daya kerja jantung peredaran darah, daya kerja paru-paru sistem pernafasan, daya kerja panca indera, 3). Struktur dan postur tubuh terdiri dari : ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh, *somate-type* (bentuk tubuh, *endomorphy, mesomorphy* dan *ectomorphy*) dan 4) Gizi (sebagai penunjang aspek biologis) terdiri dari: jumlah makanan yang cukup, nilai makanan yang memenuhi kebutuhan, nutrisi makanan yang bermacam-macam.

2.1.5.2.2.2 aspek psikolog

Aspek psikolog terdiri dari : 1) intelektual (kecerdasan =IQ), ditentukan oleh pendidikan, pengalaman dan bakat, 2) motivasi yang terdiri dari : dari diri atlet (internal) : perasaan, harga diri, kebanggaan, keinginan berprestasi,

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

kepercayaan diri, dari luar (eksternal) : penghargaan, pujian, hadiah, kedudukan., 3) kepribadian terbagi menjadi dua yang menguntungkan dalam pembinaan prestasi : ketekunan, kematangan, semangat, berani, teliti, cermat, berhati-hati, bijaksana, tenang, percaya diri, terkontrol, pintar, teguh pendirian, yang kurang menguntungkan : emosi, cepat osan, ragu-ragu, pemalu, lambat menerima, curiga, menyendiri, penakut, tidak terkendali, dan 4). Koordinasi kerja otot dan syaraf yang melputi : kecepatan reaksi motorik, kecepatan reaksi karena rangsangan penglihatan dan pendengaran.

2.1.5.2.2.3 Aspek Lingkungan (*Environment*)

Aspek lngkungan terdiri dari : 1) sosial : kehidupan sosial ekonomi, interaksi antara pelatih, atlet dan smeua angota tim, 2) orang tua, keluarga dan masyarakat (dorongan da penghargaan).

2.1.5.2.2.4 Aspek penunjang

Aspek penunjang meliputi : 1). Pelatih yang berkualitas tinggi, 2). Program yang tersusun secara sistematis, 3) penghargaa masyarakat dan pemerintah, 4).Dana yang memadai dan 5). Organisasi yang tertib

2.1 Kerangka Berpikir

Keterampilan teknik bola voli sangatlah penting dalam permainan bola voli, hal ini dikarenakan teknik bola voli seperti: servis, pasing dan *smash* merupakan teknik dasar yang harus di kuasai oleh seorang pemain dalam permainan bola voli. Servis merupakan suatu pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai permulaan permainan, tetapi merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Pasing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan

suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Sedangkan *smash* adalah teknik dasar untuk menyerang lawan untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Oleh karena itu servis, pasing dan *smash* perlu dilakukan dengan sebaik-baiknya dalam suatu permainan olahraga bola voli.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

SIMPULAN

5.1 Simpulan

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai teknik dasar bola voli pada peserta ekstrakurikuler putra SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes, maka penulis dapat menyimpulkan:

5.1.1 Hasil tes keterampilan teknik bola voli, dari sejumlah 14 peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes diperoleh data untuk kategori baik sekali sebanyak 2 orang, kategori baik sebanyak 11 orang dan kategori sedang sebanyak 1 orang. Hal ini berarti keterampilan teknik bola voli siswa peserta ekstrakurikuler putra SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan dalam kategori baik.

5.1.2 Hasil tes tersebut menunjukan siswa SMP Negeri 5 Satu Atap Larangan Kabupaten Brebes sudah dapat melakukan teknik bola voli secara baik sehingga dapat memperoleh prestasi baik di kejuaraan POPDA maupun O2SN dari mulai tingkat kabupaten sampai ke provinsi.

5.2 saran

Berdasarkan simpulan di atas, saran yang dapat peneliti berikan antara lain sebagai berikut :

5.2.1 Bagi siswa

Siswa dalam hal ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli putra dan siswa SMP N 5 Satu Atap Larangan pada umumnya. Saran yang bisa

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

penulis berikan adalah tingkatkan lagi kualitas teknik bola volinya, khususnya teknik dasar smash.

5.2.2 Bagi Guru Olahraga

Guru dalam hal ini adalah pembina ekstrakurikuler pada khususnya dan guru-guru pada umumnya. Sebaiknya pembina lebih fokus untuk meningkatkan teknik-teknik dasar voli,untuk membentuk tim yang solid.

5.2.3 Bagi Sekolah

Pentingnya peran sekolah untuk menyediakan fasilitas sarana dan prasarana demi menunjang keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler.

5.2.4 Bagi Peneliti lain

Peneliti yang tertarik melakukan penelitian yang sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai informasi ilmiah dan diharapkan untuk dapat membandingkan metode yang dilakukan dalam penelitian ini dengan metode yang lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Daftar Pustaka

Beutelsthal, Dieter. 2011. *Belajar Bermain Bola Voli.* Bandung: Pioner Jaya Bandung.

Huda, Nur. 2011. Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakulikuler Bola Voli di SMP Islam Sudirman 1 Tengaran Kabuaten Semarang. *Skripsi*. Semarang: FIK UNNES

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. Lampiran Permendikbud Nomor 81a Tahun 2013 tentang Ekstrakurikuler

Mohammad Ali.1997, *Strategi Penelitian Pendidikan.* Bandung: Ankasa.

M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisikdalam Olahraga.* Semarang : Dahara Prize.

M Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Dirjen Dikti Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli.* Surakarta: Era Pustaka Utama

Nurhasan. 2000, *Statistik Deskriptif.* Direktur Jendral Departemen dan Kebudayaan.

PB.PBVSI, 2005.*Peraturan Permainan Bola Voli Yang Resmi.*Jakarta: PB.PBVSI.

Sugiyono,DR.2011. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta

Suharno H.P. 1981. *Metodik dan Melatih Bola Voli.* Yogyakarta.

Suharno H.P. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik (edisi revisi V)*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Sutrisno Hadi. 2001. *Statistik*: ANDI Yogyakarta.

Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. 2002. “Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi 3 Cetakan 2”. Jakarta : Balai Pustaka

Viera, Barbara L. 2004. *Bola Voli Tinggakat Pemula*. Jakarta : Grafindo Persada.

Wahjosumijdo.2002. *Kepemimpinan dan Motivasi*.Jakarta.