

---

## MOTIVASI SISWA UNTUK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DAN HUBUNGANNYA TERHADAP TEKNIK BOLA VOLI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 SILAUT

Candra Priantoni<sup>1</sup> \*, Arif Fadli Muchlis<sup>2</sup> \*, Ilham<sup>3</sup>, Ahmad Chaeroni<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang,  
25132, Indonesia.

\* Coressponding Author. E-mail: [chandrajr813@gmail.com](mailto:chandrajr813@gmail.com)

---

Received: 10 Desember artikel dikirim; Revised: 20 Januari artikel revisi; Accepted: 30 Januari artikel diterima

---

### Abstrak:

Permasalahan dalam eksplorasi ini adalah kurangnya inspirasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Silaut. Eksplorasi ini bertujuan untuk mengetahui inspirasi siswa mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan hubungannya dengan tata cara permainan bola voli di SMA Negeri 1 Silaut. Eksplorasi ini merupakan semacam pemeriksaan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti latihan ekstrakurikuler sebanyak 68 orang. Pengujian menggunakan metode pemeriksaan basah, diperoleh contoh 68 orang. Instrumen ujiannya melalui tes angket dan tes khusus dasar yang dinilai oleh instruktur PJOK. Metode penyelidikan informasi menggunakan prosedur pemeriksaan hubungan dengan tingkat kepentingan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa: secara umum motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Silaut adalah sedang. Metode esensial permainan bola voli di SMA Negeri 1 Silaut yang mengikuti latihan ekstrakurikuler menunjukkan bahwa dari 32 siswa yang mengikuti tes tingkat kemampuan dasar bola voli berada pada klasifikasi sedang. Hasil pengujian hubungan antara inspirasi siswa dengan strategi esensial permainan bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Silaut diperoleh r hitung sebesar 0,373 yang lebih besar dibandingkan sejauh mungkin rtabel  $\alpha=0,05$  sebesar 0,329. Artinya, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan penting antara inspirasi siswa terhadap teknik dasar permainan bola voli. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Silaut.

**Kata Kunci:** Motivasi, Ekstrakurikuler, Teknik

### *Student Motivation to Participate in Volleyball Extracurriculars and Their Relationship to Volleyball Techniques at Silaut 1 State High School*

**Abstract:** *The issue of this exploration is the absence of understudy inspiration in taking part in volleyball extracurriculars at Silaut 1 State Secondary School. This exploration plans to decide understudies' inspiration to participate in volleyball extracurriculars and their relationship to volleyball procedures at Silaut 1 State Secondary School. This exploration is a sort of correlational examination. The populace in this study were all understudies who participated in extracurricular exercises, adding up to 68 individuals. Testing utilized a soaked inspecting method, an example of 68 individuals was gotten. The instrument for this examination is through poll tests and fundamental specialized tests which are evaluated by PJOK instructors. The information investigation method utilizes relationship examination procedures with an importance level of  $\alpha = 0.05$ . The consequences of the examination show that: general understudy inspiration in taking part in volleyball extracurricular exercises at SMA Negeri 1 Silaut is moderate. Essential methods for playing volleyball at SMA Negeri 1 Silaut which partook in extracurricular exercises showed that of the 32 understudies who took the fundamental volleyball ability level test they were in the medium classification. The consequences of working out the connection between understudy inspiration and essential volleyball strategies for understudies partaking in volleyball extracurriculars at Silaut 1 State Secondary School got a rcount of 0.373 which was more noteworthy than as far as possible for rtabel  $\alpha=0.05$  of 0.329. This implies that this examination demonstrates that there is a critical connection between understudy inspiration towards essential volleyball methods. Understudies partaking in extracurricular volleyball at SMA Negeri 1 Silaut.*

**Keywords:** *Motivation, Extracurricular, Engineering*

**How to Cite:** Priantoni, C., Muchlis, F, A., Ilham & Chaeroni, A. (2024). Petunjuk penulisan naskah Jurnal Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-3.  
doi:https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001



## PENDAHULUAN

Inspirasi mengambil bagian penting dalam pengalaman yang berkembang. Apabila pendidik dan orang tua dapat memberikan inspirasi yang besar kepada siswa atau generasi muda, maka pada saat itulah di dalam diri siswa atau anak akan timbul rasa nyaman dan ingin belajar lebih baik lagi. Dengan memberikan inspirasi yang hebat dan tepat, anak dapat memahami manfaat belajar dan tujuan yang ingin dicapai dengan belajar (Uyun dan Warsah, 2021).

Inspirasi untuk belajar erat kaitannya dengan proses berpikir, yang mengandung arti penghiburan individu yang muncul dari dalam atau luar diri yang akan berdampak pada kerinduan individu untuk belajar, dan suatu usaha dalam rangka menggerakkan, mengkoordinasikan dan menjaga cara berperilaku individu. jadi individu didorong untuk mengambil tindakan untuk menindaklanjuti sesuatu untuk mencapai tujuan. tertentu (Lestari, 2020).

Mulyasa dalam (Oktavia, 2020) menggarisbawahi bahwa inspirasi merupakan suatu kekuatan pendorong atau penarik yang menyebabkan terjadinya tingkah laku menuju suatu tujuan tertentu. Mahasiswa akan serius karena mempunyai inspirasi yang tinggi. Inspirasi merupakan suatu perubahan yang terjadi pada diri seseorang yang muncul dengan efek samping dari sentimen, penelitian otak dan perasaan sehingga mendorong orang tersebut untuk melakukan atau bertindak sesuatu karena adanya kebutuhan, keinginan dan tujuan.

Bola voli merupakan salah satu permainan yang sudah banyak dikenal di mata masyarakat. Bola voli merupakan kegiatan berkelompok yang memerlukan kerjasama dan menjaga keutamaan, sportivitas dan disiplin (Maizan, I., dan U., 2020). Bola voli merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan untuk mengambil pilihan dalam jangka waktu yang singkat (Hermanzoni, Hermanzoni, 2016). Sejalan dengan itu, Trajkovic, N., Kristicevic, T., dan Sporis, G. (2017) berpendapat bahwa keterampilan dan keterampilan berpikir kritis sangat penting untuk menjadi pemain yang efektif. Sesuai dengan Ajayati, T. (2017) dalam pertandingan bola voli dapat dimanfaatkan bagian tubuh dan pertandingan bola voli dapat dimainkan oleh dua kelompok yang masing-masing kelompok beranggotakan enam orang pemain. Seperti yang ditunjukkan oleh J.M. Palao, P. Manzanares dan E. Ortega (2009) Eksekusi dalam kegiatan kelompok, misalnya, bola voli bergantung pada penggabungan batas fisik, strategi khusus, dan mental individu dan kelompok, satu sama lain. Dalam olahraga bola voli, ada beberapa metode penting yang harus dikuasai.

Latihan ekstrakurikuler penting untuk segala jenis gerakan di sekolah; Siswa harus berpartisipasi sesuai keinginannya dan latihan ini dilakukan di luar jam pelajaran, sehingga melalui latihan ekstrakurikuler dapat menarik siswa yang memiliki minat dan bakat, khususnya pada permainan tertentu, misalnya bola voli (Supriyadi, 2019). Sesuai dengan Surat Pedoman Imam Pengajaran dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh siswa di luar konsentrasi jam. Latihan intrakurikuler dan latihan kokurikuler, di bawah arahan dan pengawasan unit pengajar.

Usman mengatakan bahwa latihan ekstrakurikuler adalah latihan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap mata) baik yang dilakukan pada jadwal sehari-hari sekolah dengan tujuan untuk lebih meningkatkan dan memperluas informasi dan kapasitas yang dimiliki seseorang dari berbagai bidang kajian (Hardiyanto, 2022).

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk membina kemampuan, bakat, minat, kesanggupan, budi pekerti, peran serta dan otonomi siswa yang sesungguhnya agar dapat membantu tercapainya tujuan sekolah negeri. Latihan ekstrakurikuler bertujuan tidak semata-mata untuk menyesuaikan kemampuan siswa, namun juga untuk mengkoordinasikan latihan siswa pada mata kuliah yang lebih tertentu. Misalnya, daripada siswa yang nongkrong di tempat yang tidak jelas dan kemudian merokok, minum minuman keras, dan menggunakan narkoba, sekolah berada dalam situasi yang ideal untuk membimbing siswanya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Olahraga merupakan sarana yang tepat untuk mempersiapkan karakteristik fisik dan mental, khususnya untuk usia yang lebih muda (Arsita dkk., 2021). Olahraga merupakan suatu pekerjaan nyata yang umumnya bersifat brutal (Mulya, 2020). Olahraga adalah pekerjaan dinamis untuk meningkatkan dan menghilangkan batasan fundamental, titik batas, dan kapasitas (Jamudin dkk., 2021). Olahraga merupakan

suatu tindakan yang dilakukan setiap orang untuk menjaga kesejahteraan dan kebugarannya (Weda, 2021). Olah raga merupakan suatu kegiatan tunggal untuk membentuk tubuh secara konsisten dan rutin yang meliputi perbaikan kasar agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang selalu diisi oleh masyarakat, keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Hidayat et al., 2020). Olahraga merupakan bentuk kerja nyata yang terkoordinasi dan rutin yang mencakup perbaikan tubuh kusam yang mendorong peningkatan kesejahteraan nyata (Akbar dkk., 2021).

Olahraga memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan sekarang ini, masyarakat tidak bisa lepas dari aktivitas olahraga, baik untuk lebih mengembangkan performa maupun kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Permainan dapat membimbing individu-individu yang berjiwa tulus dan intelektual serta memiliki pribadi yang terkendali dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Olahraga merupakan suatu kerja aktif yang melibatkan seluruh individu dari seluruh anggota tubuh atau bagian tubuh tertentu yang bertekad untuk menjadikannya sehat, menawan, dan berprestasi (Dlis, 2022). Olahraga adalah kerja aktif yang konsisten dan disengaja baik dari segi prosedur, sistem maupun keinginan untuk menang melalui potensi fisik dan mental yang besar. Olahraga diselesaikan secara terpisah atau bersama-sama sebagai permainan, kontes dan rivalitas (Asmawi, 2022).

Melihat dari akibat persepsi siswa SMA NEGERI 1 SILAUT ketika mengikuti ekstrakurikuler bola voli, peneliti menelusuri beberapa permasalahan, yaitu: (1) masih terdapat beberapa siswa yang kurang antusias mengikuti ekstrakurikuler bola voli, (2) inspirasi siswa sangat buruk, ditandai dengan tidak adanya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, (3) beberapa siswa kurang terpacu sehingga mempengaruhi metode permainan bola voli.

Oleh karena itu, dalam melakukan suatu kegiatan khususnya olahraga harus ada inspirasi, karena inspirasi dari orang yang melakukan gerakan akan menyebabkan tindakan yang dilakukan lebih bermanfaat dibandingkan dengan orang yang tidak mempunyai inspirasi. Siswa yang menyelesaikan latihan olahraga dengan disertai semangat dari dalam akan membuat siswa melakukan tindakan tersebut dengan sungguh-sungguh dan hasilnya akan lebih baik, karena sebelum melakukan latihan olahraga, siswa mempunyai tujuan yang ingin atau akan dicapainya.

Dengan tujuan itu, siswa akan memberikan segalanya untuk mencapai apa yang mereka butuhkan. Untuk mencapai tujuan yang ideal, siswa dipengaruhi oleh faktor-faktor yang ada di dalam dirinya maupun di luar dirinya. Kita dapat mengetahui elemen mana yang lebih mendasar atau lebih dominan dalam menentukan tercapainya tujuan tersebut dengan berspekulasi secara lugas. Karena kebutuhan dan tujuan individu dalam menyelesaikan suatu gerakan adalah unik, kedua elemen ini memiliki peran yang serupa.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka perlu diketahui faktor-faktor apa saja yang mendorong siswa perempuan untuk mengikuti ekstrakurikuler bola voli, sehingga nantinya dapat menjadi masukan bagi para pembimbing untuk membujuk siswa perempuan agar dukungan siswa perempuan tetap tinggi sehingga ekstrakurikuler dapat dilakukan. berjalan idealnya. Berdasarkan gambaran di atas, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui seberapa besar inspirasi yang dimiliki siswa untuk mengikuti latihan ekstrakurikuler bola voli dan hubungannya dengan metode permainan bola voli di SMA Negeri 1 Silaut.

## **METODE**

Pemeriksaan ini adalah semacam eksplorasi korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pengganti yang mengambil bagian dalam jumlah ekstrakurikuler dari 68 orang. Memeriksa menggunakan strategi contoh yang direndam, 68 contoh dapat diperiksa. Instrumen eksplorasi ini melalui jajak pendapat khusus yang mendasar dengan tes tanpa akhir yang dihargai oleh pendidik PJOK. Prosedur Pemeriksaan Informasi Memanfaatkan Strategi Investigasi Koneksi dengan Tingkat Besar  $\alpha = 0,05$ .

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Uji Normalitas**

Sebelum menguji spekulasi tentang inspirasi pengganti (x), dan prosedur mendasar bola voli (Y), uji kebutuhan ahli informasi adalah yang pertama, khususnya uji peredaran informasi. Tes Ordinarity Dispersi Informasi dilakukan dengan uji Lilifors. Jika informasi dari setiap variabel biasanya disebarluaskan, informasi dalam ulasan masuk akal untuk tes spekulasi

Informasi dari setiap variabel dalam ulasan seharusnya disebarluaskan secara teratur jika jika nilai  $l_o < l_{tab}$ , informasi tersebut diucapkan biasa. Eftereffects dari Pemeriksaan Ordinariness Informasi Pengiriman dari setiap variabel harus terlihat sebagai berikut:

**a. Uji Normalitas Motivasi Siswa**

Mengingat hasil perhitungan,  $l_{hitung} = 0,1008$  dan  $l_{tabel} = 0,148$  didapat pada tingkat yang sangat besar = 0,05 untuk jumlah  $(n) = 36$ , sehingga  $l_{hitung} = 0,1008 < l_{tabel} = 0,148$ . Akibatnya sangat baik mungkin beralasan bahwa informasi inspirasi pengganti secara teratur disebarluaskan. Untuk seluk -beluk tambahan, konsekuensi dari perhitungan uji ordinariness inspirasi pengganti adalah sesuai berikut ini:

**Tabel 1. Uji Normalitas Motivasi Siswa**

N	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
36	0,1008	0,148	Normal

Dari tabel di atas, itu cenderung masuk akal bahwa itu seharusnya khas jika efek liliefors tidak dihitung tidak persis tabel Liliefors ( $l_{hitung} < l_{tabel}$ ). Kemudian, pada titik itu, dari konsekuensi  $L_{count} = 0,1008$  dan  $l_{tabel} = 0,148$  pada tingkat yang sangat besar = 0,05 untuk jumlah tes  $(n) = 28$  sehingga jumlah LD =  $(0,1008) < l_{tabel} = (0,148)$ . Efek dari estimasi  $l_{copen}$  tergantung pada nilai terbesar dalam perhitungan liliefors. Mengingat model -model, informasi inspirasi pengganti biasanya tersebar. Oleh karena itu setiap perbedaan dalam populasi telah ditangani oleh contoh. Penyebaran umum informasi inspirasi pengganti masuk akal bahwa jumlah hasil informasi pemeriksaan sehubungan dengan inspirasi pengganti disesuaikan di sebelah kanan dan kiri, untuk situasi ini skor yang paling penting dan skor paling sedikit disesuaikan.

**b. Uji Normalitas Teknik Dasar Bola Voli**

Mengingat hasil perhitungan,  $l_{hitung} = 0,1176$  dan  $l_{tabel} = 0,157$  didapat pada level kritis = 0,05 untuk jumlah  $(n) = 32$ , sehingga  $l_{hitung} = 0,1176 < l_{tabel} = 0,157$ . Dengan cara ini cenderung dianggap bahwa informasi khusus bola voli secara teratur disampaikan secara teratur. Untuk seluk -beluk tambahan, konsekuensi dari estimasi uji coba ordinariness metode fundamental bola voli adalah sesuai berikut ini:

**Tabel 2. Uji Normalitas Teknik Dasar Bola Voli**

N	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
32	0,1176	0,157	Normal

Dari tabel di atas, itu cenderung masuk akal bahwa itu seharusnya khas jika konsekuensi dari Liliefors tidak benar -benar menghitung tabel Liliefors ( $l_{hitung} < l_{tabel}$ ). Kemudian dari konsekuensi  $L_{Count} = 0,1175$  dan  $l_{tabel} = 0,157$  pada level kritis = 0,05 untuk jumlah tes  $(n) = 32$  sehingga jumlah LD =  $(0,1175) < l_{tabel} = (0,157)$ . Konsekuensi dari perhitungan  $l_{copen}$  tergantung pada nilai terbesar dalam estimasi liliefor. Mengingat langkah -langkah tersebut, informasi koordinasi kaki bagian bawah biasanya disampaikan. Selanjutnya setiap perbedaan dalam populasi telah ditangani oleh contoh. Informasi Prosedur Bola Voli Fundamental Biasanya disebarluaskan masuk akal bahwa jumlah informasi ujian hasil pada metode penting bola voli disesuaikan di sebelah kanan dan kiri, untuk situasi ini skor yang paling penting dan skor paling sedikit disesuaikan.

**2. Pengujian Hipotesis**

Spekulasi yang diusulkan dalam penelitian ini adalah bahwa ada hubungan inspirasi pengganti dengan prosedur mendasar dari pengganti bola voli yang ikut serta dalam bola voli ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Silaut. Mengingat kebesaran koefisien koneksi, pemeriksaan hubungan langsung atau item kedua diselesaikan dan untuk menguji koefisien hubungan penting (kritis) diikuti oleh uji t koneksi.

Konsekuensi dari pemeriksaan koneksi antara inspirasi pengganti (x) pada metode mendasar dari pengganti bola voli yang mengambil bagian dalam bola voli ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Silaut (Y), kemudian jumlah  $RIT\ 0,373 > r_{tabel}\ 0,329$ . Ini benar -benar bermaksud bahwa ada hubungan antara inspirasi dengan metode dasar pengganti bola voli yang ikut serta dalam bola voli ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Silaut. Untuk menguji sama sekali koefisien koneksi antara inspirasi pengganti dan metode mendasar dari pengganti bola voli yang mengambil bagian dalam bola voli ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Silaut, uji t dilakukan. Tes t harus terlihat pada Tabel 3 di bawahnya.

**Tabel 3. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Motivasi Siswa terhadap Teknik Dasar Bola Voli**

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
X-Y	0,373	0,329	3,77	1,697	Signifikan

Mengingat Tabel 3 di atas, tampaknya  $t_{count} = 3.77 > T_{table}\ 1.697$ . Dengan cara ini, sangat mungkin dianggap bahwa ada hubungan yang signifikan (kritis) antara inspirasi pengganti pada strategi mendasar dari

pengganti bola voli yang mengambil bagian dalam bola voli ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Silaut, fakta masalah tersebut diakui secara eksperimental.

Inspirasi adalah sesuatu yang berasal dari individu dan mendesak seseorang untuk didesak untuk secara efektif mencapai tujuan tertentu. Inspirasi dapat diandalkan pada seorang individu dan sangat definitif dalam menggunakan pilihan untuk bertindak. Inspirasi juga dimiliki oleh pengganti SMA Negeri 1 Silaut terhadap latihan ekstrakurikuler bola voli. Mengingat perhitungan informasi umum yang memanfaatkan urutan skor, inspirasi pengganti dalam mengambil bagian dalam latihan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Silaut secara keseluruhan menyatakan bahwa mereka. Dengan hasil ini, ini menyiratkan bahwa inspirasi siswa dalam mengambil bagian dalam latihan ekstrakurikuler bola voli sebenarnya agak mudah, bisa karena tidak adanya bantuan dari berbagai pertemuan yang terkait dengan latihan ekstrakurikuler bola voli seperti sekolah, pendidik atau pelatih, dan wali dari pengganti yang sebenarnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa unsur-unsur persuasif yang dibangun oleh pengganti akan tidak berdaya melawan berhenti atau tidak pernah mengambil bagian dalam latihan ekstrakurikuler bola voli. Bagaimanapun, jika inspirasi dapat terus menerus diperkuat, pengganti akan diberi energi dalam mengambil bagian dalam latihan ekstrakurikuler bola voli. Anak-anak yang masih muda, masih perlu menginspirasi gadget mengemudi mereka mengingat fakta bahwa anak-anak mental belum sehat.

Kemampuan adalah tingkat hasil dalam mencapai tujuan yang menarik dan efektif. Kemampuan mendasar besar dalam bola voli akan sangat menegakkan pertandingan voli yang hebat juga, jadi untuk mencapai tujuan permainan yang hebat, seorang anak harus mendominasi metode penting bola voli. Strategi penting pertandingan bola voli dapat diakui sebagai berikut: administrasi, lewat yang lebih rendah, lewat atas, dan crush (blok). Pada umumnya efek eksplorasi pada strategi mendasar bermain bola voli di SMA Negeri 1 Silaut yang mengambil bagian dalam latihan ekstrakurikuler menunjukkan bahwa dari 32 siswa yang melangkah melalui tingkat pemeriksaan kemampuan esensial bola voli yang diingat untuk kelas menengah.

Inspirasi benar-benar memutuskan kemampuan bermain seseorang dalam mencapai pencapaian, semakin baik inspirasi para pemain bola voli akan sangat mempengaruhi metode mendasar bola voli dalam pencapaian. Efferfeksi perhitungan hubungan antara inspirasi pengganti dengan prosedur penting dari pengganti bola voli yang mengambil bagian dalam bola voli ekstrakurikuler dalam SMA negeri 1 silaut yang didapat oleh rcitung 0,373 lebih penting daripada batas pemecatan rtable  $\alpha = 0,05$  dari 0,329. Ini menyiratkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan kritis antara inspirasi pengganti dengan metode fundamental bola voli pengganti mengikuti bola voli ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Silaut.

Setiap permainan membutuhkan inspirasi yang bermanfaat untuk bekerja pada pencapaian individu sesuai permainan bahwa salah satu model adalah olahraga bola voli yang tersirat oleh inspirasi adalah penghiburan yang berasal dari dalam atau dari luar orang untuk melakukan tindakan yang dapat dapat dilakukan Pastikan perkembangan latihan-latihan ini, dan dapat memutuskan judul, membawa dan mengukur usaha yang dikirim untuk melakukan latihan sehingga mereka dapat mencapai tujuan yang diungkapkan.

Untuk lebih mengembangkan pencapaian harus ada penghiburan inspirasional yang diberikan tanpa bantuan dari orang lain atau oleh orang lain seperti bantuan wali, keluarga, teman teman. Dan lebih jauh lagi membutuhkan kontrol mendalam saat menyelesaikan pasangan dan permainan, selain itu tidak dapat diisolasi dari proses persiapan yang terorganisir dan tertib dan tanpa henti dan memiliki program persiapan yang diatur tanpa henti.

## **SIMPULAN**

Mengingat konsekuensi dari tinjauan dan percakapan, eksplorasi ini mengira bahwa inspirasi pengganti dalam mengambil bagian dalam latihan ekstrakurikuler bola voli di Sma Negeri 1 Silaut semuanya menyatakan bahwa mereka. Strategi mendasar bermain bola voli di SMA Negeri 1 Silaut yang mengambil bagian dalam latihan ekstrakurikuler menunjukkan bahwa dari 32 siswa yang melangkah melalui tingkat ujian kemampuan bola voli penting yang diingat untuk kelas menengah. Efferfeksi perhitungan hubungan antara inspirasi pengganti dengan prosedur penting dari pengganti bola voli yang mengambil bagian dalam bola voli ekstrakurikuler di SMA negeri 1 silaut yang diperoleh oleh rcitung 0,373 lebih menonjol daripada batas pemecatan rtable  $\alpha = 0,05$  dari 0,329. Ini menyiratkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan kritis antara inspirasi pengganti dengan metode dasar pengganti bola voli setelah voli ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Silaut

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ajayati, T. (2017). The Learning Model of Forearm Passing In Volleyball for Junior High School. *Journal of Education, Teaching and Learning*, 2(2), 218-223.
- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Hardiyanto, 2022. *Hakikat Ekstrakurikuler Bola Voli*.
- Hermanzoni, hermanzoni. (2016). Tinjauan Iq Dan Motivasi Berprestasi Atlet Bolavoli Pra-Pon Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 13-26. <https://doi.org/10.24036/jpo73019>
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- J.M. Palao, P. Manzanares & E. Ortega. (2009). Techniques used and efficacy of volleyball skills in relation to gender, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9:2, 281-293, DOI: 10.1080/24748668.2009.11868484
- Lestari, Endang Titik. 2020. *Cara Praktis Meningkatkan Motivasi Siswa Sekolah Dasar*. Yogyakarta: CV.Budi Utama.
- Maizan, I., & U. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12-17. <https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Oktavia, Shilpy A. 2020. *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Supriyadi, Muhammad. 2019. Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Voli Pada Sekolah Dasar: *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 3(1)
- Trajkovic, N., Kristicevic, T., & Sporis, G. (2017). Small-sided games vs. instructional training for improving skill accuracy in young female volleyball players. *Acta kinesiologica*, 11(2), 72-76.
- Uyun, Muhammad. 2021. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *IKIP PGRI Bali, Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.