

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Bola Voli

2.1.1.1 Pengertian Bola Voli

Dikemukakan oleh Samsudin et al., (2019) permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola besar yang dipantulkan dengan satu tangan atau dua tangan dengan melewati net, dimainkan oleh dua regu putra atau putri. Tiap regu berusaha untuk membuat angka sebanyak-banyaknya dengan mematikan bola di daerah lawan. Selain itu, permainan bola voli adalah permainan yang dilakukan secara beregu dan sudah sangat berkembang di kalangan masyarakat, teknik dasar bola voli memiliki peranan penting dalam permainan bola voli sebelum para pemain meningkatkan kemampuan pada keterampilan yang lebih tinggi (Wicaksono dalam Yusfi et al., 2021).

Menurut Sutriawan et al., (2023) permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh orang. Melalui kegiatan olahraga bola voli ini banyak masyarakat memperoleh manfaat, khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial.

Permainan bola voli saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola voli pelajar baik di tingkat sekolah menengah pertama, menengah atas, dan perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakan turnamen-turnamen, dan event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional (Pangestu et al., 2021).

Selain sebagai olahraga prestasi, bola voli juga menjadi salah satu materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani di sekolah. Melalui permainan bola voli, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan gerak, meningkatkan kebugaran jasmani, melatih kemampuan berpikir taktis, serta menumbuhkan sikap disiplin dan kerja sama dalam kelompok (Septiana et al., 2024).

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas enam pemain dan dipisahkan oleh net. Permainan ini bertujuan memperoleh poin dengan cara menjatuhkan bola di daerah lawan serta mencegah

bola jatuh di daerah sendiri. Bola voli tidak hanya menuntut penguasaan teknik dasar, tetapi juga membutuhkan kerja sama tim, strategi permainan, kondisi fisik yang baik, serta sportivitas dalam bertanding.

2.1.1.2 Sejarah Bola Voli

Permainan bola voli pertama kali diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan, seorang direktur pendidikan jasmani di Young Men's Christian Association di Holyoke, Amerika Serikat. Morgan menciptakan permainan ini sebagai alternatif olahraga basket yang pada saat itu dianggap terlalu berat dan memiliki kontak fisik yang tinggi bagi anggota YMCA yang lebih tua. Permainan tersebut awalnya diberi nama “Mintonette”, sebelum akhirnya berubah menjadi “*Volleyball*” setelah seorang pengamat melihat karakteristik utama permainan yang memvoli bola dari satu sisi ke sisi lainnya (Lucas & Smith dalam Limbeng et al., 2026).

Sejak awal perkembangannya, bola voli mengalami penyebaran yang sangat cepat ke berbagai negara melalui jaringan YMCA, institusi pendidikan, serta personel militer Amerika, terutama selama Perang Dunia I. Penyebaran ini menyebabkan terjadinya pertukaran teknik, perubahan aturan permainan, serta pembentukan budaya bermain yang berbeda di setiap wilayah. Dalam perkembangannya, organisasi internasional seperti Federasi Bola Voli Internasional memainkan peranan penting dalam proses standardisasi aturan dan penyelenggaraan kompetisi internasional. Puncak pengakuan global terhadap olahraga ini terjadi ketika bola voli resmi dipertandingkan dalam Olimpiade tahun 1964 di Tokyo (FIVB, 2020). Peristiwa tersebut menjadi tonggak penting yang menandai transformasi bola voli dari olahraga rekreasi menjadi olahraga internasional yang profesional dan kompetitif (Limbeng et al., 2026).

Di Indonesia, perkembangan bola voli tidak dapat dipisahkan dari pengaruh kolonial Belanda dan perkembangan pendidikan modern pada awal abad ke-20. Bola voli mulai diperkenalkan melalui sekolah-sekolah, institusi militer, dan komunitas olahraga di kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, dan Surabaya. Setelah Indonesia merdeka, olahraga ini berkembang pesat dan menjadi salah satu olahraga masyarakat yang paling mudah dijangkau karena dapat dimainkan di berbagai lingkungan, baik perkotaan maupun pedesaan. Pembentukan Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia pada tahun 1955 menjadi langkah penting dalam proses pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli nasional (Bumburo et al dalam Limbeng et al., 2026).

Penelitian yang dilakukan oleh Nuryani dalam Limbeng et al., (2026) menunjukkan bahwa pembentukan PBVSI menjadi titik penting dalam perkembangan bola voli nasional. Kehadiran PBVSI memungkinkan penyelenggaraan kompetisi yang lebih terorganisasi, pembinaan atlet yang lebih sistematis, serta peningkatan prestasi Indonesia di tingkat internasional. Bahkan dalam beberapa ajang regional seperti SEA Games, Indonesia mampu menunjukkan prestasi yang cukup membanggakan berkat pembinaan yang dilakukan secara berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa bola voli merupakan olahraga yang diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 dengan nama awal *Mintonette*. Seiring perkembangan waktu, olahraga ini mengalami berbagai penyempurnaan hingga menjadi salah satu cabang olahraga yang populer di dunia. Di Indonesia, perkembangan bola voli ditandai dengan berdirinya PBVSI pada tahun 1955 yang berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan prestasi bola voli nasional.

2.1.1.3 Tujuan Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan olahraga beregu yang memiliki tujuan utama untuk memperoleh poin sebanyak-banyaknya dengan cara menjatuhkan bola ke daerah lawan serta mencegah bola jatuh di daerah sendiri. Setiap tim diberikan kesempatan maksimal tiga kali sentuhan sebelum bola dikembalikan ke daerah lawan. Dalam proses permainan, setiap pemain dituntut untuk mampu bekerja sama, mengatur strategi, serta menguasai teknik dasar agar dapat mencapai tujuan permainan secara optimal.

Menurut Yunus dalam bumburo et al., (2023), tujuan permainan bola voli adalah untuk memperoleh angka sebanyak-banyaknya dengan cara memainkan bola melewati net agar jatuh di lapangan lawan serta mempertahankan agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Pernyataan ini menegaskan bahwa keberhasilan dalam permainan bola voli sangat bergantung pada kemampuan menyerang dan bertahan secara seimbang.

Selanjutnya, menurut Ahmadi dalam Firmansyah et al., (2022), tujuan permainan bola voli tidak hanya sebatas memperoleh kemenangan, tetapi juga mengembangkan kerja sama tim, meningkatkan keterampilan teknik, serta melatih kemampuan fisik dan mental pemain. Hal ini menunjukkan bahwa bola voli memiliki nilai pendidikan yang tinggi, terutama dalam pembentukan sikap disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas.

Selain itu, penelitian oleh Firmansyah et al., (2022) menjelaskan bahwa tujuan permainan bola voli dalam konteks pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar seperti passing, servis, dan smash, serta meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian, permainan bola voli tidak hanya berfungsi sebagai olahraga kompetitif, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang efektif.

Berdasarkan pendapat para ahli dan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tujuan permainan bola voli adalah untuk memperoleh poin sebanyak-banyaknya dengan cara menjatuhkan bola di daerah lawan serta mempertahankan agar bola tidak jatuh di daerah sendiri. Selain itu, permainan bola voli juga bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik, kebugaran jasmani, kerja sama tim, serta kemampuan sosial dan mental pemain. Dengan demikian, bola voli memiliki tujuan tidak hanya dalam aspek kompetitif, tetapi juga dalam aspek pendidikan dan pengembangan diri.

2.1.1.4 Sarana dan Prasarana Bola Voli

Sarana dan prasarana merupakan komponen penting dalam pelaksanaan permainan bola voli. Keberadaan sarana dan prasarana yang memadai akan sangat berpengaruh terhadap kelancaran permainan serta pencapaian tujuan pembelajaran, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah.

Menurut penelitian oleh Bumburo et al., (2023), ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai sangat berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan siswa dalam permainan bola voli. Siswa yang berlatih dengan fasilitas yang lengkap cenderung memiliki kemampuan teknik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang berlatih dengan fasilitas terbatas.

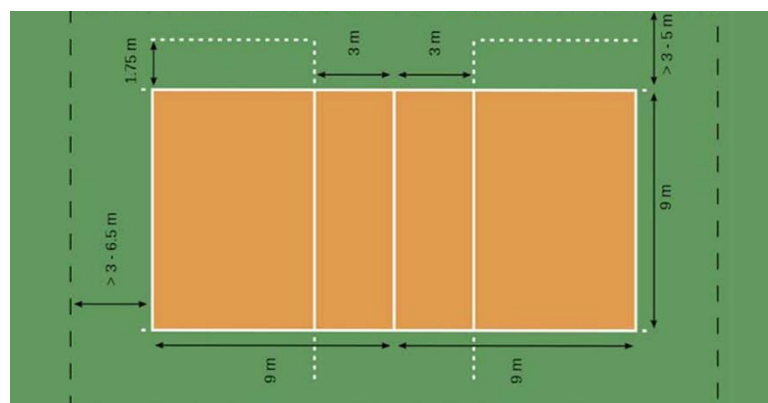
Penelitian lain oleh Firmansyah et al., (2022) menunjukkan bahwa keterbatasan sarana dan prasarana dapat menjadi hambatan dalam proses pembelajaran bola voli di sekolah. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani dituntut untuk mampu memodifikasi alat dan fasilitas agar proses pembelajaran tetap berjalan efektif. Dengan demikian, sarana dan prasarana tidak hanya berfungsi sebagai alat pendukung, tetapi juga sebagai faktor penentu keberhasilan dalam proses pembelajaran maupun prestasi olahraga bola voli.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana merupakan komponen penting dalam permainan bola voli yang berfungsi untuk menunjang kelancaran, efektivitas, dan kualitas permainan. Ketersediaan sarana dan prasarana yang sesuai standar akan membantu meningkatkan keterampilan teknik, kondisi fisik, serta prestasi pemain. Sebaliknya, keterbatasan fasilitas dapat menjadi hambatan dalam proses pembelajaran dan latihan, sehingga diperlukan

keaktivitas dalam memodifikasi alat dan fasilitas yang tersedia. Oleh karena itu, perlu dipahami berbagai jenis sarana dan prasarana yang digunakan dalam permainan bola voli, yang meliputi lapangan, bola voli, net, tiang net, antena, dan perlengkapan pendukung lainnya. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut.

a. Lapangan Bola Voli

Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 m dan lebar 9 m, semua garis batas lapangan, garis tengah, garis daerah serang adalah 3 m (daerah depan). Garis batas itu diberi tanda batas dengan menggunakan tali, kayu, cat/kapur, kertas 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. Di tengah lapangan dibatasi garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar. Masing-masing lapangan terdiri dari atas daerah serang dan daerah pertahanan. Daerah serang yaitu daerah yang dibatasi oleh garis tengah lapangan dengan garis serang yang luasnya 9 x 3 meter. Berikut detail ukuran lapangan bola voli dalam bentuk gambar:



Gambar 2. 1 Lapangan Bola Voli

Sumber : Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017, hlm. 6).

b. Jaring (Net)

Perlengkapan voli selanjutnya yang tak kalah penting adalah sebuah net. Berdasarkan standar ukuran yang telah disepakati secara nasional, maka tinggi net untuk permainan bola voli untuk laki-laki dan perempuan adalah tidak sama.

Ukuran tinggi untuk net laki-laki adalah 2,44 meter, sedangkan untuk net putri adalah 2,24 meter.



Gambar 2. 2 Jaring (Net)

Sumber : Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017, hlm. 7).

Berikut secara detail penjelasan mengenai jaring (net) dalam permainan bola voli:

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) Dua pita putih dipasang tegak lurus pada net dan dipasang pada setiap sisi net. Lebar pita putih 5 cm dan panjang 1 m.
- 4) Pita putih tersebut bagian dari net. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIVB, tiang-tiang ditempatkan pada jarak 1 m di luar garis samping.
- 5) Rod Antena adalah tongkat yang lentur dan bagian dari net sebagai batas samping dari daerah penyeberangan bola, panjang 1,80 m dan bergaris tengah

10 mm, terbuat dari fiberglass atau bahan sejenis. Antena dipasang pada bagian luar dari setiap pita samping. Tinggi antena di atas net adalah 80 cm dan diberi garis yang berwarna kontras sepanjang 10 cm. Lebih baik berwarna merah dan putih.

c. Bola Voli

Perlengkapan yang selanjutnya adalah bola voli. Berdasarkan standar internasional, bola voli harus memiliki keliling lingkaran sebesar 65 hingga 67 cm dengan berat 260 hingga 280 gram. Tekanan dalam dari bola tersebut hendaknya hanya sekitar 0.30 hingga 0.325 kg/cm² (4.26 hingga 4.61 psi, 294.3 hingga 318.82 mbar atau hPa).



Gambar 2. 3 Bola Voli

Sumber : Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017, hlm. 8).

2.1.1.5 Teknik Dasar Bola Voli

Teknik dasar merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar yang baik akan memengaruhi kualitas permainan, baik dalam menyerang maupun bertahan. Tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, pemain akan mengalami kesulitan dalam menjalankan strategi permainan dan mencapai prestasi yang optimal.

Menurut Yunus dalam Firmansyah et al. (2022), teknik dasar bola voli merupakan kemampuan pokok yang harus dimiliki pemain untuk menunjang

pelaksanaan permainan secara efektif. Teknik dasar tersebut meliputi passing, servis, smash, dan blocking yang saling berkaitan dalam membentuk pola permainan. Pendapat tersebut diperkuat oleh Martadini & Winarno, (2024) yang menyatakan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar seperti servis atas, passing atas, dan passing bawah menjadi indikator penting dalam menilai kemampuan bermain bola voli peserta ekstrakurikuler.

Penelitian oleh Firmansyah et al., (2022) menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar seperti passing bawah, servis atas, dan smash merupakan faktor penting yang menentukan kualitas permainan bola voli. Pemain yang memiliki kemampuan teknik dasar yang baik cenderung mampu bermain lebih efektif dibandingkan pemain yang memiliki penguasaan teknik yang rendah.

Berdasarkan pengertian bola voli yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diketahui bahwa permainan ini menuntut adanya kerja sama tim, strategi, serta penguasaan keterampilan teknik yang baik. Untuk dapat memainkan bola voli secara optimal, setiap pemain harus menguasai berbagai teknik dasar yang digunakan dalam permainan. Teknik dasar tersebut menjadi landasan utama dalam mendukung pelaksanaan permainan, baik dalam situasi menyerang maupun bertahan. Oleh karena itu, berikut akan dijelaskan mengenai macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli.

a. Passing Bawah

Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima smash lawan, serta mengendalikan bola pertama sebelum dilakukan serangan. Menurut Ahmadi dalam Firmansyah et al. (2022), passing bawah merupakan teknik memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan bagian bawah yang dirapatkan untuk mengarahkan bola kepada rekan satu tim. Teknik ini menjadi dasar dalam membangun pola serangan suatu tim.

Penelitian Rismayadi & Maulana (2025) menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting karena menjadi fondasi dalam pembelajaran bola voli dan berpengaruh terhadap keberhasilan permainan secara keseluruhan.

Menurut Nuril Ahmadi (dalam Putro, D. E., & Ismoko, A. P. 2017, p. 13) teknik passing bawah terdiri dari beberapa tahapan, antara lain:

1) Persiapan

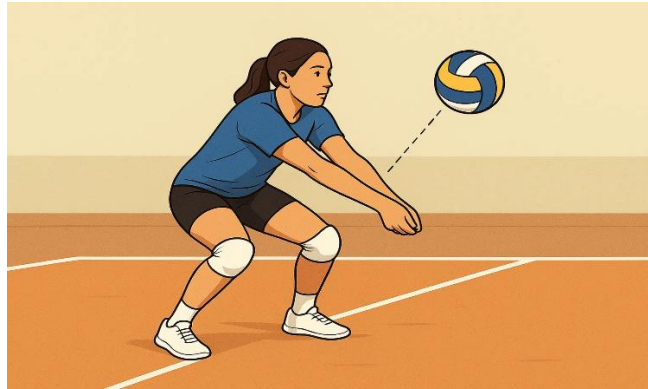
- a) Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh
- b) Genggam jemari tangan
- c) Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar
- d) Tekuk lutut tahan tubuh dalam posisi rendah
- e) Bentuk landasan dengan lengan
- f) Sikut terkunci
- g) Lengan sejajar dengan paha
- h) Pinggang lurus
- i) Pandangan ke arah bola

2) Pelaksanaan

- a) Terima bola di depan badan
- b) Kaki sedikit diulurkan
- c) Berat badan dialihkan ke depan
- d) Pukulah bola jauh dari badan
- e) Pinggul bergerak ke depan
- f) Perhatikan bola saat menyentuh lengan.
- g) Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku.

3) Gerakan lanjutan

- a) Jari tangan tetap digenggam.
- b) Siku tetap terkunci.
- c) Landasan mengikuti bola ke sasaran.
- d) Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- e) Perhatikan bola bergerak ke sasaran.



Gambar 2. 4 Passing Bawah

Sumber : Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017, hlm. 16).

b. Passing Atas

Passing atas merupakan teknik yang digunakan untuk mengumpan bola kepada rekan satu tim, khususnya kepada smasher untuk melakukan serangan. Menurut Viera dan Ferguson dalam Pamungkas et al. (2024), passing atas adalah teknik memainkan bola menggunakan jari-jari tangan di atas kepala untuk mengontrol dan mengarahkan bola ke posisi yang diinginkan.

Pamungkas et al. (2024) menjelaskan bahwa passing atas membutuhkan koordinasi mata dan tangan yang baik, karena teknik ini berfungsi sebagai penghubung utama dalam penyusunan serangan. Kualitas umpan yang baik akan memudahkan smasher dalam melakukan pukulan serangan.

Tahapan melakukan passing atas menurut M Muhyi (dalam Putro, D. E., & Ismoko, A. P. 2017, p. 13) dengan menggunakan kedua tangan yang diangkat ke atas lurus di depan kepala, jari-jari tangan dibuka. Bola didorong ke arah depan atas dengan arah bola berasal dari arah atas. Cara melakukan passing atas adalah dengan berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut sedikit ditekuk dan badan seimbang. Kemudian angkat kedua tangan ke atas agak ke depan, jari-jari tangan dibuka, pandangan mata pada bola yang datang sehingga perkenaan bola tepat pada jari-jari tangan dan siap untuk dioperkan kepada teman.



Gambar 2. 5 Passing Atas

Sumber : Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017, hlm. 13).

c. Servis

Servis merupakan pukulan awal yang dilakukan untuk memulai permainan sekaligus menjadi bentuk serangan pertama kepada lawan. Menurut Yunus dalam Firmansyah et al. (2022), servis adalah tindakan memukul bola dari daerah servis menuju daerah lawan sebagai tanda dimulainya permainan. Namun dalam perkembangan bola voli modern, servis tidak hanya berfungsi untuk memulai permainan tetapi juga digunakan sebagai strategi menyerang. Martadini dan Winarno (2024) menjelaskan bahwa kemampuan servis yang baik dapat memberikan tekanan kepada lawan sejak awal rally sehingga meningkatkan peluang tim memperoleh poin.

1) Servis Bawah

Servis bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bola yang digunakan untuk memulai jalannya permainan dengan cara memukul bola di bawah kepala dan perkenaan bola pada pergelangan tangan. Teknik ini biasanya digunakan untuk proses pembelajaran pada anak usia dini misal di Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama. Hal yang paling menentukan pada saat melakukan servis bawah adalah posisi kaki, tinggi bola dan perkenaan pada memukul bola. Menurut Winarno (2013), Langkah-langkah melakukan servis bawah sebagai berikut:

Teknik melakukan servis bawah menurut Subroto dan Yudiana (Putro, D. E., & Ismoko, A. P. 2017, p. 18) adalah sebagai berikut:

a) Sikap Permulaan

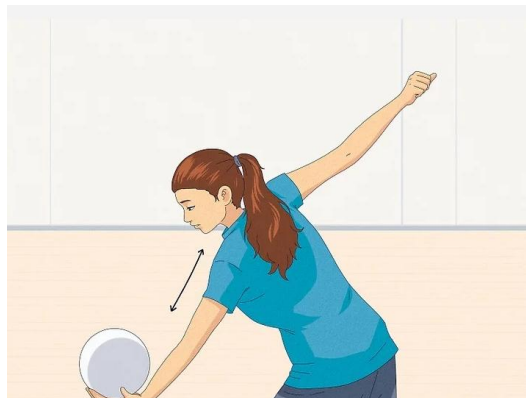
Berdiri di daerah servis menghadap ke lapang lawan, kaki kiri di depan (bagi yang tidak kidal) dan sebaliknya bagi yang kidal. Bola dipegang tangan kiri, telapak tangan mengepal atau membuka. Lutut sedikit ditekuk, titik berat badan di tengah.

b) Pelaksanaan

Bola dilambungkan di depan pundak kanan setinggi kurang lebih 30 cm, pada saat bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian segera diayunkan ke depan arah bola dan mengenai bagian bawah bola. Pada saat perkenaan, lengan dan lengan ditegakkan.

c) Gerak Lanjutan

Setelah bola dipukul, segera pindahkan berat badan ke depan dengan cara melangkahkan kaki kanan ke depan dan segera memasuki lapangan permainan untuk siap memainkan bola berikutnya.



Gambar 2. 6 Servis Bawah

Sumber : Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017, hlm. 19).

2) Servis Atas

Servis atas merupakan servis yang paling banyak dilakukan oleh pemain bola voli. Bola hasil pukulan servis ini dapat membentuk topspin atau jalan bola berputar ke depan dan floating atau jalan bola mengapung atau mengambang. Jalan bola topspin menukik dan akan cepat turun, sedangkan jalan bola floating

akan berubah-ubah, tidak datar, sehingga penerima sulit memprediksi arah jatuhnya bola secara tepat. Bentuk bola hasil pukulan ini tergantung pada cara memukul bola terutama saat perkenaan tangan dengan bola. Jika bola dipukul dengan menggunakan gerak pols pergelangan tangan, bola akan berjalan topspin. Jika bola dipukul oleh pangkal lengan yang ditegangkan dan mengenai bagian tengah bola atau pada pentil bola, bola akan berjalan floating. Berikut merupakan langkah-langkah dalam melakukan servis atas dengan benar adalah sebagai berikut:

a) Sikap Permulaan

Berdiri di daerah servis menghadap lapangan permainan lawan, bagi yang tidak kidal kaki kiri sedikit di depan kaki kanan dan sebaliknya bagi yang kidal. Bola dipegang di depan dada oleh tangan kiri dan tangan kanan menahannya.

b) Pelaksanaan

Bola dilambungkan setinggi kurang lebih 40 cm di depan atas kepala. Bersamaan dengan itu kaki kiri sedikit dilangkahkan ke depan, dan tangan kanan diangkat ke atas belakang kepala dan segera memukul bola di atas depan kepala dengan pangkal lengan atau telapak tangan yang ditegangkan. Bola dipukul pada bagian tengah belakang bola.

c) Gerakan Lanjutan

Gerak lanjutan lengan harus segaris dengan gaya yang didorongkan ke depan segera masuk lapangan untuk siap memainkan bola berikutnya.



Gambar 2. 7 Servis Atas

Sumber : Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017, hlm. 20).

d. Smash

Smash merupakan teknik serangan utama dalam permainan bola voli yang dilakukan dengan pukulan keras dan menukik ke daerah lawan. Menurut Viera dan Ferguson dalam Firmansyah et al. (2022), smash adalah pukulan serangan yang dilakukan dengan keras dan cepat untuk menghasilkan poin. Teknik ini membutuhkan perpaduan kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan ketepatan waktu yang baik. Firmansyah et al. (2022) menyatakan bahwa smash menjadi salah satu teknik yang paling menentukan kemenangan karena merupakan bentuk serangan yang paling efektif dalam mencetak angka.

Ada empat tahap gerakan dalam melakukan smash yaitu:

1) *Run-up* (Lari Menghampiri)

Proses run-up ini tergantung dari jenis bola dan jatuhnya bola. Awalan kira-kira 2,5 sampai 4 meter (gambar A). Kedua langkah terakhir yang paling menentukan pada waktu take-off (mulai melompat) harus diperhatikan baik-baik kedudukan kaki (gambar B-C). Kaki yang akan take-off harus berada di tanah lebih dahulu dan kaki yang lain menyusul. Arah yang di ambil harus diatur sedemikian rupa, sehingga atlet akan berada di belakang bola pada saat take-off. Tubuh saat itu berada pada posisi menghadap net. Lengan-lengan yang menjulur ke depan diayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan ke depan sedemikian rupa sehingga pada saat atlet take-off kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh.

2) *Take-off* (Melompat)

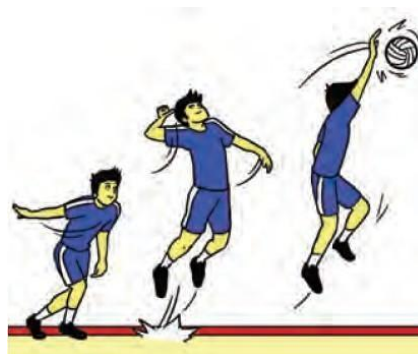
Langkah pada waktu akan melompat harus berlangsung dengan lancar dan kontinu, tanpa terputus-putus. Pada waktu take-off kedua lengan yang menjulur harus digerakkan ke atas (gambar A). Bersamaan dengan itu tubuh diluruskan (gambar B). Kaki yang digunakan untuk melompat inilah yang memberikan kekuatan pada saat take-off. Lengan yang dipakai untuk memukul, serta sisi badan bagian tersebut diputar sedikit sehingga menjauhi bola, punggung agak membungkuk dan lengan yang akan digunakan untuk memukul ditekuk sedikit. Sedangkan lengan yang lain tetap dipertahankan setinggi kepala yang berguna untuk mengatur keseimbangan secara keseluruhan.

3) *Hit* (Memukul)

Gerakan memukul hasilnya akan lebih baik apabila menggunakan lecutan tangan, lengan dan membungkukkan badan.

4) *Landing* (Mendarat)

Cara mendarat dalam setiap jenis smash sama, yaitu sesudah melakukan smash, mulai tahap mendarat ini yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan. Kaki-kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan. Pemain mendarat pada kedua kaki, dengan lutut sedikit ditebuk.



Gambar 2. 8 Smash

Sumber : Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017, hlm. 24).

e. Blocking

Blocking merupakan teknik bertahan yang dilakukan untuk membendung serangan lawan di dekat net. Menurut Ahmadi dalam Firmansyah et al. (2022), blocking adalah usaha menghadang bola hasil serangan lawan agar tidak masuk ke daerah permainan sendiri. Teknik ini membutuhkan kemampuan melompat, koordinasi gerak, dan ketepatan membaca arah serangan lawan.

Dalam permainan modern, blocking tidak hanya berfungsi sebagai pertahanan tetapi juga dapat menjadi serangan balik apabila bola hasil block langsung jatuh di daerah lawan. Oleh karena itu, kemampuan blocking menjadi salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas permainan tim.

Block yang baik sangat efektif untuk melakukan pertahanan smash lawan karena dapat dilakukan secara perorangan maupun berpasangan dua atau tiga pemain sekaligus. Berikut teknik melakukan block / bendungan:

1) Sikap Awal

Berdiri menghadap net kaki sejajar kedua tangan di depan dada, lutut ditekuk badan agak condong ke depan. Pandangan fokus ke arah bola dan pergerakan smasher lawan.

2) Pelaksanaan

Lakukan tolakan dengan kuat kedua tangan dijulurkan ke atas net selebar bahu telapak jari-jari terbuka. Arahkan tangan ke daerah perkiraan lintasan bola/smash lawan. Saat perkenaan jari-jari ditegangkan agar kuat menahan smash lawan.

3) Gerakan Akhir

Lakukan pendaratan dengan kedua kaki disertai gerakan ngeper pada lutut, seimbangan tetap terjaga dan segera mengambil posisi siap kembali pada permainan.



Gambar 2. 9 Block

Sumber : Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017, hlm. 24).

Berdasarkan pendapat para ahli dan berbagai hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola voli meliputi passing bawah, passing atas, servis, smash, dan blocking. Setiap teknik memiliki fungsi dan peran yang berbeda namun saling berkaitan dalam mendukung keberhasilan permainan. Penguasaan teknik dasar yang baik akan meningkatkan efektivitas permainan, memperkuat kerja sama tim, serta memperbesar peluang memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli.

2.1.2 Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa di luar kegiatan

intrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran sekolah yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa adalah ekstrakurikuler olahraga karena kegiatan ekstrakurikuler olahraga dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang berguna untuk meningkatkan kualitas kesegaran jasmani siswa, karena olahraga menuntut remaja bergerak dinamis dan perilaku fisik yang bagus untuk melakukannya, selain juga penerapan nilai-nilai pengetahuan memperluas wawasan atau kemampuan olahraga untuk mencapai tujuan olahraga dan untuk mengembangkan siswa untuk mencapai sebuah prestasi olahraga yang diminatinya (Pangestu et al., 2021).

Selain itu, Mahfud et al., (2020) menjelaskan bahwa ekstrakurikuler olahraga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan bakatnya di bidang olahraga serta membentuk karakter seperti disiplin, kerja sama tim, dan sportivitas. Di SMPN 14 Kota Tasikmalaya, ekstrakurikuler bola voli menjadi salah satu kegiatan yang diminati oleh siswa karena memberikan kesempatan untuk berprestasi di tingkat sekolah, daerah, bahkan nasional. Keikutsertaan dalam ekstrakurikuler ini tidak hanya mengasah keterampilan teknis bermain bola voli, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan sikap percaya diri dan motivasi berprestasi siswa. Oleh karena itu, pembinaan ekstrakurikuler harus dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan agar mampu menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan diri dan prestasi siswa secara optimal.

2.1.3 Ekstrakurikuler Bola Voli

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran intrakurikuler dengan tujuan mengembangkan potensi, minat, bakat, serta kemampuan peserta didik. Dalam bidang olahraga, salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa adalah ekstrakurikuler bola voli. Kegiatan ini menjadi sarana bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar, meningkatkan kebugaran jasmani, menanamkan nilai sportivitas, serta membangun kerja sama tim. Melalui latihan yang terprogram dan berkelanjutan, peserta didik dapat mengembangkan kemampuan bermain bola voli baik untuk tujuan pendidikan maupun prestasi olahraga (Jamil et al., 2022).

Menurut Jamil et al., (2022), ekstrakurikuler bola voli merupakan wadah pembinaan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bermain

bola voli pada peserta didik melalui kegiatan latihan yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar seperti passing bawah, passing atas, servis, smash, dan blocking.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Kahyuni et al., (2024) yang menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bola voli tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan keterampilan olahraga, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama antar peserta didik. Melalui kegiatan latihan yang rutin, siswa dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar yang menjadi modal utama dalam permainan bola voli.

Selain itu, penelitian Parmadi et al., (2022) menunjukkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli berada pada kategori sedang, sehingga diperlukan program latihan yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik. Sementara itu, penelitian Hanafi (2025) menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan secara rutin dalam kegiatan ekstrakurikuler memberikan dampak positif terhadap peningkatan koordinasi gerak, kontrol bola, ketepatan arah, dan penguasaan teknik dasar bola voli siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler bola voli merupakan kegiatan pengembangan diri yang dilaksanakan di luar jam pelajaran untuk mengembangkan minat, bakat, dan keterampilan siswa dalam cabang olahraga bola voli. Kegiatan ini berperan penting dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar, kebugaran jasmani, sportivitas, disiplin, serta kerja sama tim. Oleh karena itu, ekstrakurikuler bola voli menjadi salah satu sarana pembinaan yang efektif dalam mendukung perkembangan peserta didik baik dari aspek keterampilan maupun karakter.

2.1.4 Motivasi

Motivasi merupakan dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu, motivasi berasal dari bahasa latin “*movore*” yang artinya gerak atau dorongan untuk bergerak, bahasa inggris “*motive*” yang artinya daya gerak atau alasan dan dalam bahasa indonesia yaitu “*motif*” yang artinya daya upaya yang mendorong seseorang melakukan sesuatu, motif juga menjadi dasar yang dimana dapat menjadi daya penggerak yang aktif dari diri seseorang untuk melakukan sesuatu (Gumilar et al., 2024).

Menurut Abraham Maslow (dalam Gumilar et al., 2024) motivasi merupakan sesuatu yang bersifat konstan, tidak pernah berakhir, berfluktuasi dan bersifat kompleks. Motivasi adalah keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri yang menimbulkan rasa semangat untuk melakukan suatu hal dan juga memberikan arahan untuk mencapai suatu tujuan (Herlina dalam Gumilar et al., 2024).

Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan motivasi pada diri sendiri, seperti menetapkan dan menuliskan tujuan yang bisa kita tulis dalam selembar kertas dan ditempelkan di dinding kamar, menyusun suatu rencana dengan baik dan terarah, mengatasi rasa takut terhadap kegagalan yang bisa dilakukan dengan cara merencanakan tujuan dan impian kepada orang yang dipercaya (Agustin, dalam (Gumilar et al., 2024)). Selain motivasi untuk diri sendiri kita juga bisa memberikan motivasi terhadap orang lain contohnya ketika seseorang merasa down maka orang yang memberikan motivasi akan menjadi suatu hal yang sangat menguntungkan, maka dari itu ada beberapa cara untuk meningkatkan motivasi terhadap orang lain yaitu, seperti menjadi pendengar yang baik, menebarkan energi positif, mengapresiasi terhadap pencapaian dan usaha mereka, memberikan saran target dari yang terkecil sampai yang terbesar, serta menunjukkan bahwa mereka bisa untuk mencapai tujuan mereka sendiri.

Berdasarkan uraian mengenai motivasi tersebut, dapat dipahami bahwa motivasi merupakan dorongan yang menggerakkan individu untuk melakukan suatu aktivitas guna mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pencapaian keberhasilan dan keunggulan, motivasi tersebut berkembang menjadi motivasi berprestasi, yaitu dorongan yang mengarahkan individu untuk mencapai standar keberhasilan tertentu. Oleh karena itu, pembahasan selanjutnya difokuskan pada konsep motivasi berprestasi sebagai landasan utama dalam penelitian ini.

2.1.5 Motivasi Berprestasi

2.1.5.1 Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi terdiri dari dua kata, yaitu motivasi dan berprestasi. Motivasi adalah semangat atau dorongan, serta arah (tujuan) dari suatu perilaku, sedangkan prestasi adalah kompetensi atau kualitas dari kemampuan, kepantasan,

dan kesuksesan (Baumeister & Vohs dalam Putri et al., 2021). Menurut Sujarwo dalam Jannah et al. (2022) menyatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan tekad individu dalam mengejar kesuksesan yang berorientasi pada tujuan tertentu. Definisi ini sejalan dengan pandangan Clarasati & Jatmika dalam Jannah et al., (2022) yang mengemukakan bahwa motivasi berprestasi adalah keinginan dan harapan individu dalam mencapai kesuksesan yang akan memunculkan suatu usaha untuk mencapai keinginan tersebut.

Motivasi berprestasi merupakan dorongan dalam diri individu untuk mencapai keberhasilan dan memperoleh hasil terbaik berdasarkan standar keunggulan tertentu. Menurut McClelland (dalam Haru, 2023), motivasi berprestasi adalah kebutuhan untuk mencapai standar keberhasilan tertentu dan berusaha unggul dalam kompetisi. Individu dengan motivasi berprestasi tinggi memiliki dorongan kuat untuk menyelesaikan tugas secara optimal dan memperoleh pengakuan atas pencapaiannya.

McClelland (dalam Verren & Wijono, 2021) mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai usaha mencapai sukses dalam kompetisi dengan ukuran keunggulan tertentu, baik dibandingkan dengan prestasi orang lain maupun prestasi diri sendiri. Lindgren dalam Haryanti (2017) mengemukakan hal serupa bahwa motivasi berprestasi sebagai suatu dorongan yang ada pada seseorang sehubungan dengan prestasi, yaitu mengatasi segala rintangan dan kerja keras bersaing melalui usaha-usaha untuk melebihi hasil kerja yang lampau, serta mengungguli hasil kerja yang lain.

Senada dengan pendapat di atas, Santrork dalam Haryanti (2017) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk menyelesaikan sesuatu untuk mencapai suatu standar kesuksesan, dan untuk melakukan suatu usaha dengan tujuan untuk mencapai kesuksesan. Gagne dan Barliner dalam Haryanti (2017) menambahkan bahwa motivasi berprestasi adalah cara seseorang untuk berusaha dengan baik untuk prestasinya.

Individu dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung menetapkan tujuan yang menantang namun realistis, menyukai tanggung jawab pribadi atas hasil yang dicapai, serta menunjukkan ketekunan dalam menghadapi hambatan (McClelland

dalam Haru, 2023). Dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler bola voli, motivasi berprestasi tercermin dari kesungguhan siswa dalam berlatih, keinginan untuk mencapai prestasi terbaik, serta kemampuan untuk tetap berusaha meskipun menghadapi kesulitan.

Menurut Haruna (dalam Juhrodin et al., 2024), faktor-faktor intrinsik seperti minat, bakat, dan motif, serta ekstrinsik seperti lingkungan, keluarga, sarana, prasarana, dan peran guru atau pelatih memengaruhi motivasi siswa. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam diri individu yang dipengaruhi oleh keinginan dan keadaan psikologis internal seperti minat dan bakat (Rheinberg & Engeser dalam Juhrodin et al., 2024). Sementara motivasi ekstrinsik timbul dari faktor luar, seperti dorongan dari lingkungan, keluarga, dan guru (Pranitasari & Maulana dalam Juhrodin et al., 2024).

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan atau usaha individu untuk mencapai suatu keberhasilan yang diinginkannya.

2.1.5.2 Dimensi-dimensi Motivasi Berprestasi

Menurut Haru (2023) terdapat beberapa dimensi atau aspek motivasi berprestasi yang telah diidentifikasi oleh para peneliti dalam psikologi. Berikut ini adalah beberapa dimensi motivasi berprestasi :

a. *Goal Orientation* (Orientasi Tujuan)

Dimensi ini mencerminkan bagaimana seseorang memandang tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam situasi berprestasi. Terdapat dua orientasi tujuan yang umum, yaitu:

1) Orientasi Tujuan Kinerja (*Performance Goal Orientation*)

Orientasi tujuan kinerja berfokus pada pencapaian hasil yang baik dan membandingkan diri dengan orang lain. Seseorang dengan orientasi tujuan kinerja berusaha untuk mendapatkan pujian dan pengakuan eksternal atau pengakuan dari pihak lain (Church dalam Haru, 2023).

2) Orientasi Tujuan Pembelajaran (*Learning Goal Orientation*)

Orientasi tujuan pembelajaran berfokus pada peningkatan pribadi dan penguasaan terhadap tugas. Seseorang dengan orientasi tujuan pembelajaran ingin meningkatkan keterampilan dan pemahamannya terhadap sesuatu (Dweck dalam Haru, 2023).

b. *Need for Achievement* (Kebutuhan Prestasi)

Dimensi ini mencerminkan dorongan internal seseorang untuk mencapai tujuan yang menantang dan memperoleh keberhasilan. Individu dengan kebutuhan prestasi yang tinggi memiliki hasrat untuk menguasai tugas dan memperoleh umpan balik positif. Selain itu, mereka cenderung ulet, tidak mudah putus asa, menerima tugas dengan baik, tekun, disiplin, memiliki semangat belajar tinggi, serta senang belajar secara mandiri (McClelland dalam Haru, 2023).

Menurut Haru (2023), individu dengan kebutuhan prestasi yang tinggi juga memiliki dorongan kompetitif yang kuat. Orang seperti ini melihat kompetisi sebagai kesempatan untuk menguji kemampuan dan mencapai tingkat keunggulan yang lebih tinggi. Ia dapat merasa termotivasi oleh persaingan dengan orang lain dan menggunakan hal itu sebagai pendorong untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

c. *Locus of Control* (Lokus Kontrol)

Dimensi ini mencerminkan kepercayaan seseorang terhadap kontrol atas keberhasilan atau kegagalan yang dialaminya. Rotter (dalam Haru, 2023) menyatakan bahwa terdapat dua jenis lokus kontrol yang utama, yaitu :

1) *Internal Locus of Control* (Lokus Kontrol Internal)

Individu dengan lokus kontrol internal percaya bahwa ia memiliki kendali atas keberhasilan atau kegagalannya. Ia cenderung mengaitkan prestasi dengan usaha dan kemampuan pribadinya.

2) *Eksternal Locus of Control* (Lokus Kontrol Eksternal)

Individu dengan lokus kontrol eksternal percaya bahwa faktor eksternal atau keberuntungan yang menentukan keberhasilan atau kegagalan dirinya. Ia cenderung mengaitkan prestasi dengan faktor di luar kendali pribadinya.

d. *Fear of Failure* (Ketakutan akan Kegagalan)

Menurut Elliot, A. J., & Thrash (dalam Haru, 2023) menunjukkan bahwa ketakutan akan kegagalan dapat mempengaruhi motivasi berprestasi. Ketakutan akan kegagalan dan motivasi berprestasi memiliki hubungan yang kompleks. Pada dasarnya, ketakutan akan kegagalan dapat mempengaruhi motivasi berprestasi seseorang dalam dua arah yang berbeda. Di satu sisi, ketakutan akan kegagalan dapat meredam motivasi dan menghambat seseorang untuk mengambil risiko atau mencoba hal-hal baru. Di sisi lain, ketakutan akan kegagalan juga dapat memicu motivasi berprestasi dengan mendorong seseorang untuk bekerja lebih keras dan mengatasi tantangan.

2.1.5.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Menurut McClelland (dalam Baety, 2022), faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi, yaitu 1) Keinginan untuk mendapatkan pengakuan dari seorang yang ahli; 2) Kebutuhan untuk mendapatkan penghargaan ; 3) Kebutuhan untuk sukses karena usaha sendiri; 4) Kebutuhan untuk dihormati teman; 5) Kebutuhan untuk bersaing; dan 6) Kebutuhan untuk bekerja keras dan lebih unggul.

Motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kepercayaan diri, kemampuan, minat, bakat, dan harapannya. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan sosial, fasilitas yang tersedia (sarana dan prasarana) dan peran guru atau pelatih (Juhrodin et al., 2024).

Menurut Juhrodin et al., (2024) Faktor internal yang mempengaruhi faktor motivasi berprestasi adalah :

- a. Minat, merupakan suatu kecenderungan yang menetap dalam diri seseorang untuk merasa tertarik pada hal tertentu.
- b. Bakat, merupakan kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa depan.
- c. Motif, motif yang kuat untuk berprestasi atau keinginan untuk berhasil atau unggul dalam situasi persaingan.

Menurut Haru (2023) faktor eksternal yang mempengaruhi faktor motivasi berprestasi adalah :

- a. Dukungan sosial, merupakan dukungan berasal dari luar diri seorang atlet, seorang atlet merasa lebih termotivasi jika seorang pelatih, keluarga, teman dan atlet memiliki hubungan sosial yang baik.
- b. Fasilitas sarana dan prasarana yang memadai, termasuk kondisi fisik yang baik, juga mempengaruhi motivasi intrinsik.
- c. Lingkungan yang kondusif, dukungan keluarga yang positif, serta peran guru atau pelatih yang menginspirasi dapat meningkatkan motivasi ekstrinsik siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau pencapaian prestasi.

Faktor-faktor yang sudah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor motivasi berprestasi antara lain dapat dilihat dari tingkat kepercayaan diri dari individu, selain itu orang tua, lingkungan, juga berpengaruh terhadap faktor motivasi berprestasi.

2.1.5.4 Ciri-ciri Individu Yang Memiliki Motivasi Berprestasi

Menurut Guswanto & Guliasih (2018) ciri-ciri individu yang memiliki motivasi berprestasi adalah sebagai berikut :

- a. Tanggung Jawab
Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi mempunyai rasa penuh tanggung jawab saat melaksanakan program latihan yang diberikan oleh pelatihnya sehingga ia berlatih dengan sungguh-sungguh dan disiplin.
- b. Pertimbangan terhadap risiko
Atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi cenderung, mereka dominan menyukai kegiatan yang menantang kemampuan dirinya namun tetap berada pada batas wajar kemampuannya, dan cenderung menyukai kegiatan yang lebih besar peluangnya.
- c. Memperhatikan terhadap umpan balik
Atlet yang memberi penilaian terhadap hasil saat ia mengalami keberhasilan dan kegagalan serta mencari umpan balik dari pelatihnya adalah ciri atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang bagus. Dia suka berlatih ketika dia bisa

mendapatkan umpan balik spesifik tentang apa yang telah dia lakukan. Karena jika tidak, mereka tidak tahu apakah mereka lebih baik dari yang lain.

d. Motivasi dan kreatif

Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi biasanya menginovasi cara berkompetisi dengan melakukan sesuatu yang berbeda dari masa lalu. Dia akan sering mencari informasi untuk menemukan cara yang lebih baik dan lebih inovatif dalam melakukan sesuatu sehingga dia dapat menemukan strategi yang baik untuk mengatasi lawannya saat bermain.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki motivasi berprestasi ditandai dengan kesukaan pada situasi yang menuntut tanggung jawab, memiliki tujuan yang realistis, senang bekerja keras, berani mengambil risiko, serta berusaha keras untuk mencapai tujuan dan menungguli orang lain.,

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Juhrodin et al. (2024) dengan judul *“Motivasi Berprestasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 21 Tasikmalaya”* bertujuan untuk mengetahui motivasi berprestasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berada pada kategori tinggi sebesar 40%, sedangkan motivasi ekstrinsik berada pada kategori sedang sebesar 42,86%, sehingga secara umum tingkat motivasi berprestasi siswa berada pada kategori sedang. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel motivasi berprestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli, sedangkan perbedaannya terletak pada lokasi penelitian.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Pangestu et al. (2021) dengan judul *“Minat dan Motivasi Berprestasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli pada Siswa SMP se-Kecamatan Sukasada”* bertujuan untuk mengetahui minat dan motivasi berprestasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif

kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi berprestasi siswa berada pada kategori sedang sebesar 34,3%. Persamaan penelitian ini terletak pada variabel motivasi berprestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli, sedangkan perbedaannya terletak pada subjek dan lokasi penelitian.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Ramdani (2025) dengan judul *“Tingkat Self Confidence dan Motivasi Berprestasi pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMKN 2 Kota Tasikmalaya”* bertujuan untuk mengetahui tingkat self confidence dan motivasi berprestasi siswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 25% siswa berada pada kategori tinggi, 45% kategori cukup, dan sebagian kecil berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Persamaan penelitian ini terletak pada variabel motivasi berprestasi, sedangkan perbedaannya terletak pada cabang olahraga yang diteliti.

Penelitian keempat yang dilakukan oleh Nopiyanto et al., (2023) dengan judul *“Analisis Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Futsal di Akademi SGF Kota Bengkulu”* bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi berprestasi atlet futsal. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa angket kepada 25 atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60% atlet berada pada kategori sangat tinggi, 36% kategori tinggi, dan 4% kategori sedang, serta tidak terdapat kategori rendah. Secara keseluruhan, tingkat motivasi berprestasi termasuk dalam kategori sangat tinggi. Persamaan penelitian ini terletak pada variabel motivasi berprestasi, sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian yaitu atlet futsal di akademi olahraga.

Penelitian kelima yang dilakukan oleh Dayanti, (2023) dengan judul *“Survei Motivasi Berprestasi Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 2 Sajingan Besar”* bertujuan untuk mengetahui motivasi berprestasi siswa yang meliputi faktor intrinsik dan ekstrinsik. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan bentuk survei serta teknik pengumpulan data berupa angket kepada 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berada pada kategori sedang sebesar 63%, dengan indikator hasrat dan keinginan

(40%), dorongan dan kebutuhan (40%), serta harapan dan cita-cita (43%). Sementara itu, motivasi ekstrinsik menunjukkan kategori tinggi pada indikator penghargaan (40%) dan kategori sedang pada lingkungan (40%). Secara keseluruhan, tingkat motivasi berprestasi siswa berada pada kategori sedang. Persamaan penelitian ini terletak pada variabel motivasi berprestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli, sedangkan perbedaannya terletak pada lokasi dan jumlah sampel penelitian.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dipaparkan, seluruh penelitian memiliki keterkaitan dengan variabel motivasi berprestasi, baik yang ditinjau dari faktor intrinsik maupun ekstrinsik. Penelitian oleh Juhrodin et al. (2024) dan Dayanti (2023) memiliki tingkat relevansi yang tinggi karena memiliki kesamaan konteks, yaitu pada siswa ekstrakurikuler bola voli tingkat SMP. Penelitian oleh Pangestu et al. (2021) juga relevan, namun menggabungkan variabel minat dan motivasi berprestasi sehingga fokus pada motivasi perlu diperhatikan secara lebih spesifik.

Sementara itu, penelitian oleh Ramdani (2025) dan Yahya Eko Nopiyanto et al. (2023) menunjukkan bahwa motivasi berprestasi juga diteliti pada cabang olahraga lain seperti futsal serta pada subjek yang berbeda, yaitu siswa SMK dan atlet akademi. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi bersifat universal dan berperan penting dalam berbagai konteks olahraga. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi berprestasi cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi serta dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi psikologis, lingkungan, dukungan orang tua, dan sarana prasarana.

Persamaan dari penelitian-penelitian tersebut adalah sama-sama mengkaji variabel motivasi berprestasi dalam konteks kegiatan olahraga dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif serta instrumen berupa kuesioner atau angket. Selain itu, sebagian besar hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi berprestasi berada pada kategori sedang hingga tinggi, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi psikologis, lingkungan, dukungan orang tua, dan sarana prasarana.

Perbedaan dari penelitian-penelitian tersebut terletak pada beberapa aspek, yaitu subjek penelitian, lokasi penelitian, cabang olahraga, serta variabel tambahan yang digunakan. Penelitian pertama dan kelima memiliki kesamaan konteks yaitu pada siswa ekstrakurikuler bola voli tingkat SMP, sehingga memiliki tingkat relevansi yang tinggi dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian kedua juga relevan, namun menggabungkan variabel minat dan motivasi berprestasi. Sementara itu, penelitian ketiga dan keempat dilakukan pada cabang olahraga futsal dengan subjek yang berbeda, yaitu siswa SMK dan atlet akademi olahraga.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi merupakan variabel yang konsisten dan penting dalam menunjang keberhasilan individu dalam kegiatan olahraga. Namun demikian, belum terdapat penelitian yang secara spesifik mengkaji motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 14 Tasikmalaya.

2.3 Kerangka Konseptual

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan variabel tunggal, yaitu motivasi berprestasi pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMPN 14 Tasikmalaya. Fokus penelitian bukan untuk menguji pengaruh antarvariabel, melainkan untuk menggambarkan tingkat motivasi berprestasi siswa secara objektif. Motivasi berprestasi dipahami sebagai dorongan internal individu untuk mencapai keberhasilan, menetapkan tujuan, berusaha secara optimal, serta mampu menghadapi hambatan dan kegagalan dalam aktivitas berprestasi. Landasan konseptual penelitian ini bertumpu pada teori *need for achievement* yang dikemukakan oleh McClelland (dalam Haru, 2023), yang menyatakan bahwa individu dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung memiliki orientasi tujuan yang jelas, tanggung jawab pribadi terhadap hasil, ketekunan dalam berusaha, serta kemampuan mengelola kegagalan sebagai bagian dari proses pencapaian prestasi.

Berdasarkan teori tersebut, motivasi berprestasi dalam penelitian ini dioperasionalkan ke dalam empat dimensi utama, yaitu: 1) *goal orientation* (orientasi tujuan); 2) *need for achievement* (kebutuhan berprestasi); 3) locus of

control (lokus kontrol); dan 4) *fear of failure* (ketakutan akan kegagalan). Keempat dimensi tersebut merupakan satu kesatuan yang membentuk konstruk motivasi berprestasi. Dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler bola voli, motivasi berprestasi tercermin melalui semangat latihan, kedisiplinan, tanggung jawab terhadap hasil pertandingan, serta ketangguhan mental dalam menghadapi tantangan dan kegagalan.

Secara konseptual, motivasi berprestasi anggota ekstrakurikuler bola voli diukur melalui instrumen kuesioner yang disusun berdasarkan indikator-indikator dari keempat dimensi tersebut. Skor yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat motivasi berprestasi siswa, yang diklasifikasikan ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Hasil analisis ini diharapkan mampu memberikan gambaran nyata mengenai kondisi motivasi berprestasi siswa sebagai dasar evaluasi dan perencanaan program pembinaan ekstrakurikuler bola voli di SMPN 14 Tasikmalaya.