Survei Tingkat Keterampilan *Service* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli

Muhammad Syaleh[1], Yunita[2], Arman Prince Zebua[3], Aqila Azura [4], Aries DC Silaban[5], Bebi Putra Sentosa Halawa[6]

[1,2,3,4,5,6] Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Sumatera Utara, Indonesia
Jl. Aluminium Raya No. 77, Tanjung Mulia, Medan, Sumatera Utara
Email : msyaleh3@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki terbatasnya ketersediaan data tentang keterampilan bola voli siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Pertama Budi Mulia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengamati dan menilai tingkat keterampilan bola voli di antara para siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Budi Mulia. Penelitian ini menggunakan tes sebagai instrumen dan kuesioner sebagai tekniknya. Tujuan utama dari penilaian ini adalah untuk melakukan penelitian deskriptif. Penelitian ini difokuskan pada siswa-siswi SMP Budi Mulia yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di luar jam pelajaran. Penelitian ini dibatasi hingga maksimal dua puluh siswa. AAHPER menggunakan sistem tes akurasi servis untuk melakukan tes servis bawah dan mengumpulkan data. Selanjutnya, pemeriksaan ini dilakukan sebagai sarana untuk mengumpulkan data. Pendekatan analisis data ditingkatkan dengan memasukkan bahasa deskriptif dan persentase. Dari total jumlah siswa, sembilan siswa, yang merupakan empat puluh lima persen, dikategorikan sebagai menengah berdasarkan kinerja mereka dalam ujian tingkat keterampilan servis bawah bola voli. Ada enam siswa yang diklasifikasikan sebagai "baik", yang mewakili tiga puluh persen dari total siswa. Empat anak, yang merupakan dua puluh persen dari jumlah total siswa, dikategorikan dalam kategori sangat kurang. Ansambel yang sangat terampil terdiri dari seorang siswa, yang mewakili hanya lima persen dari keseluruhan siswa. Tingkat pendaftarannya sangat kecil, yaitu 0% karena tidak adanya pendaftaran dari penduduk miskin. Sebanyak dua puluh siswa berhasil menunjukkan kemahiran yang memadai dalam tes tingkat keterampilan servis bawah bola voli.

Kata kunci: Keterampilan, Service Bawah, Bola Voli

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the limited availability of data on the volleyball skills of students engaged in extracurricular volleyball activities at Budi Mulia Junior High School. The aim of this inquiry was to observe and assess the level of volleyball skill among students who participate in extracurricular activities at Budi Mulia Junior High School. The study utilised tests as instruments and a questionnaire as the technique. The main objective of this assessment was to conduct descriptive research. The investigation focused on students from SMP Budi Mulia who engaged in extracurricular volleyball activities outside of regular school hours. The inquiry was restricted to a maximum of twenty pupils. The AAHPER utilised the serve accuracy test system to conduct the lower serve test and collect

data. Furthermore, this examination was conducted as a means of gathering data. The data analysis approach was enhanced by incorporating descriptive language and percentages. Out of the total number of kids, nine students, which accounts for forty-five percent, were categorised as intermediate based on their performance in the volleyball lower serve skill level examination. There were six students classified as "good," representing thirty percent of the total. Four children, being twenty percent of the total number of learners, were categorised as being in the very poor category. The highly skilled ensemble comprised a lone student, representing a mere five percent of the whole. The enrollment rate was a negligible 0% due to the absence of any applications from the impoverished population. A total of twenty pupils successfully demonstrated their adequate proficiency in the volleyball lower serve skill level test.
Keywords: Skills, Lower Service, Volleyball

PENDAHULUAN

Seperti yang dinyatakan oleh Keswando, Septi Sistiasih, dan Marsudiyanto pada tahun 2022, bola voli adalah olahraga tim yang dimainkan dengan menggunakan net. Olahraga ini menarik dan menyenangkan, serta tidak memerlukan komitmen finansial yang besar untuk berpartisipasi. Dalam dunia bola voli, dua tim terlibat dalam sebuah kompetisi, dengan masing-masing tim terdiri dari enam pemain. Kompetisi bola voli dapat dilakukan di dalam atau di luar ruangan. Tujuan bola voli adalah untuk memindahkan bola secara konsisten dari satu sisi lapangan ke sisi lawan dengan melewatinya di atas net yang tinggi. Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan. Latihan bola voli termasuk dalam kurikulum pendidikan jasmani di semua tingkat sekolah, mulai dari tingkat dasar hingga tingkat atas (D. I. M. Saputra dan Gusniar 2019).

Menurut Esser (2019), pendidikan adalah aspek penting dari keberadaan manusia karena memungkinkan individu untuk memupuk kapasitas kreatif mereka, meningkatkan keterampilan mereka, dan mendapatkan informasi. Tingkat keberhasilan seseorang di bidang pendidikan sebagian besar ditentukan oleh kinerja mereka selama proses pembelajaran. Proses pembelajaran ditandai dengan adanya interaksi antara pengajar, yang sering disebut sebagai "guru", dan peserta didik, yang sering disebut sebagai "siswa". Menurut Baresi, Permadi, dan Hermawan (2023), disiplin ilmu pendidikan jasmani diajarkan di semua jenjang pendidikan. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk mempengaruhi pendewasaan dan kemajuan anak-anak dengan cara mendorong perkembangan fisik yang sehat. Hal ini dicapai dengan menerapkan kurikulum yang disengaja, sistematis, dan berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib di

sekolah, dan kewajiban ini berlaku untuk semua jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga menengah. Disiplin ilmu pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk mendapatkan pengetahuan teoritis dan keterampilan praktis dengan terlibat dalam olahraga atau aktivitas fisik lainnya (Hardiansyah, 2018).

Pelaksanaan upaya pembangunan nasional Rahman (2023) berpendapat bahwa pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas dan atribut seseorang dengan menginspirasi mereka untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik yang membutuhkan mobilitas. Hal ini dilakukan untuk menjamin bahwa tubuh pada akhirnya akan mencapai tingkat kesehatan dan kebugaran fisik yang maksimal. Untuk mendorong tumbuhnya kebiasaan yang baik dan kebugaran jasmani yang kuat pada siswa, serta untuk memperkuat kemampuan mereka dalam mempelajari keterampilan baru, berpikir kreatif, dan berinovasi, maka sangat penting untuk meningkatkan pelaksanaan pendidikan jasmani (E. Saputra et al. 2023). Sekolah mengatur mata pelajaran yang termasuk dalam kurikulum pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum yang dirancang untuk mencapai semua tujuan tersebut. Kurangnya prioritas tujuan pendidikan jasmani di lembaga pendidikan adalah alasan yang mendasari hal ini. Salah satu strategi yang digunakan sekolah untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi fisik siswa adalah dengan menambah waktu yang dialokasikan untuk kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler mengacu pada kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah biasa dan dirancang untuk mencapai tujuan tertentu yang ditetapkan oleh sekolah, seperti yang dinyatakan oleh Priono dan Lestari (2024).

Siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan bakat, minat, dan potensi mereka melalui partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dipersonalisasi (Putri dan Apriyanto, 2021). SMP Swasta Budi Mulia menawarkan berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler. Beberapa kegiatan ini berkisar pada seni, atletik, dan kegiatan konstruktif lainnya. Kegiatan ekstrakurikuler seperti pramuka, baris-berbaris, paduan suara, rohis, futsal, bola voli, bola basket, bulu tangkis, dan olahraga lainnya. Siswa harus memilih satu atau lebih kegiatan ekstrakurikuler dari pilihan yang disediakan berdasarkan minat atau keterampilan pribadi mereka. Tujuan dibentuknya ekskul ini, menurut Rahmalia, Susilawati, dan Lengkana (2022), adalah untuk memungkinkan ekspresi dan pengembangan kemampuan dan minat siswa. Setiap hari Senin setelah jam sekolah, siswa SMP Swasta Budi

Mulia mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Institusi memiliki tanggung jawab untuk mengkoordinasikan kegiatan ini. Pembina kegiatan ekstrakurikuler bola voli adalah guru pendidikan jasmani. Menurut Ramli (2021), para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Swasta Budi Mulia menunjukkan berbagai tingkat keterampilan teknis.

Dalam domain bola voli, ada beberapa taktik penting yang harus dikuasai sepenuhnya oleh para pemain. Bola voli menggunakan keterampilan berikut: servis, passing bawah, passing atas, membendung, dan smash (Sovensi, Supriyadi, dan Suhdy, 2019). Meskipun kemahiran dalam keterampilan dasar bola voli bukan satu-satunya persyaratan bagi pemain untuk bersaing dalam permainan bola voli, atribut fisik pemain juga sama pentingnya. Berbagai sifat fisik, termasuk kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, fleksibilitas, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan, sangat penting untuk permainan bola voli yang optimal. Olahraga ini membutuhkan bakat-bakat ini. Sangat penting bagi semua pemain bola voli untuk terlebih dahulu mendapatkan pemahaman yang menyeluruh tentang metode fundamental yang penting dalam olahraga ini (Sari dan Soegiyanto, 2022). Mengembangkan kemampuan gerakan yang diperlukan untuk bermain bola voli dengan mahir membutuhkan investasi waktu dan usaha yang signifikan dari anak-anak. Oleh karena itu, sangat penting bagi siswa untuk mendapatkan instruksi untuk meningkatkan kompetensi mereka dalam taktik dasar permainan bola voli, yang sangat diperlukan oleh semua pemain bola voli pada awalnya (Prima dan Kartiko 2021). Memperoleh keterampilan motorik yang diperlukan untuk bermain bola voli dengan mahir menuntut investasi waktu dan usaha yang signifikan dari anak-anak. Oleh karena itu, sangat penting bagi anak-anak untuk menjalani pelatihan untuk meningkatkan keterampilan bola voli mereka. Untuk dianggap mahir dalam bola voli, seseorang harus memiliki komponen-komponen tertentu yang diperlukan. Ini termasuk elemen strategi, kebugaran fisik, dan teknik. Siswa harus mengikuti pelatihan tambahan di luar kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kondisi fisik, metode, dan keterampilan yang diperlukan, karena keterbatasan waktu membuat tujuan ini tidak mungkin dicapai hanya dalam waktu yang ditentukan.

Anggara, Ari, dan Firdaus (2020) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang teratur memberikan hasil yang positif, dan disarankan untuk melakukan sesi latihan setidaknya tiga kali seminggu. Sementara itu, sesi pendidikan jasmani diadakan secara rutin di SMP Swasta

Budi Mulia. Infrastruktur dan fasilitas di SMP Swasta Budi Mulia tidak mencukupi untuk memenuhi persyaratan bola voli. Ada satu lapangan outdoor, satu net, dan total enam cakram bola voli yang tersedia untuk digunakan. SMP Swasta Budi Mulia memiliki tradisi yang sudah berlangsung lama untuk menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli secara rutin. Namun, hingga saat ini, pelatih bola voli belum pernah melakukan penilaian untuk mengevaluasi kemahiran keterampilan bola voli siswanya. Kemampuan bola voli SMP Swasta Budi Mulia saat ini belum diketahui. Peralatan dan fasilitas di SMP Swasta Budi Mulia kurang memadai untuk olahraga bola voli, karena hanya ada satu lapangan outdoor, satu net, dan total enam bola voli yang tersedia. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Swasta Budi Mulia telah berlangsung secara terus-menerus dan berkesinambungan dalam waktu yang cukup lama. Namun, hingga saat ini, pelatih bola voli belum melakukan penilaian untuk mengevaluasi kemahiran siswa-siswanya dalam bermain bola voli. Tingkat keterampilan bola voli di SMP Swasta Budi Mulia saat ini belum diketahui (Esser 2019).

Setelah mengevaluasi aspek-aspek di atas secara menyeluruh, sangat penting untuk melakukan penelitian untuk mengatasi tantangan yang telah dijelaskan. Tugas yang ada adalah melakukan penilaian keterampilan bola voli yang berjudul "Analisis Tingkat Keterampilan Servis Bawah pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Swasta Budi Mulia selama Tahun Ajaran 2020/2021." Tes ini akan diberikan setiap minggu, dan terdapat kekurangan infrastruktur untuk memungkinkan latihan ekstrakurikuler bola voli di SMP Swasta Budi Mulia. Selain itu, belum ada penelitian yang dilakukan tentang keterampilan bermain bola voli di sekolah tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif sebagai metodologi penelitiannya. Penelitian ini menyelidiki tingkat keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Tujuan utama peneliti dalam penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang tingkat kemahiran dalam keterampilan servis bawah di antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Penelitian ini tidak melibatkan pengujian hipotesis. Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan survei yang dilengkapi dengan tes. Penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan contoh penelitian variabel independen, yang melibatkan pemeriksaan variabel tunggal tanpa perbandingan atau asosiasi dengan variabel lain.

Penelitian ini dilakukan di SMP Swasta Budi Mulia. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2023 sepanjang bulan Juni dan Juli.

Satu-satunya variabel yang berkaitan dengan penyelidikan ini adalah tingkat keterampilan servis dalam kategori permainan bola voli. Tingkat keterampilan dalam bola voli adalah penilaian kuantitatif tentang seberapa sukses siswa dalam menyelesaikan tujuan mereka dengan cara yang mahir dan efektif. Servis bawah dalam bola voli digunakan untuk mengevaluasi berbagai keterampilan. Salah satu faktor yang akan dievaluasi adalah apakah kesempatan tersebut dimanfaatkan sebanyak sepuluh kali.

Frasa "populasi" mengacu pada sekelompok manusia atau benda yang memiliki jumlah dan kualitas yang sama, yang digunakan peneliti untuk mempelajari dan menarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Swasta Budi Mulia. Para peserta terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan. Dapat dikatakan bahwa sampel adalah cerminan yang benar dari populasi yang diteliti. Penelitian ini difokuskan pada dua puluh siswa yang terlibat aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP Swasta Budi Mulia.

Tabel 1. Tabel Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Swasta Budi Mulia

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	VII	4	4	8
2	VIII	8	4	12
	Jumlah Total			20

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengimplementasikan metode tertentu. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, mengefisienkan pekerjaannya, dan meningkatkan ketelitian dan sistematisnya sehingga lebih mudah untuk dianalisis. Instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi keterampilan pemain bola voli di SMP Swasta Budi Mulia antara lain sebagai berikut: a) Tes ketepatan servis AAHPER melibatkan latihan servis bawah melewati net dalam 10 situasi yang berbeda. Keterampilan bola voli yang dinilai di SMP Swasta Budi Mulia menggunakan instrumen yang telah divalidasi.

Instrumen ini dapat digunakan untuk mengevaluasi kemahiran pemain bola voli, terlepas dari apakah mereka pemula atau ahli.

Pendekatan pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan ujian. Pengukuran akurasi servis AAHPER digunakan dalam eksperimen ini. Strategi pengumpulan data digunakan selama kegiatan ekstrakurikuler di SMP Swasta Budi Mulia, yang tidak diwajibkan untuk kelulusan. Pada awal proses pengumpulan data, para siswa diberikan latihan pemanasan. Setelah itu, peneliti memberikan penjelasan rinci dan demonstrasi visual tentang metode yang benar untuk menyelesaikan ujian ketepatan servis AAHPER. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa para siswa memahami tes tersebut dan menghindari kesalahan. Setiap peserta didik menjalani ujian akurasi servis melalui internet, yang dilakukan sebanyak sepuluh kali. Tujuan dari pemeriksaan ini adalah untuk mendapatkan hasil yang akurat yang mencerminkan kemampuan bermain bola voli siswa yang sebenarnya, tanpa bias terhadap kemajuan atau peningkatan. Pengumpulan data dilakukan oleh dua orang, yaitu seorang guru pendidikan jasmani di SMP Swasta Budi Mulia dan seorang mahasiswa peneliti yang bertugas sebagai pencatat. Tes diselesaikan dengan sangat teliti untuk membatasi kemungkinan kesalahan pengukuran, dan kedua orang tersebut bertanggung jawab untuk memastikan hal ini.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif, yang melibatkan penghitungan persentase. Teknik analisis data dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga komponen yang berbeda: 1) persiapan, 2) tabulasi, dan 3) statistik deskriptif. Tujuan dari proses-proses ini adalah untuk menentukan tingkat keterampilan bola voli yang dimiliki siswa selama penelitian ini. Statistik deskriptif mengacu pada teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data. Metode ini melibatkan penggambaran atau karakterisasi data sebagaimana adanya, tanpa tujuan untuk menarik kesimpulan yang lebih luas atau generalisasi. Data yang diterima untuk setiap item tes dianggap sebagai data awal. Temuan awal tersebut kemudian dikonversi menjadi nilai numerik dengan memeriksa data mentah dari setiap butir tes yang telah diselesaikan siswa, mengkategorikannya sebagai sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Di sisi lain, klasifikasi tersebut menggunakan lima batasan standar. Dengan menilai keterampilan bola voli siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Swasta Budi Mulia pada tahun ajaran 2022/2023

yang dikategorikan sebagai Sangat Baik, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali, maka dapat dihitung distribusi persentase untuk setiap kategori penilaian.

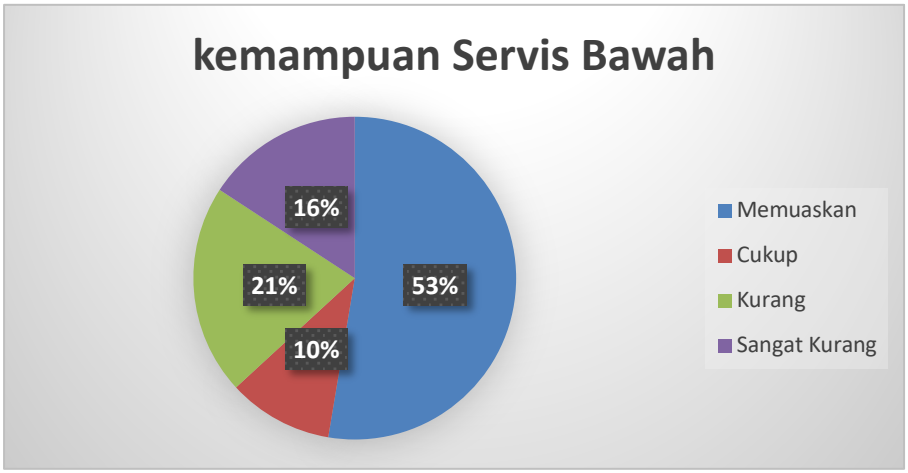
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sekolah SMP Budi Mulia siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki kemampuan servis di bawah standar selama kompetisi bola voli. Sepuluh siswa meraih nilai memuaskan sebesar 50%, dua siswa meraih nilai cukup sebesar 10%, empat siswa meraih nilai di bawah standar sebesar 20%, dan tiga siswa memiliki nilai yang sangat kurang sebesar 15%. Di antara dua puluh siswa yang berpartisipasi dalam tes servis bawah bola voli, satu siswa mencapai klasifikasi "sangat baik," yang setara dengan skor 5%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dikategorikan sebagai "baik", dengan proporsi lima puluh persen. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan untuk terlibat dalam pembelajaran servis bawah, karena beberapa siswa menerima pembelajaran servis bawah tidak hanya dalam kegiatan ekstrakurikuler tetapi juga selama pembelajaran di kelas. Temuan dari tes servis bawah ini adalah yang paling baik dibandingkan dengan hasil dari tiga tes lainnya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa 50% dari seluruh populasi siswa dikategorikan "baik". Di sisi lain, adanya proporsi yang signifikan dari siswa yang dikategorikan sebagai "kurang" menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk instruksi yang lebih intensif dalam pengaturan servis tingkat pemula.

Hasil tes servis bola voli untuk dua puluh siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Budi Mulia menunjukkan bahwa satu siswa mencapai tingkat kinerja yang diklasifikasikan sebagai "sangat baik", yang mewakili 5% dari total peserta. Ada empat siswa dalam kelompok baik, yang mewakili 20% dari total peserta. Ada sembilan siswa yang diklasifikasikan dalam kategori sedang, yang mewakili 45% dari total peserta. Ada empat siswa yang diklasifikasikan dalam kelompok kurang, yang mewakili 20% dari total peserta. Dua murid termasuk dalam kelompok sangat miskin, yang merupakan 10% dari keseluruhan populasi. Temuan dari tes keterampilan servis bawah bola voli yang dilakukan pada pemain ekstrakurikuler menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka, yang terdiri dari 45% dari total keseluruhan, termasuk dalam kategori menengah. Kekuatan otot di tangan dan tungkai adalah salah satu dari berbagai aspek yang mempengaruhi

performa seseorang selama melakukan teknik servis bawah. Selain itu, hal ini dipengaruhi oleh fakta bahwa tes servis atas adalah satu-satunya pendekatan yang digunakan dalam operasi pengumpulan data. Berbeda dengan servis atas, servis bawah memastikan bahwa bola ditempatkan di tempat atau kotak yang benar dengan tingkat akurasi yang lebih tinggi.



Gambar 1. Diagram Kemampuan Servis Bawah

Pembahasan

Siswa yang memiliki bakat alami dalam olahraga bola voli akan secara alami meningkatkan bakat mereka melalui latihan rutin dan dengan secara aktif terlibat dalam klub bola voli, sehingga memaksimalkan potensi mereka. Partisipasi yang konsisten dalam latihan rutin memungkinkan siswa untuk mencapai tingkat kemahiran yang lebih baik dibandingkan dengan teman sekelasnya. Diharapkan hal ini akan meningkatkan mobilitas anak-anak dan memfasilitasi pengembangan bakat mereka untuk tujuan pelatihan.

Selama periode ini, siswa yang dianggap berprestasi atau sangat terampil telah mengembangkan kemampuan individu mereka melalui pelatihan yang ketat, dengan fokus khusus pada penguasaan metode dasar yang digunakan dalam permainan bola voli. Seseorang dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan yang diperlukan untuk menjadi ahli dalam taktik bola voli dengan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Untuk melakukan hal ini, program pelatihan yang komprehensif dapat dibuat.

Kehadiran lingkungan yang mendukung berpotensi berdampak pada keterampilan bola voli anak-anak. Hal ini merupakan tambahan dari pelatihan yang berlangsung selama kegiatan ekstrakurikuler. Siswa sering berpartisipasi dalam acara-acara yang berhubungan

dengan bola voli di komunitas mereka, yang akan meningkatkan keterampilan bola voli mereka.

Selain itu, individu yang berusia antara 15 dan 17 tahun mengalami fase eksplorasi diri dan kesenangan yang berlebihan dalam berfantasi. Selama masa remaja, kondisi ini menjadi jelas. Anak-anak sekolah menengah pertama menunjukkan berbagai sifat negatif, termasuk rasa takut gagal dan kurangnya regulasi emosi. Untuk berkembang dalam situasi seperti itu, anak-anak membutuhkan bimbingan dari para ahli yang berpengalaman. Dalam situasi ini, tanggung jawab instruktur adalah memberikan nasihat dan arahan kepada murid-muridnya selama dan setelah kegiatan pelatihan.

Instruktur pendidikan jasmani, yang juga mengawasi kegiatan ekstrakurikuler bola voli, diharapkan untuk lebih meningkatkan keterampilan dasar bola voli siswa di SMP Budi Mulia berdasarkan temuan penelitian ini. Hal ini akan dicapai dengan perubahan fasilitas yang ada saat ini, pemanfaatan teknik yang menarik, dan pelaksanaan inisiatif yang sebanding yang akan menumbuhkan antusiasme siswa untuk mengambil bagian dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Hal ini akan menghasilkan peningkatan keterampilan dasar bola voli siswa di SMP Budi Mulia.

KESIMPULAN

Para peneliti menemukan bahwa dari dua puluh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Budi Mulia dan menjalani penilaian tingkat keterampilan bola voli, sebagian besar, yang terdiri dari sembilan siswa atau empat puluh lima persen dari total siswa, termasuk dalam kategori "Sedang". Seluruh siswa dikategorikan ke dalam empat kelompok: "Sangat Kurang" (terdiri dari empat siswa atau dua puluh persen), "Baik" (terdiri dari enam siswa atau tiga puluh persen), "Sangat Baik" (terdiri dari satu siswa atau lima persen), dan "Kurang" (hanya ada 0 siswa atau nol persen).

DAFTAR PUSTAKA

Anggara, Ari., Firdaus, Kamal. (2020). “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Padang Adios Kota Padang.” *Jurnal JPDO* 3(5): 1–23. http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/523/205.

Baresi, Mochamad Rizky, Asep Angga Permadi, and Irwan Hermawan. (2023). “Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon Viii/Tarumanagara.” *Bima Loka: Journal of Physical Education* 2(2): 71–79. doi:10.26740/bimaloka.v2i2.21365.

Esser, Balkis Ratu NL. (2019). “Pencapaian Prestasi Olahraga Bola Voli Melalui Pembinaan.”

JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala 4(4): 169–74. doi:10.58258/jupe.v4i4.926.

Hardiansyah, Sefri. (2018). "Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang." *Jurnal MensSana* 3(1): 117. doi:10.24036/jm.v3i1.72.

Keswando, Yusril, Vera Septi Sistiasih, and Tulus Marsudiyanto. (2022). "Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli." *Jurnal Porkes* 5(1): 168–77. doi:10.29408/porkes.v5i1.4996.

Prima, Pera, and Dwi Cahyo Kartiko. (2021). "Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 9(1): 161–70. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive.

Priono, Joko, and Dewi Ayu Lestari. (2024). "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR." *Jendela Olahraga* 9(1): 168–78. doi:10.26877/jo.v9i1.17945.

Putri, Wahyu Setia Kuscahyaning, and Rohmad Apriyanto. (2021). "Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Mahasiswa Aktif Berolahraga Dengan Status Perokok Aktif Dan Bukan Perokok." *Jurnal Segar* 10(1): 8–13. doi:10.21009/segar/1001.02.

Rachmalia, Dhea Safitri, Dewi Susilawati, and Anggi Setia Lengkana. (2022). "Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pada Klub Tectona Kota Bandung." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 6(2): 91–100. doi:10.37058/sport.v6i2.6375.

Rahman, Dally. (2023). "Pentingnya Kebugaran Jasmani Bagi Mahasiswa: Bagaimana Dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Olahraga Pasca Pandemi Covid-19?" *Jurnal Patriot* 5(4): 218–24. doi:10.24036/patriot.v5i4.1050.

Ramli, Astuti Cendrawati. (2021). "Studi Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Pada Club IKTLVB Kabupaten Flores Timur." *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga* 4(1): 108. doi:10.31602/rjpo.v4i1.4281.

Rasyid, Willadi, and Rio Aristrianto. (2020). "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 3(5): 1–6.

Saputra, Deka Ismi Mori, and Gusniar Gusniar. (2019). "Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Bermain Melempar Bola." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* 3(1): 64–73. doi:10.31539/jpjo.v3i1.862.

Saputra, Eko et al. (2023). "Original Reserach Profil Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Latihan Beban: Yo-Yo Intermittent Test Level 1 Physical Fitness Profile in College Students Who Follow Weight Training: Yo-Yo Intermittent Test Level 1." *Tanjungpura Journal of Coaching Research* 2023(1): 18–23. https://jurnal.untan.ac.id/index.php/TAJOR/index.https://doi.org/10.26418/tajor.v1i1.63856.

Sari, Maya Puspita, and Soegiyanto. (2022). "Analisis Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri." *Jurnal Penjakora* 9(2): 107–14. doi:10.23887/penjakora.v9i2.49332.

Sovensi, Ever, Muhammad Supriyadi, and Muhammad Suhdy. (2019). "Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub Di Kota Lubuklinggau." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* 2(2): 13–25. doi:10.31539/jpjo.v2i2.697.