



Efektifitas Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA IT Dipatiukur Ciparay

Laily Khoerunnisa^{1*}, Deden Akbar Izzuddin²

^{1,2}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

**Corresponding Author E-mail: 1910631240016@student.unsika.ac.id*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tentang Efektifitas pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli di SMA IT DU Ciparay. Populasi penelitian ini adalah semua siswa dan siswi yang ikut dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli yakni berjumlah sebanyak 26 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survey. Sampel dalam penelitian diambil menggunakan teknik mengisi angket dimana sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari populasi penelitian yang berjumlah 26 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan angket instrument penelitian dengan skala likert. Hasil analisis data, 1) tingkat capaian motivasi siswa dalam pelaksanaan ekstrakurikuler Bola voli berada pada klasifikasi cukup, yaitu dengan tingkat capaian jawaban responden mencapai 70%, 2) tingkat capaian sarana dan prasarana dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli berada pada klasifikasikan baik, yaitu dengan tingkat capaian sebesar 62%.Setelah siswa mengikuti tes kemampuan, peneliti akan mengolah data yang diperoleh dan mempresentasikan hasil tes yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini yang menjadi objek pembahasan utama adalah pelaksanaan ekstrakurikuler siswa SMA IT Dipatiukur ciparay bola voli.Simpulan, pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli dalam kategori baik.

Kata Kunci: Efektifitas, Pelaksanaan, Ekstrakurikuler, Bola Voli

Abstract

This study aims to describe the effectiveness of the implementation of volleyball extracurricular activities at SMA IT DU Ciparay. The population of this study were all students who took part in the implementation of volleyball extracurricular activities, totaling 26 people. The method used in this research is the survey method. The sample in the study was taken using a questionnaire filling technique where the sample in this study was the entire population of the study, amounting to 26 people. The data collection technique used a research instrument questionnaire with a Likert scale. The results of data analysis, 1) the level of achievement of student motivation in the implementation of volleyball extracurricular activities is in a sufficient classification, namely with the level of achievement of respondents' answers reaching 70%, 2) the level of achievement of facilities and infrastructure in the implementation of volleyball extracurricular activities is in a good classification, namely the level of achievement achievement of 62%. After students take the ability test, the researcher will process the data obtained and present the results of the tests that have been carried out. In this study, the main object of discussion was the implementation of extracurricular activities for SMA IT Dipatiukur students ciparay volleyball. In conclusion, the implementation of volleyball extracurricular activities was in a good category.

Keywords: Effectiveness, Implementation, Extracurricular, Volleyball

PENDAHULUAN

Penelitian merupakan suatu kegiatan ilmiah untuk memperoleh pengetahuan yang benar tentang suatu masalah. Pengetahuan yang diperoleh berupa fakta, konsep, generalisasi dan teori yang memungkinkan manusia dapat memahami fenomena dan memecahkan masalah yang dihadapi. Maka penelitian sangat berperan penting dalam memecahkan masalah yang ada, sehingga penelitian dapat membantu dalam proses pembelajaran terutama pada bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.

Pemecahan masalah dalam Efektifitas pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli dalam lingkungan sekolah sangat dibutuhkan. Oleh karena itu, tuntutan masyarakat terhadap penelitian yang dapat memecahkan masalah praktis semakin mendesak untuk dilakukan. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, maka penelitian maka penelitian ini bisa dilakukan.

Menurut Evan & Hermawan (2015) Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang menggunakan aktifitas jasmani, permainan, dan cabang olahraga yang terpilih dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan, tujuan yang dicapai bersifat menyeluruh, mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral.

Supriyadi, M (2019) Salah satu bidang pendidikan yang mendapat perhatian dari pemerintah adalah Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang merupakan bidang pelajaran di sekolah. Dalam kurikulum tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini adalah : 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan, 7) memahami konsep aktivitas jasmani an olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Dari kutip di atas, jelaslah bahwa banyak sekali manfaat dari pendidikan jasmani yang sangat berarti bagi seseorang, apa bila tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan betul-betul dapat dipahami, dimengerti dan dilaksanakan dengan baik, terutama bagi siswa. Di samping berguna untuk perkembangan fisik dan meningkatkan kebugaran jasmani serta kesehatan yang lebih baik, juga dapat memperkaya keterampilan gerak dasar. Selanjutnya hal ini bermanfaat untuk menjaga diri, orang lain dan lingkungan karena dalam aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan banyak mengandung nilai-nilai positif yang berguna dalam kehidupan.

Selanjutnya di sekolah-sekolah, khususnya pada Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Dipatiuk(SMA IT DU) Ciparay, ada aktivitas atau kegiatan ekstrakurikuler diluar jam pelajaran, salahsatunya ekstrakurikuler Cabang Olahraga Bola Voli.

Berpedoman pada kutipan diatas dapat di ambil satu kesimpulan bahwa di SMA IT DU ciparay ada ekstrakurikuler bola voli. SMA IT DU Ciparay dalam ekstrakurikuler bola voli mempunyai jadwal latihan yang sudah di tentukan, dalam 1 minggu 2 kali latihan di hari Selasa dan hari Jum'at, pada pagi hari pukul 07.30-10.00. WIB.

Pada latihan Ekstrakurikuler SMA IT DU Ciparay biasanya dalam 1 minggu 2 kali latihan tersebut 1 hari untuk latihan fisik dan 1 hari nya lagi untuk bermain bola voli. Pada awal nya yg berminat dan ikut Ekstrakurikuler bola voli itu banyak namun makin kesini yg selalu mengikuti latihannya pun makin sedikit yang hadir ikut latihan. Sedangkan ketika ada informasi akan mengikuti pertandingan bola voli dengan sekolah lain siswa yang jarang latihan langsung pada berdatangan untuk latihan lagi . Tetapi ketika sudah selesai pertandingan yang latihan menurun lagi.

Pada Kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa di SMA IT DU Ciparay pada ekstrakurikuler Bola Voli, dilakukan 2 kali pertemuan dalam 1 minggu, didalam 2 pertemuan itu 1 kali latihan fisik satukali bermain bola voli. Kemudian Siswa yang mengikutin ekstrakurikuler bola voli sudah jelas dari kutipan di atas saja siswa tertarik mengikutinya hanya ketika ada pertandingan saja.

Permainan Bola Voli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit dan dimainkan secara berkelompok oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang area permainannya dipisahkan oleh net.

Menurut seorang ahli bernama Mahfud Irsyada (2021), pengertian bola voli adalah jenis permainan beregu yang melibatkan lebih dari satu orang pemain. Sedangkan menurut Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI), bola voli adalah sebuah jenis olahraga permainan yang dapat dimainkan oleh 2 buah tim dalam lapangan yang dipisah menggunakan net berupa jaring.

Jadi menurut saya dari kutipan permasalahan yang di atas ekstrakurikuler bola voli di SMA IT DU Ciparay harus di ubah teknik pembelajaran / latihan nya dengan membuat semenarik mungkin, dengan cara kita dalam 1 minggu 2 kali latihan, setiap latihan nya harus ada untuk latigan fisik 30% latihan teknik-teknik main bola voli 30% dan bermain bola voli antar siswa yang ikut latihan 40%. Dan teknik latihannya pun harus di tambahkan dengan sebuah permainan dan sering mengadakan latihan bareng/separing bareng antar sekolah lain, sehingga bisa menarik siswa untuk lebih semangat mengikutin latihan bola voli tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan metode survei seperti di jelaskan oleh Neuman W Lawrence (2003) menyatakan penelitian survei adalah penelitian kuantitatif. Dalam penelitian survei, peneliti menanyakan ke beberapa orang (responden) tentang keyakinan, pendapat, karakteristik suatu obyek dan perilaku yang telah lalu atau sekarang. Metode Penelitian survei berkenan dengan pertanyaan tentang keyakinan dan perilaku dirinya sendiri.

Target/Subjek Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik menyebar angket kepada siswa SMA IT DU Ciparay untuk mengetahui seberapa besar dan alasan kenapa ekstrakurikuler bola voli yang ikut latihan berkurang, dan waktu penelitiannya itu di lakukan pada bulan April 2021 melaluai goole formulir dan menyebarnya ke 26 siswa SMA IT DU Ciparay untuk mengisinya, pertanyaannya tentang seputar alasan mengikuti ekstrakurikuler dan alasan mengapa tidak mengikutinya karna faktor apa saja.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002:128). Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa instrumen adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan permasalahan peneliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket.

Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner/menyebarkan angket yang berisi 30 pertanyaan dengan jawaban iya atau tida dengan kisi-kisi sesuai dengan materi aspek persiapan latihan . Dalam pengisian angket tidak ada batas waktu pengerjaan nya sebab tujuan utama dalam pengisian angket ini adalah agar siswa dapat menyampaikan dan menggambarkan dengan tepat mengenai semua pertanyaan yang ada di angket nya.

(Hidayatullah, 2018)Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis angket tertutup dimana siswa hanya menjawab pertanyaan yang disediakan apakah merupakan pernyataan iya atau tidak. Kuesioner tertutup digunakan dalam penelitian ini untuk mempermudah analisis data secara kuantitatif yang berikutnya akan di deskripsikan. Skala Guttman digunakan dalam angket yang memberikan pilihan iya/tidak pada pernyataan yang dikemukakan dengan nilai jawaban yang tepat akan memperoleh nilai 1 dan jawaban yang salah mendapat nilai 0. Alat bantu analisis menggunakan software excel dengan format yang disusun oleh Widhiarso (2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan terhadap Siswa di SMAIT DIPATIUKUR Ciparay. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan.

Tabel 1. Faktor Jasmani

No	Indikator	Iya	Tidak	Jumlah	Kesimpulan
1	Postur tubuh saya tidak mendukung untuk cabang olahraga bola voli	10	16	26	Lebih banyak yang menjawab Tidak
2	Pada waktu melakukan servis bola yang saya pukul dapat melampaui net	17	9	26	Lebih banyak yang menjawab iya
3	Baris 3 Saya memiliki kedua tangan yang kuat untuk melakukan passing dalam permainan bola voli	19	7	26	Lebih banyak yang menjawab iya
4	Baris 4 Saya tidak memiliki tungkai yang panjang untuk melakukan loncatan smash dalam permainan bola voli	15	11	26	Lebih banyak yang menjawab iya
5	Saya tidak memiliki gerak tubuh yang lincah untuk mendukung bermain bola voli	16	10	26	Lebih banyak yang menjawab iya

Tabel diatas merupakan gambaran data survey Mengenai Faktor Jasmani bola voli di SMAIT DIPATIUKUR Ciparay. Untuk lebih jelasnya, banyak siswa SMAIT DIPATIUKUR Ciparay, yang dapat menjawab pernyataan dengan pilihan ya/tidak sehingga dalam kesimpulan pun rata rata Benar. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, faktor jasmani, faktor psikologis, faktor kelelahan, faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat sangat mempengaruhi. Teknik latihan, pelatih dan sarana dan prasarana merupakan faktor yang mendukung Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bolavoli.

Pada tabel diatas dapat dilihat secara keseluruhan tingkat faktor jasmani yang mempengaruhi siswa dan siswi SMA IT Dipatiukur yang mengikuti ekstrakurikuler sangat mempengaruhi yang di peroleh sebesar 70% yang mengisi Iya sedangkan yang mengisi tidak ada 30%. Artinya bahwa tingkat faktor jasmani sangat mempengaruhi siswa untuk tidak mengikuti ekstrakurikuler tersebut.

(Han & goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, 2019) Sehubungan dengan faktor intern ini ada tingkat yang perlu dibahas menurut slameto (1995 : 54) yaitu faktor jasmani, faktor psikologi dan faktor kelelahan.

Dari penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa faktor jasmani sangata mempengaruhi ekstrakurikuler bola voli karna banyaknya siswa dan siswi yang mengisi iya.

Tabel 2. Faktor Psikologis

No	Indikator	Iya	Tidak	Jumlah	Kesimpulan
1	Saya memiliki minat untuk bisa bermain bola voli	22	4	26	Lebih banyak yang menjawab iya
2	saya memiliki minat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli disekolah	19	7	26	Lebih banyak yang menjawab iya
3	Saya termotivasi untuk ikut kegiatan ekstrakurikuler bola voli disekolah	18	8	26	Lebih banyak yang menjawab iya
4	Saya mempunyai bakat dalam cabang olahraga bola voli	13	13	26	Antar yang menjawab iya dan tidak berbanding seimbang
5	Saya merasa minder apabila mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli disekolah	14	12	26	Lebih banyak yang menjawab iya
6	Saya tidak memiliki keinginan untuk ikut kegiatan ekstrakurikuler bola voli disekolah	9	17	26	Lebih banyak yang menjawab tidak
7	Saya merasa takut apabila mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli disekolaah	12	14	26	Lebih banyak yang menjawab tidak
8	Tujuan saya apabila mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli disekolah hanya sekedar untuk bersenang-senang	14	12	26	Lebih banyak yang menjawab iya

Tabel diatas merupakan gambaran data survey Mengenai Faktor Psikologis bola voli di SMAIT DIPATIUKUR Ciparay. Untuk lebih jelasnya, banyak siswa SMAIT DIPATIUKUR Ciparay, yang dapat menjawab pernyataan dengan pilihan ya/tidak sehingga dalam kesimpulan pun rata rata Benar.

Tabel 3. Faktor Kelelahan

No	Indikator	Iya	Tidak	Jumlah	Kesimpulan
1	Pada saat melakukan permainan bola voli saya merasakan sangat kelelahan	12	14	26	Lebih banyak yang menjawab tidak
2	Permainan bola voli yang diajarkan guru saya membuat sangat lelah	10	16	26	Lebih banyak yang menjawab tidak
3	Kegiatan ekstrakurikuler bola voli itu adalah kegiatan yang sangat melelahkan	11	15	26	Lebih banyak yang menjawab tidak
4	Kelelahan salah satu alasan saya tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang diadakan di sekolah	6	20	26	Lebih banyak yang menjawab tidak

Tabel diatas merupakan gambaran data survey Mengenai Faktor Kelelahan bola voli di SMAIT DIPATIUKUR Ciparay. Untuk lebih jelasnya, banyak siswa SMAIT DIPATIUKUR Ciparay, yang dapat menjawab pernyataan dengan pilihan ya/tidak sehingga dalam kesimpulan pun rata rata Benar.

Tabel 4. Faktor Keluarga

No	Indikator	Ya	Tidak	Jumlah	Kesimpulan
1	Keluarga saya mengizinkan saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli disekolah	25	1	26	Lebih banyak yang menjawab iya
2	Keluarga saya mendukung jika saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah	24	2	26	Lebih banyak yang menjawab iya
3	Keluarga saya ada yang menyukai cabang olahraga bola voli	18	8	26	Lebih banyak yang menjawab iya
4	Keluarga saya merasa keberatan jika saya melakukan latihanbola voli dirumah	5	21	26	Lebih banyak yang menjawab tidak
5	Keluarga saya merasa keberatan jika saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli disekolah	1	25	26	Lebih banyak yang menjawab tidak

Tabel diatas merupakan gambaran data survey Mengenai Faktor Keluarga di SMAIT DIPATIUKUR Ciparay. Untuk lebih jelasnya, banyak siswa SMAIT DIPATIUKUR Ciparay, yang dapat menjawab pernyataan dengan pilihan ya/tidak sehingga dalam kesimpulan pun rata rata Benar.

Tabel 5. Faktor Sekolah

No	Indikator	Ya	Tidak	Jumlah	Kesimpulan
1	Di Sekolah saya terdapat kegiatan Ekstrakurikuler bola voli	26	0	26	Lebih banyak yang menjawab iya
2	Sekolah saya sering mengadakan pertandingan bola voli antar kelas	23	3	26	Lebih banyak yang menjawab iya
3	Sarana dan prasarana untuk kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah saya sudah memadai	20	6	26	Lebih banyak yang menjawab iya
4	Jarak lapangan bola voli dengan sekolah saya terlalu jauh	3	23	26	Lebih banyak yang menjawab tidak

Tabel diatas merupakan gambaran data survey Mengenai Faktor Sekolah di SMAIT DIPATIUKUR Ciparay. Untuk lebih jelasnya, banyak siswa SMAIT DIPATIUKUR Ciparay, yang dapat menjawab pernyataan dengan pilihan ya/tidak sehingga dalam kesimpulan pun rata rata Benar.

Tabel 6. Faktor Masyarakat

No	Indikator	Ya	Tidak	Jumlah	Kesimpulan
1	Masyarakat di lingkungan tempat tinggal saya mendukung perkembangan permainan bola voli	19	7	26	Lebih banyak yang menjawab iya
2	Teman-teman di lingkungan saya menggemari permainan bola voli	20	6	26	Lebih banyak yang menjawab iya
3	Di lingkungan tempat tinggal saya selalu diselenggarakan latihan rutin bola voli	13	13	26	Hasil jawaban antara iya dan tidak berbanding seimbang

Tabel diatas merupakan gambaran data survey Mengenai Faktor Masyarakat di SMAIT DIPATIUKUR Ciparay. Untuk lebih jelasnya, banyak siswa SMAIT DIPATIUKUR

Ciparay, yang dapat menjawab pernyataan dengan pilihan ya/tidak sehingga dalam kesimpulan pun rata-rata Benar.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan hasil pengisian angket dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat banyak faktor yang mempengaruhi siswa yang tidak dapat mengikuti latihan bola voli di luar jam pelajaran. Jadi menurut saya dari kutipan permasalahan yang di atas ekstrakurikuler bola voli di SMA IT DU ciparay harus di ubah teknik pembelajaran / latihannya dengan membuat semenarik mungkin, dengan cara kita dalam 1 minggu 2 kali latihan, setiap latihannya harus ada untuk latihan fisik 30% latihan teknik-teknik main bola voli 30% dan bermain bola voli antar siswa yang ikut latihan 40%. Dan teknik latihannya pun harus di tambahkan dengan sebuah permainan dan sering mengadakan latihan bareng/separang bareng antar sekolah lain, sehingga bisa menarik siswa untuk lebih semangat mengikuti latihan bola voli tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun. 2020. Permainan Bola Voli: Pengertian, Sejarah, Peraturan & Teknik Dasar Bola Voli. <https://salamadian.com/permainan-bola-voli/>. (diakses tanggal 17 Mei 2021)
- Han, E. S., & goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019). Pengertian Prestasi Belajar. *Pengertian Prestasi Belajar*, 53(9), 11–57.
- Han, E. S., & goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019). Pengertian Prestasi Belajar. *Pengertian Prestasi Belajar*, 53(9), 11–57.
- Haryanto, T. S., Dwiyogo, W. D., & Sulistyorini, S. (2016). Pengembangan Pembelajaran Permainan Bolavoli Menggunakan Media Interaktif Di SMP Negeri 6 Kabupaten Situbondo. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 123-128.
- Hidayatullah, F. (2018). *Pemetaan Kompetensi Pengetahuan Pembina Dan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Basket Di Tingkat Mapping of Basketball Extracurricular Trainer and Coach Knowledge Competencies in Middle School of Bangkalan District*. 17(2), 67–76.
- Irsyada, Mahfud.2021.Pengertian Bola voli. <https://belajargiat.id/bola-voli/> . (diakses tanggal 17 Mei 2021)

- Murtiyono, E. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Mini Melalui Tutor Sebaya Siswa Sekolah Dasar. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(7).
- Supriyadi, M. (2019). Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Voli pada Sekolah Dasar. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 108-115.