

## **TINGKAT PEMAHAMAN SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG TERHADAP PRINSIP-PRINSIP LATIHAN OLAHRAGA**

### ***LEVELS OF THE UNDERSTANDING OF SPORTS EXERCISE PRINCIPLES AMONG THE STUDENTS PARTICIPATING IN THE EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL AT SMAN 1 PUNDONG***

Oleh : Nur Fitra Nugraha, [nurfitranugraha@gmail.com](mailto:nurfitranugraha@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi karena belum diketahui tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah menggunakan metode angket. Instrumen penelitian berupa tes pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan olahraga. Subyek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong yang terdiri dari 29 anak, 17 anak putra dan 12 anak putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga, dari 29 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini tidak ada yang masuk dalam kategori sangat rendah dan rendah, sebanyak 2 siswa (6.90%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 25 siswa (86.21%) termasuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 2 siswa (6.90%) termasuk dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga termasuk dalam kategori tinggi.

Kata Kunci: *tingkat pemahaman, SMA N 1 Pundong, prinsip-prinsip latihan olahraga.*

#### **Abstract**

*The research background is that there has not been information on levels of the understanding of sports exercise principles among the students participating in the extracurricular volleyball at Public Senior High School 1 of Pundong, Bantul. This study aims to investigate levels of the understanding of sports exercise principles among the students participating in the extracurricular volleyball at Public Senior High School 1 of Pundong. This was a quantitative descriptive study and the method in the study was a questionnaire method. The research instrument was a test of the understanding of sports exercise principles. The research subjects were the participants of the extracurricular volleyball at Public Senior High School 1 of Pundong with a total of 29 students, consisting of 17 males and 12 females. The results of the study show that regarding the understanding of sports exercise principles among the students participating in the extracurricular volleyball at Public Senior High School 1 of Pundong, of 29 students participating in the extracurricular volleyball, no student is in the very low and low categories, 2 students (6.90%) in the moderate category, 25 students (86.21%) in the high category, and 2 students (6.90%) in the very high category. Based on the results, it can be concluded that the levels of the understanding of sports exercise principles among the students participating in the extracurricular volleyball at Public Senior High School 1 of Pundong are in the high category.*

**Keyword :** *Level of understanding , Public Senior High School 1 of Pundong, of sports exercise principles.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar bagi seluruh umat manusia. Melalui pendidikan manusia dapat belajar untuk menjadi individu yang baik untuk membentuk maupun membangun peradaban dunia menjadi lebih baik. Definisi pendidikan menurut Undang-undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional;

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”

Melalui Pendidikan manusia dapat belajar dan bersaing di dalam dunia yang penuh dengan persaingan untuk membangun peradapan dunia yang baik. Jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya menurut Undang-undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 13 ayat 1 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Salah satu pendidikan nonformal yang ada di sekolah adalah ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah sebuah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadai dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa (Yuyun Ari Wibowo, 2015:2). Secara spesifik kegiatan ini adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang

disediakan oleh sekolah. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bisa berlangsung di sekolah maupun di luar sekolah dan waktu pelaksanaan di luar jam sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ini memiliki banyak fungsi untuk mendidik peserta didik. Fungsi ekstrakurikuler adalah : Pengembangan, Sosial, Rekreatif, dan Persiapan karir (Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013). Kegiatan ekstrakurikuler yang sering dijumpai di sekolahan adalah Bola Basket, Bola Voli, Futsal, Bulu Tangkis, dan Pencak Silat.

Definisi olahraga yang dikemukakan oleh Matveyew dalam Husdarta (2010:133) bahwa olahraga adalah kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya (*performa*) dan kemampuannya semaksimal mungkin. Sedangkan menurut Ateng dalam Husdarta (2010:145) olahraga berasal dari 2 suku kata, yaitu olah dan raga yang berarti memasak dan memanipulasi raga dengan tujuan menjadi matang.

Berdasarkan 2 definisi tersebut dapat diambil kesimpulan yaitu dalam olahraga kita bisa menggunakan kekuatan otot agar tubuh kita bisa bergerak untuk mengolah dan memasak raga. Kita melaksanakan sebuah serangkaian latihan yang berbeda tingkat intensitasnya. Kita bisa terlatih dan dapat menampilkan sebuah gerakan yang energik dalam memperagakan kemampuan performa maupun kemampuan yang semaksimal mungkin. Olahraga sangat erat kaitannya dengan sebuah prinsip-prinsip latihan. Prinsip

itu menyediakan suatu landasan konstruksi dari program pelatihan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Menurut Bompa (2009:57) semua program latihan harus meliputi fisik, teknik, taktik, psikologis, dan teoritis aspek pelatihan. Faktor-faktor ini sangat penting untuk setiap program pelatihan terutama dilihat dari usia atlet, potensi individu, tingkat pengembangan atlet, dan tahap pada saat pelatihan. Namun, penekanan ditempatkan pada setiap faktor yang selalu bervariasi sesuai dengan waktu, pelatihan atlet, umur biologis atlet dan olahraga yang sedang dilatihkan. Program latihan yang dibuat dan diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler sangat erat kaitannya dengan sebuah prinsip latihan dalam olahraga. Menurut Sapta Kunta Purnama (2010:61) prinsip latihan olahraga terdiri dari 8 yaitu: Prinsip Generalisasi, Prinsip *Overload* (Beban Berlebih), Prinsip *Reversibilitas* (Kembali Asal), Prinsip *Specificity* (Kekhususan), Prinsip dari Kompetisi, Prinsip Keanekaragaman, Individual, dan Asas Overkompensasi.

Berdasarkan wawancara pada tanggal 10 Januari 2017 yang dilakukan kepada salah satu pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong Bantul yaitu Bapak Sujarwo. M.Or, mengatakan bahwa belum diketahui kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler dalam menerima program latihan yang diberikan oleh pelatih, jika kita bisa mengetahui kemampuan siswa dalam menerima program latihan dengan baik maka kita dalam membuat sebuah program latihan

kepada peserta ekstrakurikuler dengan efektif dan efisien. Sarana prasarana yang ada juga masih kurang, misalnya bola voli atau alat beban untuk latihan. Sarana dan prasarana ini sangat penting karena jika tidak ada sarana dan prasarana yang baik dan cukup maka proses latihan tidak akan bisa berjalan dengan baik. Perijinan untuk berlatih maupun bertanding juga masih kurang baik, hal ini dapat mengganggu perkembangan prestasi siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong untuk melaksanakan latihan maupun mengikuti pertandingan. Siswa peserta ekstrakurikuler terkadang kehadiran dalam latihan di sekolah dengan latihan di klub bola voli terjadi secara bersamaan, jadi untuk latihan ekstrakurikuler di sekolah tidak maksimal. Pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler terhadap prinsip latihan dalam olahraga juga belum diketahui dan belum pernah dilakukan penelitian tentang pemahaman prinsip latihan olahraga tersebut di SMA N 1 Pundong. Siswa yang dapat memahami sebuah prinsip latihan dalam olahraga akan dapat melaksanakan dan menerima program latihan yang diberikan oleh pelatih dengan baik.

Harapan ekstrakurikuler untuk siswa yang memiliki prestasi dan memiliki pemahaman yang baik secara lengkap tentang bola voli yang meliputi beberapa aspek yaitu: fisik, teknik, taktik, psikologis, dan teoritis aspek pelatihan yang dibentuk dari latihan maupun bertanding. Kenyataannya di lapangan kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler

dalam menerima program latihan yang diberikan oleh pelatih belum baik, pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap prinsip latihan olahraga juga belum baik, sarana dan prasarana untuk ekstrakurikuler bola voli kurang, perijinan untuk latihan dan bertanding masih kurang baik atau kaku, dan waktu latihan siswa peserta ekstrakurikuler di sekolah terkadang terjadi secara bersamaan dengan latihan klub bola voli. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti ingin meneliti seberapa besar tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip latihan dalam olahraga. Berdasarkan penelitian ini akan terungkap seberapa besar tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip latihan dalam olahraga.

Menurut Anderson dan Krathwohl dalam Wowo Sunaryo Kuswono (2014:109) mereka mempertahankan kategori enam proses kognitif; ingat, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi dan menciptakan. Gambar 1, meringkas perubahan-perubahan struktural dari kerangka asli Bloom. Tabel taksonomi dapat dipandang sebagai alat bantu dalam memahami dan mempertimbangkan tujuan dan sasaran belajar, berkenaan dengan sistem urutan yang sistematis dan tidak berupa tingkatan (Wowo Sunaryo Kuswono, 2014:111)



Gambar 1 : Struktur Taksonomi Anderson dan Kartwohl dalam Wowo Sunaryo Kuswono (2014:111)

Menurut gambar 1 di atas, pengertian adalah kerangka kerja asli dan pemahaman adalah kerangka kerja revisi. Menurut Wowo Sunaryo Kuswono (2014:115) memahami adalah mendeskripsikan susunan dalam artian pesan pembelajaran, mencakup soal, tulisan, dan komunikasi grafik. Kategori selanjutnya adalah himpunan klasifikasi untuk proses kognitif pemahaman atau ingatan yaitu mengartikan, memberi contoh, mengklarifikasi, menyimpulkan, menduga, membandingkan dan menjelaskan.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan dalam olahraga. Teknik pengambilan data menggunakan angket yang merupakan metode pengambilan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada

responden untuk diberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna (Eko Putro Widoyoko, 2012:33).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Pundong Bantul yang beralamat di Srihardono, Pundong, Srihardono, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55771. Waktu Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Januari 2017 sampai dengan bulan April 2017.

### **Subyek Penelitian**

Menurut Saifuddin Azwar (2016:34) subyek penelitian adalah sumber utama data penelitian, yaitu yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang diteliti. Subyek pada penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong baik putra maupun putri. Untuk putra ada 17 anak dan putri ada 12 jadi total keseluruhan adalah 29 anak.

### **Prosedur**

Agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan adalah angket.

### **Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket untuk mengumpulkan data. Menurut Cholid Narbuko (2013:76) metode angket adalah suatu daftar yang

berisikan rangkaian pertanyaan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan diteliti. Terdapat 9 langkah untuk menyusun instrumen yang harus diperhatikan : menyusun spesifikasi tes, menulis soal tes, menelaah soal tes, melakukan ujicoba tes, menganalisis butir soal tes, memperbaiki tes, merakit tes, melaksanakan tes, dan menafsirkan hasil tes (Djemari Mardapi dalam Eko Putro Widoyoko 2012:90).

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang berupa tes pemahaman. Responden tinggal memilih opsi jawaban a, b, c, atau d. Sebelum angket digunakan, angket di uji validitas dan reliabilitasnya. Seluruh angket setelah di ujicobakan hanya terdapat sebanyak 35 butir soal yang memiliki nilai validitas cukup. Untuk nilai reliabilitas angket tersebut sebesar 0.938.

Proses pengumpulan data dengan cara memberikan soal pemahaman dengan jenis soal tes berupa pertanyaan dan pernyataan. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut. Peneliti membuat instrumen pengambilan data yang berupa pertanyaan dan pernyataan setelah itu datang ke SMA N 1 Pundong dan membawa instrumen penelitian yang akan dipakai. Peneliti menggunakan salah satu kelas untuk melaksanakan penelitian dan membagikan soal tes yang berupa sebuah pertanyaan dan pernyataan. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan langsung merekap hasil pengambilan data. Setelah memperoleh

data penelitian peneliti melakukan analisis terhadap data penelitian dan peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis data statistik deskriptif dengan persentase. Rumus mencari persentase pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Pundong terhadap prinsip latihan dalam olahraga adalah :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

(Suharsimi Arikunto, 2002:246)

Keterangan :

$P$  = Persentase yang dicari

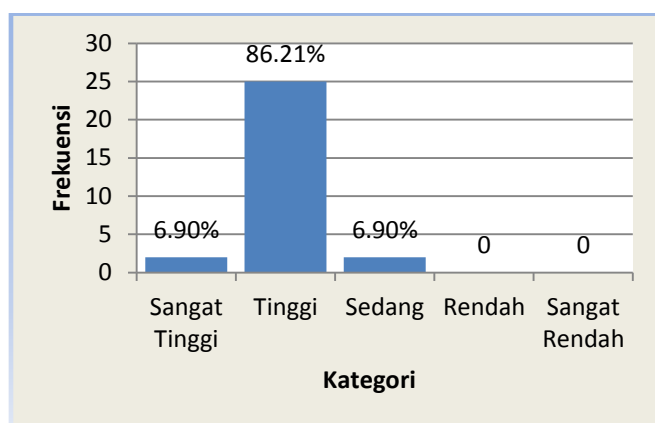
$f$  = Frekuensi atau jumlah subyek

$N$  = Jumlah subjek keseluruhan

### HASIL PENELITIAN

Hasil pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga setelah dilakukan penelitian seperti Gambar 2 di bawah ini.

Gambar 2 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip – prinsip latihan ekstrakurikuler olahraga

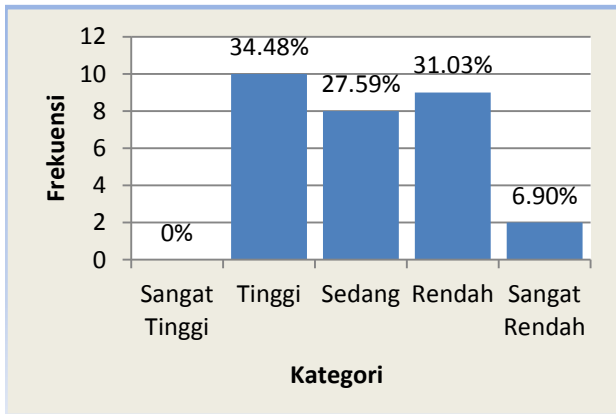


Berdasarkan Gambar 2 di atas tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip – prinsip latihan olahraga dapat dijelaskan dari 29 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli untuk tingkat pemahaman yang termasuk dalam klasifikasi sangat rendah dan rendah tidak ada atau 0 siswa (0%). Kategori sedang ada 2 siswa (6.90%). Kategori tinggi ada 25 siswa (86.21%), dan 2 anak termasuk dalam kategori sangat tinggi (6.90%).

Tingkat pemahaman prinsip latihan olahraga terbagai menjadi 8 kategori yaitu: Prinsip Generalisasi, Prinsip *Overload*, Prinsip *Reversibilitas*, Prinsip *Specificity*, Prinsip dari Kompetisi, Prinsip Keanekaragaman, Individual, Asas Overkompensasi.

Hasil pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap terhadap prinsip latihan generalisasi setelah dilakukan penelitian seperti Gambar 3 di bawah ini.

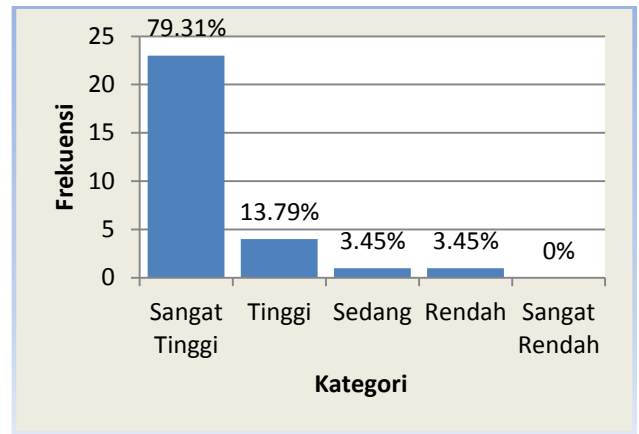
Gambar 3 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip generalisasi



Berdasarkan gambar 3 di atas menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip latihan generalisasi. Kategori sangat rendah ada 2 siswa (6.90%), kategori rendah ada 9 siswa (31.03%), kategori sedang ada 8 siswa (27.59%), tinggi ada 10 siswa (34.48%) dan untuk sangat tinggi 0 Siswa (0%).

Hasil pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap terhadap prinsip latihan *overload* setelah dilakukan penelitian seperti Gambar 4 di bawah ini.

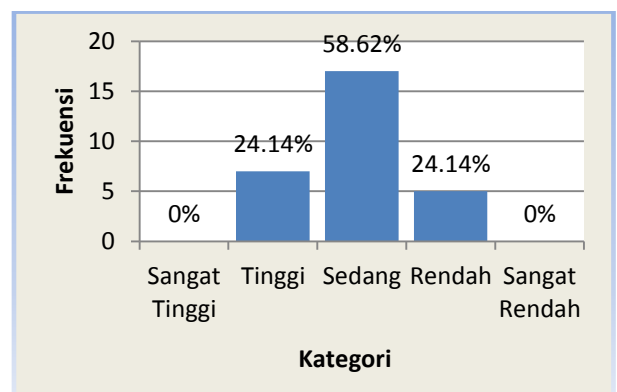
Gambar 4 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip *overload*.



Berdasarkan gambar 4 di atas menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip latihan *overload*. Kategori sangat rendah ada 0 siswa (0%), kategori rendah ada 1 siswa (3.45%), kategori sedang ada 1 siswa (3.45%), kategori tinggi ada 4 siswa (13.79%), dan untuk kategori sangat tinggi ada 23 siswa (79.31%).

Hasil pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap terhadap prinsip latihan *reversibilitas* setelah dilakukan penelitian seperti Gambar 5 di bawah ini.

Gambar 5 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip *reversibilitas*.

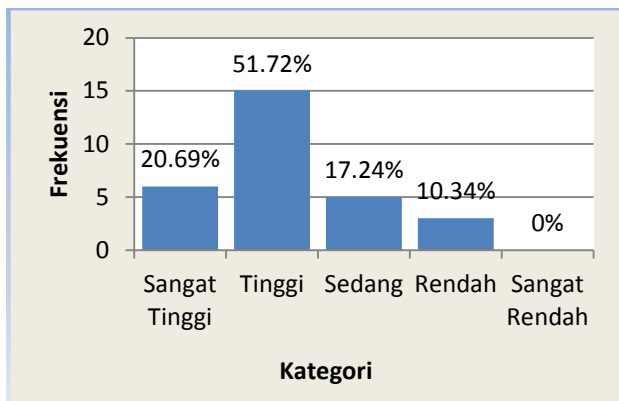


Berdasarkan gambar 5 di atas menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat

pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip *reversibilitas*. Kategori sangat rendah ada 0 siswa (0%), kategori rendah ada 5 siswa (17.2%), kategori sedang ada 17 siswa (58.62%) , kategori tinggi ada 7 siswa (24.14%), dan untuk kategory sangat tinggi ada 0 siswa (0%).

Hasil pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap terhadap prinsip latihan *specificity* setelah dilakukan penelitian seperti Gambar 6 di bawah ini.

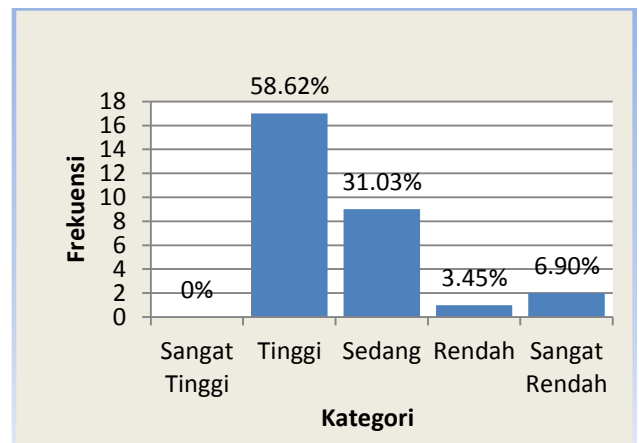
Gambar 6 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip *specificity*.



Berdasarkan gambar 6 di atas menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip *specificity*. Kategori sangat rendah ada 0 siswa (0%), kategori rendah ada 3 siswa (10.34%), kategori sedang ada 5 siswa (17.24%), kategori tinggi ada 15 siswa (51.72%), kategori sangat tinggi ada 6 siswa (20.69%).

Hasil pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap terhadap prinsip latihan dari kompetisi setelah dilakukan penelitian seperti Gambar 7 di bawah ini.

Gambar 7 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip dari kompetisi.

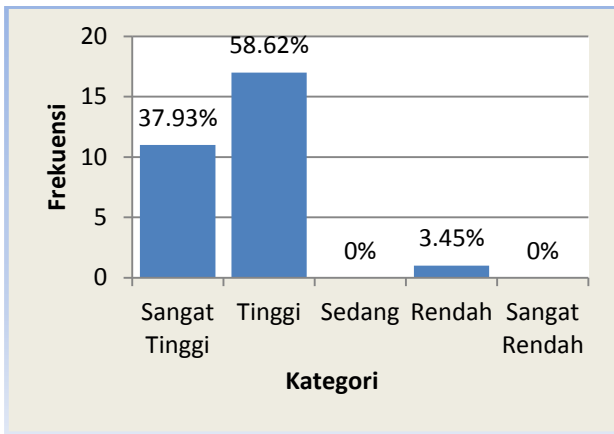


Berdasarkan gambar 7 di atas menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip dari kompetisi. Kategori sangat rendah ada 2 siswa (6.90%), kategori rendah ada 1 siswa (3.45%), kategori sedang ada 9 siswa (31.03%), kategori tinggi ada 17 siswa (58.62%) dan untuk kategori sangat tinggi ada 0 siswa (0%).

Hasil pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap terhadap prinsip latihan keanekaragaman setelah dilakukan penelitian seperti Gambar 8 di bawah ini.

Gambar 8 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip keanekaragaman.

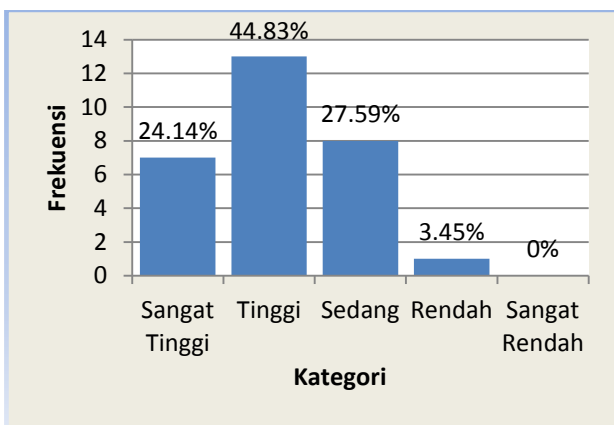




Berdasarkan gambar 8 di atas menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip keanekaragaman. Kategori sangat rendah ada 0 siswa (0%), kategori rendah ada 1 siswa (3.45%), kategori sedang ada 0 siswa (0%), kategori tinggi ada 17 siswa (58.62%), dan kategori sangat tinggi ada 11 siswa (37.93%).

Hasil pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap terhadap prinsip latihan individual setelah dilakukan penelitian seperti Gambar 9 di bawah ini.

Gambar 9 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap prinsip individual.

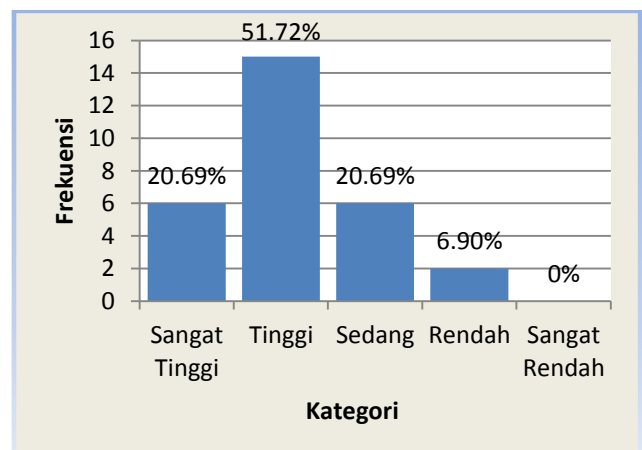


Berdasarkan gambar 9 di atas menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat

pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip individual. Kategori sangat rendah ada 0 siswa (0%), kategori rendah ada 1 siswa (3.45%), kategori sedang ada 8 siswa (27.59%), kategori tinggi ada 13 siswa (44.83%), dan kategori sangat tinggi ada 7 siswa (24.14%).

Hasil pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap terhadap prinsip latihan asas overkompensasi setelah dilakukan penelitian seperti Gambar 10 di bawah ini.

Gambar 10 : Diagram Batang, tingkat pemahaman siswa terhadap asas overkompensasi.



Berdasarkan gambar 10 di atas menunjukkan hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap asas overkompensasi. Kategori sangat rendah ada 0 siswa (0%), kategori rendah ada 2 siswa (6.90%), kategori sedang ada 6 siswa (20.69%), kategori tinggi ada 15 siswa (51.72%), dan sangat tinggi ada 6 siswa (20.69%).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data di atas untuk tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip – prinsip latihan olahraga secara keseluruhan dapat dijelaskan dari 29 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli untuk tingkat pemahaman yang termasuk dalam klasifikasi sangat rendah dan rendah tidak ada atau 0 siswa (0%). Kategori sedang ada 2 siswa (6.90%). Kategori tinggi ada 25 siswa (86.21%), dan 2 anak termasuk dalam kategori sangat tinggi (6.90%). Tingkat pemahaman yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler tersebut cenderung mengarah ke dalam kategori tinggi, Keadaan ini disebabkan karena kebanyakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong ini mengikuti latihan dengan baik dan sungguh sungguh.

Pemahaman para peserta ekstrakurikuler bola voli tentang kemampuan sistem kardiovaskular atau prinsip latihan secara umum agar dapat menunjang semua bentuk latihan ini sudah baik sekali. Pemahaman latihan teknik yang diberikan oleh pelatih belum dapat diketahui secara maksimal, akan tetapi untuk pemahaman taktik dalam berlatih yang diberikan oleh pelatih para peserta ekstrakurikuler sudah dapat memahami dengan bagus. Aktivitas latihan yang diberikan oleh pelatih sering cenderung ke dalam taktik dalam bermain dikarenakan peserta ekstrakurikuler selain latihan di sekolah juga

latihan di klub-klub bola voli yang ada di Yogyakarta.

Pemahaman siswa terhadap beban latihan selalu bertambah dapat meningkatkan kemampuan dalam berolahraga sangatlah baik. Para atlet juga dapat merasakan manfaat yang diberikan oleh seorang pelatih ketika melakukan latihan dengan penambahan beban latihan. Para atlet juga dapat memahami ketika kita sedang melakukan latihan yang terlalu lama dan tidak pernah terprogram penambahannya akan mengakibatkan *over training*. Latihan dengan beban selalu bertambah sangatlah penting, hal ini dikarenakan dapat menunjang kemajuan prestasi para peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong.

Pemahaman beberapa atlet terhadap cara untuk menjaga tubuh agar tidak mengalami penurunan kurang baik, hal ini dapat ditekankan lagi pemahamannya oleh seorang pelatih agar dapat menunjang proses pemahaman para atlet terhadap hal hal yang dapat mengalami penurunan performa dalam latihan bola voli. Peserta ekstrakurikuler juga dapat memahami jika tidak lama melakukan latihan akan dapat mengalami penurunan performa, akan tetapi untuk proses rehabilitasinya kebanyakan siswa tidak memahami cara latihan yang tepat agar dapat kembali lagi ke performa awal dengan cepat.

Pemahaman peserta ekstrakurikuler terhadap kekhususan latihan dalam olahraga bola voli tergolong sangat tinggi. Peserta

ekstrakurikuler juga dapat memahami macam macam latihan yang tepat dalam olahraga bola voli untuk melatih teknik dasar dan taktik dalam bola voli. Psikologi dalam latihan bola voli atau berolahraga sangat penting, peran pelatih dalam memberikan sebuah motivasi untuk atletnya harus dijaga dan ditingkatkan, jadi para atlet dapat memahami sekali tentang motivasi yang diberikan seorang pelatih dapat meningkatkan dan membangun sebuah kepercayaan dalam bertanding bola voli. Motivasi sangatlah penting dalam menentukan hasil sebuah pertandingan dan mental bertanding para atlet. Selain dari motivasi untuk melatih mental bertanding para atlet yaitu diperbanyak latihan uji coba dan latihan bersama senior juga dapat meningkatkan mental dalam bertanding.

Tingkat pemahaman kejenuhan dalam keanekaragaman materi latihan yang diberikan pelatih juga sangat baik, semua atlet dapat memahami materi yang diberikan pelatih dengan baik dan senang. Pelatih juga membuat sebuah materi latihan dan melakukan pertandingan persahabatan. Para atlet juga dapat memahami sebuah proses latihan yang berbeda beda antara masing-masing teman latihannya, hal ini dikarenakan untuk kebutuhan masing masing atlet berbeda. Peserta ekstrakurikuler juga memahami untuk tugas masing-masing atlet yang memiliki tugas berbeda dalam bermain bola voli misalnya; untuk libero diperbanyak latihan bertahan dan *passing* bawah, untuk tosser diperbanyak latihan *passing* atas dan untuk *spike*

diperbanyak latihan-latihan secara menyeluruh. Pemahaman pendekatan personal pelatih terhadap masing masing individu masih sangat kurang, hal ini juga bisa dikarenakan untuk pendekatan individu sifatnya pribadi dan tidak di sebar luaskan di dalam evaluasi dalam latihan.

Pemahaman peserta ekstrakurikuler terhadap latihan secara terus menerus tapi tidak di ikuti dengan latihan fisik hanya akan meningkat kualitas performa sedikit masih sangat kurang. Untuk pemahaman terhadap latihan secara terus hanya untuk menjaga kondisi sangatlah baik. Peserta ekstrakurikuler juga sudah memahami untuk melaksanakan semua proses latihan dan diimbangi dengan asupan gizi yang baik dapat menunjang proses latihan dengan baik pula.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga dari 29 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini tidak ada yang masuk dalam kategori sangat rendah dan rendah, sebanyak 2 siswa (6.90%) mempunyai pemahaman yang sedang terhadap prinsip-prinsip latihan dalam olahraga, sebanyak 25 siswa (86.21%) mempunyai pemahaman yang tinggi terhadap prinsip-prinsip latihan dalam olahraga, dan sebanyak 2 siswa (6.90%) mempunyai pemahaman yang

sangat tinggi terhadap prinsip-prinsip latihan dalam olahraga. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong terhadap prinsip-prinsip latihan olahraga termasuk dalam kategori tinggi sebesar (86.21%).

### Saran

Pelatih harus lebih berusaha lagi dalam melatih siswa peserta ekstrakurikuler agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal lagi. Sekolah atau pelatih harus meningkatkan lagi prestasi peserta ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Pundong di tingkat Nasional. SMA N 1 Pundong agar selalu mencari bibit dari SMP dengan cara mengadakan pertandingan bola voli antar SMP di SMA N 1 Pundong dan membuat kelas khusus olahraga di SMA N 1 Pundong agar dapat meningkatkan prestasi olahraga selain di olahraga bola voli.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. Tudor O. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA.
- Cholid Narbuko dan Abu Achmadi. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Eko Putro Widoyoko. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Celeban Timur UH III/ 548: Pustaka Belajar.
- Husdarta. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Jawa barat: Alfabeta.
- Permendikbud RI Nomer 81A Tahun 2013. Tentang Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler.
- Saifuddin Azwar. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Septa Kunta Purnama. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Undang-Undang No. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Sekretariat Negara.
- Undang-undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 13 Ayat 1 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Wowo Sunaryo Kuswana. (2014). *Taksonomi Kognitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yuyun Ari Wibowo dan Fitria Dwi Andriyani. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.