**EXTRACURRICULAR LEARNING MODEL IN GIRLS VOLLEYBALL**

**(Case Studies in SMP Negeri 1 Bancak Kabupaten Semarang Academic Year 2013/2014)**

IG. Sumaryono1

Haris Mudjiman2

Samsi Haryanto3

1 Mahasiswa Magister Teknologi Pendidikan Pascasarjana FKIP UNS

2 Dosen Pembimbing I Magister Teknologi Pendidikan Pascasarjana FKIP UNS

3 Dosen Pembimbing II Magister Teknologi Pendidikan Pascasarjana FKIP UNS

e-mail : sumaryonoignatius@yahoo.co.id

**ABSTRACT**

*The purpose of this study is to investigate the implementation of extracurricular activities in women's volleyball SMP Negeri 1 Bancak Kabupaten Semarang Academic Year 2013/2014.The research was conducted at SMP Negeri 1 Bancak Kabupaten Semarang using qualitative methods. Source of information in this study was the Principal, teacher or sports coach and student. Data collection techniques used observation, interview and documentation.Based on these results it can be concluded that the preparation of the program of extracurricular volleyball lesson plans have been developed since the beginning of the new academic year which begins with the assignment to vise principal field of student affairs, student interests talent needs analysis , program development and finalization of the validation activities then the distribution of extracurricular activities volleyball program to the parties concerned. Implementation of learning activities extracurricular volleyball starts with the realization of the program and continues to perform continuous monitoring to achieve the desired results. Implementation of volleyball practice begins with a briefing, warming, real training and ends with a briefing again . Efforts to create accomplishment starts from direction and coaching from the school, which is great motivation for the players so that they become eager to create and improve volleyball performance. In addition the player coach relationship pattern is maintained so that the resulting proximity harmony but remain firmly in the regulations. Discipline and also serves as a model for the players is one of the efforts made by coaches for volleyball achievement as one of the attitudes that have kept the coach is behavior. Efforts to create a volleyball achievements can be done with good intensive training to increase skills, physical and strategies, the provision of reward and punishment, motivation, mental coaching champions, courage, never give up. Besides building a spirit of brotherhood among coaches with participants with eating and cooking together, home visits and financial aid and the establishment of a strong physical player. Shortage of funds and also the condition of the neighborhood students, lack of infrastructure, which decreases performance coach, the development of science and technology become an obstacle in the implementation of learning women's volleyball extracurricular activities.*

*Keywords: Learning Model, Extracurricular Volleyball.*

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang**

Perkembangan olahraga di Indonesia dari tahun ke tahun semakin mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat antara lain semakin banyak masyarakat melakukan olahraga sebagai bentuk gaya hidup. Salah satu olahraga permainan yang paling digemari dan dimainkan oleh masyarakat adalah bola voli. Dengan demikian dapat dilihat bahwa permainan bolavoli semakin populer di Indonesia. Permainan bola voli tidak hanya dimainkan dalam masyarakat saja tetapi di lingkungan sekolah, perguruan tinggi maupun instansi. Menurut Glen dan Frances (Sismadiyanto, 2007: 1), *Volleyball has achieved great popularity in all countries where it has been introduced. This is due in part to the lack of highly specialized equipment and facilities and reasonably simple set of rules. Volleyball is also very adaptable game, modifiable for various numbers of players, different sexes and ages. It is popular as a men’s, women’s and coeducational activity. It is usually introduced, with modified rules, at the grammar school level*. Permainan bola voli pada sekarang ini tidak hanya merupakan olahraga yang bersifat rekreasi, sekedar alat untuk meningkatkan kesegaran jasmani saja tetapi telah menuntut kualitas prestasi yang setinggi-tingginya. Dengan adanya tuntutan prestasi yang setinggi-tingginya, maka permainan bola voli sangat perlu di adakannya pembinaan prestasi secara serius sejak dini serta berkesinambungan, salah satunya melalui jalur pendidikan.

Bola voli juga merupakan salah satu materi pendidikan jasmani yang termasuk dalam permainan dan olahraga. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli. Dengan bermain bola voli dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rokhani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh kearah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat (Suhantoro, 2005: 2).

Selain itu permainan bola voli juga dapat digunakan untuk melatih kemampuan jasmani si pelaku seperti melatih kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan lain sebagainya. Permainan bola voli adalah salah satu permainan yang harus diajarkan di SMP sesuai kurikulum, teknik-teknik yang diajarkan dalam pembelajaran bola voli meliputi passing bawah, passing atas, smash, blok dan servis.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk membentuk siswa untuk menggunakan tubuh lebih efektif dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan menyeluruh yang diperlukan berbagai dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah hanya dilaksanakan dua jam pelajaran perminggu, diperkirakan belum memenuhi tujuan pendidikan jasmani, seperti pembelajaran bola voli yang hanya dilaksanakan dua sampai tiga pertemuan tiap semesternya sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan suatu cabang olahraga. Maka diperlukan waktu khusus untuk dapat meningkatkan keterampilan dasarnya. Waktu khusus yang dilaksanakan oleh sekolah adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Peranan ekstrakurikuler adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan aktivitas olahraga secara sistematik. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta [pembiasaan pola hidup sehat](http://tipsdankiathidupsehat.blogspot.com) yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Menurut Agus Mukholid (2009: 1-4) disamping membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa, melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan masing-masing cabang olahraga, membentuk nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk siswa agar dapat meningkatkan keterampilan, menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat pelajaran yang dilakukan di sekolah. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa diarahkan dan dikembangkan sesuai minat, bakat dan kemampuan siswa. Pada kegiatan ekstrakurikuler diharapkan akan lahir bibit-bibit olahragawan yang nantinya dapat dibina untuk menghadapi *event* olahraga. Pemilihan olahraga yang dilaksanakan di sekolah disebabkan karena kondisi setempat, kondisi teknik dan organisasi sekolah. Menurut Lutan Rusli (2010: 15), hal-hal yang menguntungkan apabila permainan bola voli dipilih sebagai olahraga prioritas di sekolah antara lain: 1). Lapangan relatif kecil dan dapat dimodifikasi serta memungkinkan anak-anak ikut dalam permainan dalam jumlah yang relatif banyak, 2). Perlengkapan yang dibutuhkan sederhana dan mudah didapat, 3). Sifat permainan tidak berubah apabila lapangan dimodifikasi atau jumlah pemain dikurangi, 4). Dapat dimainkan dalam ruangan tertutup atau gedung olahraga lapangan terbuka, di atas rumput maupun di tepi pantai, 5). Dapat dimainkan bersama-sama atau menimbulkan kegembiraan, 6). Dapat dimainkan laki-laki dan perempuan dari segala usia, 7). Permainan bola voli merupakan permainan yang menarik dan mudah dipelajari, dan 8). Merupakan olahraga tanpa kontak badan, yang dapat mengurangi cedera.

Dengan dilaksanakannya pembinaan bola voli bagi siswa supaya mampu mempelajari, menguasai dan memainkan permainan bola voli secara bagus. Dalam mempelajari permainan bola voli dibutuhkan waktu dan proses yang panjang supaya keterampilan gerak dapat dikuasai dengan baik. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan untuk menambah penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual. Teknik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Kegiatan ekstrakurikuler dapat dijadikan sebagai tempat untuk menampung dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa yang belum tertuang apabila hanya mengikuti pelajaran yang ada di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan kemampuan siswa dapat meningkat dengan latihan khusus yang sesuai. Kegiatan ekstrakurikuler diadakan secara berkesinambungan dan serius supaya kegiatan ini dapat dijadikan tempat untuk mengembangkan potensi dan minat yang dimiliki oleh siswa. Dilaksanakan secara berkesinambungan dan serius supaya kemampuan siswa dapat secara bertahap meningkat dan dapat mencapai prestasi secara maksimal.

Agar prestasi olah raga bola voli dapat maksimal maka memerlukan berbagai faktor yang mendukung. Suhantoro (2005: 3), berpendapat bahwa faktor-faktor pendukung permainan bola voli adalah indogen dan eksogen. Faktor Indogen terdiri atas kesehatan fisik dan mental yang baik, bentuk tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga bola voli, memiliki bakat untuk bermain bola voli, memiliki sikap mental yang baik. Faktor-faktor eksogen meliputi fasilitas, alat, perlengkapan dan biaya, guru atau pelatih, organisasi sekolah maupun diluar sekolah, lingkungan yang baik. Dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas service, passing bawah, passing atas, block dan smash. Teknik dasar dalam permainan bola voli mempunyai peranan yang sangat penting untuk menjaga kualitas permainan dan mengembangkan prestasi pemain. Selain itu penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan psikis.

Dalam kegiatan ekstrakulikuler dibutuhkan suatu perencanaan yang baik sehingga tidak hanya membenahi kegiatan saja akan tetapi mengupayakan tercapainya sebuah prestasi yang membanggakan. Hal ini tidak akan tercapai tanpa adanya dukungan dari semua komponen yang ada. Perencanaan yang baik ini meliputi bagaimana kualifikasi pelatih yang profesional, sarana prasarana yang memadai, membangun mentalitas dan membangkitkan motivasi pemain yang handal serta manajemen kegiatan yang baik yang didalamnya terdapat pengaturan waktu latihan yang efektif.

Perencanaan kegiatan yang matang akan membuat pelaksanaan kegiatan juga berjalan dengan lancar dan mencapai hasil yang memuaskan. Pelaksanaan kegiatan yang baik adalah sesuai dengan rencana yang telah disusun sekolah. Seseorang yang diberikan tanggung jawab untuk mengelola pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler ini memegang tanggung jawab yang besar. Pelaksanaan kegiatan diharapkan dapat dilaksanakan dengan rutin dengan memegang kedisiplinan sebagai dasarnya. Sebagai hasil akhir dari perencanaan dan pelaksanan kegiatan yang tersusun dan terarah ini akan menghasilkan suatu prestasi.

Salah satu sekolah menengah pertama yang mengadakan kegiatan ektrakurikuler bola voli adalah SMP Negeri 1 Bancak Kabupaten Semarang. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Bancak Kabupaten Semarang berjalan cukup lama dan baik termasuk pembelajaran permainan bola voli. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, teknik dasar permainan bola voli telah diajarkan dan dilatih dengan baik dan benar. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan setiap hari Sabtu pukul 14.30-16.30 WIB.

Beberapa tahun terakhir ini terjadi penurunan prestasi olahraga bola voli putri yang diperoleh SMP Negeri 1 Bancak Kabupaten Semarang. Hal ini disebabkan oleh semakin sedikit yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan menurunnya kemampuan siswa dalam bermain bola voli. Semakin sedikitnya peserta ekstrakurikuler disebabkan oleh jarak sekolah dengan tempat tinggal beberapa siswa yang jauh dan tidak adanya kendaraan umum apabila sudah terlalu sore dan ada beberapa peserta yang memilih untuk mengikuti ekstrakurikuler lain yang diadakan di sekolah. Selain itu kualitas pelatih sangat mempengaruhi keberhasilan pada tim. Seorang pelatih diharapkan benar-benar mempunyai loyalitas kerja yang bagus sehingga kinerjanya juga tinggi. Para pemain dapat menjadi lebih dekat dan nyaman dengan pelatih karena pelatih tersebut benar-benar menyatu dengan tim dan mempunyai semangat tinggi dalam memotivasi tim serta rela mencurahkan sebagian waktunya untuk melatih tim bola voli putri sehingga berhasil menghantarkan SMP Negeri 1 Bancak Kabupaten Semarang menjuarai berbagai perlombaan bola voli putri. Menurunnya prestasi bola voli putri sekarang ini dilatarbelakangi oleh penurunan kemampuan dan kualitas peserta ekstrakurikuler. Penurunan kemampuan yang paling terlihat jelas adalah kemampuan passing, baik passing bawah, maupun passing atas dan servis atas karena pada dasarnya penguasaan kemampuan bermain bola voli sangat dibutuhkan untuk dapat memperoleh prestasi yang diharapkan. Semangat, motivasi dan kedisiplinan pemain juga menurun. Hal ini terlihat dari banyaknya pemain yang tidak tepat waktu dan kurangnya keseriusaan pemain dalam mengikuti latihan sehingga waktu ekstrakulikuler yang terbatas tidak efektif digunakan. Selain itu dari faktor manajemen dan kepelatihan, pelatih hanya menjalankan kewajibannya sebagai pelatih saja sehingga komunikasi dan juga kedekatan serta keakraban dengan tim juga minim. Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut maka peneliti akan mengangkat masalah tentang model pembelajaran ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 1 Bancak Kabupaten Semarang.

**Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Menurunnya prestasi bola voli putri siswa SMP Negeri 1 Bancak Kabupaten Semarang.
2. Semakin sedikit siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 1 Bancak Kabupaten Semarang.
3. Menurunnya motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli putri.
4. Siswa lebih memilih ekstrakurikuler lain yang lebih menarik minat siswa.

**Pembatasan Masalah**

Untuk mendapatkan suatu gambaran yang lebih jelas dan menghindari menyimpannya pembahasan permasalahan yang akan diteliti, maka penelitian dibatasi pada model pembelajaran ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 1 Bancak Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2013/2014.

**Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana penyusunan perencanaan model pembelajaran ekstrakulikuler bola voli putri?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran ekstrakulikuler bola voli putri?
3. Upaya-upaya apa saja yang dilakukan untuk menciptakan prestasi?
4. Kendala atau hambatan apa saja yang ditemui dalam pelaksanaan pembelajaran ekstrakulikuler bola voli putri?

**Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 1 Bancak Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2013/2014.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bancak Kabupaten Semarang dengan menggunakan metode kualitatif. Sumber informasi dalam penelitian ini adalah Kepala Sekolah, guru olah raga atau pelatih dan siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut:

1. Mencatat semua temuan fenomena di lapangan baik melalui pengamatan, wawancara dan dokumentasi dalam bentuk catatan lapangan.
2. Menelaah kembali catatan hasil pengamatan, wawancara dan studi dokumentasi, serta memisahkan data yang dianggap penting dan tidak penting, pekerjaan ini diulang kembali untuk memeriksa kemungkinan kekeliruan klarifikasi.
3. Mendeskripsikan data yang diklarifikasikan untuk kepentingan penelaahan lebih lanjut dengan memperhatikan fokus dan tujuan penelitian.
4. Membuat analisis akhir untuk mengidentifikasi tugas perkembangan yang belum tercapai.

Dalam penelitian kualitatif naturalistik pengecekan keabsahan data penelitian menggunakan triangulasi data, yaitu teknik membandingkan data yang diperoleh dari sumber yang benar-benar nyata dan dapat dipercaya yang diperoleh dari sumber dibandingkan dengan hasil pengamatan dan hasil wawancara dengan lain, sehingga hanya ada yang benar-benar absah dan didukung oleh fakta yang diproses lebih lanjut.

**HASIL PENELITIAN**

* + - 1. **Penyusunan Perencanaan Pembelajaran Ekstrakurikuler Bola Voli**

Penyusunan program perencanaan pembelajaran ekstrakurikuler bola voli sudah disusun sejak awal dimulainya tahun pelajaran baru yang dimulai dengan penugasan kepada wakasek bidang kesiswaan, analisis kebutuhan bakat minat siswa, pembuatan program kegiatan dan finalisasi pengesahan kemudian pendistribusian program kegiatan ekstrakulikuler bola voli kepada pihak-pihak yang bersangkutan. Perencanaan dibuat sedemikian rupa oleh sekolah, guru olah raga sekaligus pelatih dan juga siswa peserta kegiatan ekstrakulikuler bola voli putri sehingga pelaksanaannya sudah terprogram dengan baik sesuai dengan agenda perencanaan. Hal ini sesuai dengan pendapat Muhajir (2010: 112) yang menyatakan bahwa perencanaan kegiatan meliputi rencana memaksimalkan potensi siswa di bidang olah raga bola voli yang mencakup aspek manajemen kegiatan, pelatih dan siswa. Manajemen kegiatan dimulai dengan perencanaan yang baik sampai dengan pemantauan semua kegiatan, dari segi kepelatihan dilihat dari segi kualitas dan kepribadian pelatih sedangkan dari segi siswa yang mengkuti kegiatan ekstrakulikuler bola voli dilihat dari keterampilan, psikologi, kesehatan dan prestasi.

* + - 1. **Pelaksanaan Pembelajaran Ekstrakurikuler Bola Voli**

Pelaksanaan pembelajaran kegiatan ekstrakurikuler bola voli dimulai dengan merealisasikan program dan terus melakukan pemantauan yang berkesinambungan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pemantauan ini dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan kegiatan ekstrakulikuler bola voli yang telah dilaksanakan. Kegiatan ekstrakulikuler bola voli sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah dilaksanakan di luar jam mata pelajaran. Pembelajaran ekstrakulikuler bola voli dilaksanakan seminggu dua kali sesuai dengan jadual yang telah ditetapkan dan kegiatan akan selalu dievaluasi secara berkala yaitu setiap dua minggu sekali pada akhir bulan dan setiap semester minimal sekali lawatan tanding sehingga menjelang lomba akan diadakan latihan yang lebih intensif dengan menambah hari latihan dan jam latihan namun tidak mengganggu aktivitas akademik siswa. Pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler bola voli sesuai dengan program perencanaan yang telah dibuat dan apabila terjadi penyimpangan akan segera dikomunikasikan dengan pihak yang bersangkutan. Hal ini sejalan dengan pendapat Aip Syarifuddin (2007: 61) yang menyatakan bahwa pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler olah raga bola voli berdasarkan perencanaan yang telah disusun akan mendapatkan sebuah hasil yang memuaskan dengan melibatkan semua komponen terkait.

* + - 1. **Upaya-upaya untuk Menciptakan Prestasi Bola Voli**

Berbagai upaya dilakukan oleh semua pihak untuk menciptakan prestasi bola voli. Hal ini tidak lepas dari peran serta sekolah, pelatih dan juga para pemain. Pengarahan dan pembinaan dari pihak sekolah menumbuhkan motivasi yang besar bagi pemain sehingga mereka menjadi bersemangat untuk menciptakan dan meningkatkan prestasi bola voli. Selain itu pola hubungan pelatih pemain dijaga keharmonisannya sehingga timbul kedekatan namun tetap tegas dalam sisi peraturan. Penerapan disiplin dan juga berperan sebagai model bagi para pemain merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh pelatih untuk meraih prestasi bola voli karena salah satu sikap yang harus dijaga pelatih adalah perilaku. Hampir setiap gerak pelatih akan selalu diamati oleh siswa maupun masyarakat, terutama siswa seringkali mengidentifikasikan dirinya dengan perilaku dan tabiat pelatih. Upaya-upaya untuk menciptakan prestasi bola voli dapat dilakukan dengan pelatihan intensif baik untuk peningkatan skill, fisik dan strategi, pemberian *reward* dan *punishment*, pemberian motivasi, pembinaan mental juara, keberanian, pantang menyerah. Selain itu membangun semangat kekeluargaan diantara pelatih dengan peserta dengan makan dan memasak bersama, kunjungan ke rumah dan bantuan finansial. Selain itu upaya menciptakan prestasi bola voli dimulai dengan pembentukan fisik pemain yang kuat. Hal ini sejalan dengan penelitian Mark D. Tillman (2004: 54) yang menyatakan bahwa keterampilan atau kekuatan fisik pemain menentukan maksimalnya permainan bola voli.

* + - 1. **Kendala-kendala dalam Pelaksanaan Pembelajaran Ekstrakulikuler Bola Voli**

Keterbatasan dana dan juga kondisi lingkungan tempat tinggal siswa menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran kegiatan ekstrakulikuler bola voli putri. Sumber dana dari pemerintah, iuran wajib dan sukarela, iuran spontanitas, dana sumbangan pribadi pelatih, dari hadiah-hadiah dan sponsor-sponsor. Sebagian besar tempat tinggalnya berjauhan dari sekolah maka mereka kelelahan setelah melakukan kegiatan ekstrakulikuler bola voli dan karena jumlah peserta kegiatan banyak sedangkan jumlah bola volinya terbatas membuat latihan tidak maksimal. Kendala lain yang dirasakan pemain adalah terkadang muncul rasa kejenuhan namun hal ini bisa teratasi dengan adanya lawatan tanding sehingga para pemain bisa merasakan suasana baru. Untuk persoalan pembagian waktu antara latihan dan belajar tidak menjadi kendala bagi pemain karena semua sudah terjadualkan dan terprogram dengan baik sehingga keduanya bisa berjalan seimbang. Sarana prasarana yang kurang memadai lapangan hanya satu, satu bola untuk empat sampai enam orang, lingkungan keluarga yang tidak kondusif, serta keterbatasan kehidupan sosial ekonomi pribadi siswa. Adanya berbagai kendala dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli menyebabkan turunnya motivasi siswa dan pada akhirnya bisa mengarah pada turunnya prestasi bola voli. Hal ini sesuai dengan penelitian Oktaviana (2012: 57) dengan hasil penelitian permainan olah raga bola voli sebagai sarana hobi menghilangkan kejenuhan dan tempat menyalurkan kebutuhan, potensi, bakat dan minat. Motivasi siswa putri dalam mengikuti kegiatan ekstrakulikuler bola voli yang tinggi dapat mengapresiasikan potensinya untuk mencapai suatu prestasi di bidang olah raga bola voli.

**PENUTUP**

**Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang telah disajikan pada Bab IV, maka dapat dirumuskan beberapa kesimpulan penelitian sebagai berikut:

* + - 1. **Penyusunan Perencanaan Pembelajaran Ekstrakurikuler Bola Voli**

Penyusunan program perencanaan pembelajaran ekstrakurikuler bola voli sudah disusun sejak awal dimulainya tahun pelajaran baru yang dimulai dengan penugasan kepada wakasek bidang kesiswaan, analisis kebutuhan bakat minat siswa, pembuatan program kegiatan dan finalisasi pengesahan kemudian pendistribusian program kegiatan ekstrakulikuler bola voli kepada pihak-pihak yang bersangkutan. Perencanaan kegiatan ekstrakulikuler dibuat untuk dilaksanakan selama satu tahun ke depan dan memberi evaluasi setelah kegiatan berakhir. Perencanaan dibuat sedemikian rupa oleh sekolah, guru olah raga sekaligus pelatih dan juga siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli putri sehingga pelaksanaannya sudah terprogram dengan baik sesuai dengan agenda perencanaan.

* + - 1. **Pelaksanaan Pembelajaran Ekstrakurikuler Bola Voli**

Pelaksanaan pembelajaran kegiatan ekstrakurikuler bola voli dimulai dengan merealisasikan program dan terus melakukan pemantauan yang berkesinambungan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pemantauan ini dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan kegiatan ekstrakulikuler bola voli yang telah dilaksanakan. Kegiatan ekstrakulikuler bola voli sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah dilaksanakan di luar jam mata pelajaran. Pembelajaran ekstrakulikuler bola voli dilaksanakan seminggu dua kali sesuai dengan jadual yang telah ditetapkan dan kegiatan akan selalu dievaluasi secara berkala yaitu setiap dua minggu sekali pada akhir bulan dan setiap semester minimal sekali lawatan tanding sehingga menjelang lomba akan diadakan latihan yang lebih intensif dengan menambah hari latihan dan jam latihan namun tidak mengganggu aktivitas akademik siswa. Pelaksanaan latihan bola voli dimulai dengan *briefing*, pemanasan, latihan yang sesungguhnya dan diakhiri dengan *briefing* lagi.

* + - 1. **Upaya-upaya untuk Menciptakan Prestasi Bola Voli**

Berbagai upaya dilakukan oleh semua pihak untuk menciptakan prestasi bola voli. Hal ini tidak lepas dari peran serta sekolah, pelatih dan juga para pemain. Pengarahan dan pembinaan dari pihak sekolah menumbuhkan motivasi yang besar bagi pemain sehingga mereka menjadi bersemangat untuk menciptakan dan meningkatkan prestasi bola voli. Selain itu pola hubungan pelatih pemain dijaga keharmonisannya sehingga timbul kedekatan namun tetap tegas dalam sisi peraturan. Penerapan disiplin dan juga berperan sebagai model bagi para pemain merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh pelatih untuk meraih prestasi bola voli karena salah satu sikap yang harus dijaga pelatih adalah perilaku. Hampir setiap gerak pelatih akan selalu diamati oleh siswa maupun masyarakat, terutama siswa seringkali mengidentifikasikan dirinya dengan perilaku dan tabiat pelatih. Menciptakan prestasi bola voli tidak lepas dari kualitas pelatih. Seorang pelatih yang baik, diantaranya mempunyai yang pertama kemampuan profesional sebagai guru, baru kamudian menjadi pelatih. Pernyataan ini mengandung pengertian bahwa proses mangajar adalah sangat penting, baik formal (di dalam) ataupun dalam aktivitas olahraga, dan ini tidak berarti bahwa pelatihan lebih kurang penting dibandingkan dengan pengajaran di sekolah ataupun sebaliknya. Kedua mengetahui cara melatihnya. Dalam kaitan ini pengalaman sebagai pemain dapat dipergunakan dalam melatih, meskipun tidak selalu dibutuhkan untuk mencapai keberhasilan pelatihan. Ketiga kepribadian yang baik. Pelatih yang baik juga mempunyai kualitas pribadi yang menarik, sehingga atlit yang dilatih atau dalam bimbingannya menjadi loyal serta berusaha untuk melakukan perintahnya, dengan tidak merasa terpaksa. Dan yang keempat adalah karakter. Upaya-upaya untuk menciptakan prestasi bola voli dapat dilakukan dengan pelatihan intensif baik untuk peningkatan skill, fisik dan strategi, pemberian *reward* dan *punishment*, pemberian motivasi, pembinaan mental juara, keberanian, pantang menyerah. Selain itu membangun semangat kekeluargaan diantara pelatih dengan peserta dengan makan dan memasak bersama, kunjungan ke rumah dan bantuan finansial. Selain itu upaya menciptakan prestasi bola voli dimulai dengan pembentukan fisik pemain yang kuat. Keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli putri ini dapat dilihat dari diperolehnya berbagai penghargaan dan piala di bidang olah raga bola voli putri baik itu di tingkat sekolah, tingkat kota, tingkat kodya, tingkat kabupaten bahkan tingkat propinsi.

* + - 1. **Kendala-kendala dalam Pelaksanaan Pembelajaran Ekstrakurikuler Bola Voli**

Keterbatasan dana dan juga kondisi lingkungan tempat tinggal siswa menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran kegiatan ekstrakulikuler bola voli putri. Sumber dana dari pemerintah, iuran wajib dan sukarela, iuran spontanitas, dana sumbangan pribadi pelatih, dari hadiah-hadiah dan sponsor-sponsor. Sebagian besar tempat tinggalnya berjauhan dari sekolah maka mereka kelelahan setelah melakukan kegiatan ekstrakulikuler bola voli dan karena jumlah peserta kegiatan banyak sedangkan jumlah bola volinya terbatas membuat latihan tidak maksimal. Kendala lain yang dirasakan pemain adalah terkadang muncul rasa kejenuhan namun hal ini bisa teratasi dengan adanya lawatan tanding sehingga para pemain bisa merasakan suasana baru. Untuk persoalan pembagian waktu antara latihan dan belajar tidak menjadi kendala bagi pemain karena semua sudah terjadualkan dan terprogram dengan baik sehingga keduanya bisa berjalan seimbang. Sarana prasarana yang kurang memadai lapangan hanya satu, satu bola untuk empat sampai enam orang, lingkungan keluarga yang tidak kondusif, serta keterbatasan kehidupan sosial ekonomi pribadi siswa. Adanya berbagai kendala dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli menyebabkan turunnya motivasi siswa dan pada akhirnya bisa mengarah pada turunnya prestasi bola voli.

**Implikasi**

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli putri pada khususnya bahwa:

* + - 1. Penyusunan program perencanaan pembelajaran ekstrakurikuler bola voli disusun sejak awal dengan melibatkan berbagai pihak maka akan mendukung tercapainya tujuan yang optimal sehingga pelaksanaan pembelajaran kegiatan ekstrakurikuler dapat terealisasi dengan baik dan mencapai hasil yang diinginkan.
      2. Pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler yang sistematis merupakan realisasi dari perencanaan program dengan mengacu pada langkah-langkah pembinaan yang sistematis dengan melakukan pemantauan yang berkesinambungan sehingga waktu latihan kegiatan akan dapat dimanfaatkan seefektif mungkin sehingga akan tercapai prestasi olah raga bola voli.
      3. Keterbatasan dana, prasarana yang kurang memadai, kinerja pelatih yang menurun dan motivasi siswa rendah maka dilakukan upaya dalam mengatasi kendala tersebut dengan modal utama niat dan tekat semangat untuk maju, pengorbanan, perjuangan yang gigih, semangat, ikhlas dan tidak mengenal lelah dengan mengupayakan ketercukupan dana dari sumber-sumber lain.
      4. Kendala-kendala dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang mengakibatkan penurunan prestasi olah raga bola voli membuat semua pihak yang terkait perlu melakukan penanganan yang tepat sehingga prestasi bisa dipertahankan bahkan ditingkatkan.

**Saran**

**Bagi Sekolah**

Sekolah dapat membantu peningkatan pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler bola voli khususnya kelengkapan fasilitas sarana prasarana. Selain itu sekolah juga diharapkan dapat menambah sumber dana untuk kegiatan ekstrakurikuler bola voli putri sehingga siswa dapat maksimal dalam berlatih dan mencapai puncak prestasi olah raga bola voli. Selain itu dilakukan upaya meningkatkan motivasi misalnya dengan pemberian reward baik untuk pelatih ataupun untuk atlet yang dapat berupa piagam, bantuan finansial maupun bentuk hadiah-hadiah yang lain.

**Bagi Guru Olah Raga**

Guru dapat termotivasi untuk selalu menanamkan nilai-nilai pengembangan diri siswa dalan menyalurkan potensi siswa dalam bidang olah raga melalui ekstrakurikuler. Guru olah raga yang juga sebagai pelatih diharapkan lebih memaksimalkan dalam melatih siswa dengan gaya kepelatihan yang sesuai dengan kondisi siswa. Guru olah raga juga dapat melakukan langkah-langkah pembinaan sesuai yang direncanakan dan berupaya semaksimal mungkin membangun idealisme untuk mencapai hasil yang terbaik.

**Bagi Siswa**

Siswa dapat mengembangkan bakat minatnya dalam bidang olah raga khususnya bola voli melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sehingga potensi siswa dapat berkembang secara optimal. Siswa lebih bersungguh-sungguh dalam menjalani latihan sehingga dapat memanfaatkan waktu latihan seefektif mungkin untuk mencapai hasil yang maksimal dan dapat menjadi atlet yang profesional.

**DAFTAR PUSTAKA**

Agus Mukholid. 2009. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira Ghalia Indonesia.

Aip Syarifuddin. 2007. *Pendidikan Atletik di Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

Lutan Rusli. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.

Mark D.Tillman. 2004. *“Extracurricular in Elite Momen’s Volleyball”* Journal of Sports Science and Medicine (2004) 3, 30-36. Amerika: Department of Exercise and Sport Scineces, University of Florida Gainesville.

Muhajir. 2010. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira Ghalia Indonesia.

Oktavian Agus. 2012. “*Implementasi* *Kegiatan Ekstrakulikuler Bola Voli Putri ditinjau dari Motivasi Siswa (Studi pada Siswa SMP Negeri 1 Cerme-Gresik)”*. Gresik: Jurnal Kesehatan Olah Raga. [Vol 1, No 1](http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/issue/view/172).

Sismadiyanto. 2007. *Manfaat Kesegaran Jasmani dalam Pembelajaran*. Yogyakarta: Majalah Ilmian Olahraga FIK UNY.

Suhantoro. 2005. *Manual Kesehatan Olah Raga, Kesegaran Jasmani*. Jakarta: dinas Kesehatan DKI Jakarta.