



Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani Pemain Bola Voli Putra dan Putri SMPN 2 Bajawa melalui Pendampingan Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah

Mikael Leonardo Soko Wiru^{1*}, Vinsensius Dae², Joanne Batistan Lako Yti³, Sanecty Mardelon Wasa Weto⁴, Yohanes Bayo Ola Tapo⁵

¹⁻⁵ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Ppendidikan Citra Bakti

Email: nardosoko@gmail.com¹, sensydae2@gmail.com², lakojuan@gmail.com³, delonwasa7@gmail.com⁴, yohanesbayoolatapo@gmail.com⁵

*Penulis Korespondensi: nardosoko@gmail.com¹

Abstract: *This community-based mentoring study aims to improve the physical fitness of male and female volleyball players at SMPN 2 Bajawa through structured extracurricular mentoring activities. Physical fitness is a crucial aspect in supporting athletes' performance, especially in volleyball, which requires strength, agility, endurance, and coordination. This study employed a descriptive qualitative approach, with data collected through observation, interviews, and documentation of the volleyball extracurricular program. The mentoring method applied a structured training approach that includes both general and specific physical exercises, such as muscle strength training, agility drills, and cardiorespiratory endurance exercises, carried out routinely for eight weeks under the direct guidance of coaches and physical education teachers. The results showed a significant improvement in the physical fitness of participating students, indicated by better fitness test scores and improved game performance. In addition, the mentoring activities positively influenced students' interest, motivation, and discipline in participating in extracurricular activities. This activity demonstrates that structured mentoring in extracurricular volleyball programs can be an effective strategy to develop students' overall physical fitness while also supporting character development and sporting achievement within the school environment.*

Keywords: *Extracurricular Activities; Mentoring; Physical Fitness; Student Performance; Volleyball.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pemain bola voli putra dan putri di SMPN 2 Bajawa melalui kegiatan pendampingan ekstrakurikuler sekolah. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam menunjang performa atlet, terutama dalam cabang olahraga bola voli yang menuntut kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan koordinasi tubuh yang baik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Metode pendampingan yang diterapkan berupa pelatihan terstruktur yang mencakup latihan fisik umum dan spesifik, seperti latihan kekuatan otot, kelincahan, serta daya tahan kardiorespirasi, yang dilaksanakan secara rutin selama delapan minggu dengan pendampingan langsung dari pelatih dan guru pendidikan jasmani. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek kebugaran jasmani siswa yang terlibat, yang ditunjukkan melalui peningkatan hasil tes kebugaran serta peningkatan performa dalam permainan bola voli. Selain itu, pendampingan ini juga berdampak positif terhadap peningkatan minat, motivasi, dan disiplin siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian ini membuktikan bahwa pendampingan terstruktur dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli dapat menjadi strategi efektif untuk membina kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh, sekaligus mendukung pengembangan karakter dan prestasi olahraga di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Bola Voli; Ekstrakurikuler; Kebugaran Jasmani; Pendampingan; Performa Siswa.

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas yang dilakukan oleh berbagai lapisan masyarakat dengan berbagai kelompok umur. Yang keberadaannya saat ini tidak lagi dipandang sebelah mata sebab olahraga dewasa ini sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia pada umumnya dan masyarakat khususnya. Olahraga dalam kehidupan bangsa Indonesia merupakan bagian dari prestasi bangsa yang tumbuh dan berkembang sejalan dengan

perkembangan zaman. Oleh karena itu olahraga mempunyai andil yang terbesar dan merupakan salah satu media bagi pembangunan manusia seutuhnya.

Aktifitas olahraga bukan hanya bertujuan untuk kesehatan jasmani saja, melainkan untuk meningkatkan keterampilan olahraga untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya baik melalui pendidikan di sekolah maupun di luar sekolah. Olahraga dalam kehidupan manusia merupakan satu hal yang sangat penting dalam usahanya menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani, disamping itu untuk meningkatkan ketangkasan. (Koesnopoetro, 1993:2) Dalam kehidupan yang modern olahraga telah menjadi tuntutan dan kebutuhan hidup agar lebih sejahtera, olahraga semakin diperlukan oleh manusia dalam kehidupan yang semakin kompleks dan serba otomatis, manusia dapat mempertahankan eksistensinya terhindar dari berbagai gangguan atau difungsikan sebagai akibat kekurangan gerak, olahraga yang dilakukan dengan tepat dan benar maka akan sangat bermanfaat bagi tubuh kita.

Olahraga dan aktivitas jasmani yang dilakukan hingga intensitas memadai sangat efektif sebagai tempat untuk meningkatkan ketahanan tubuh terhadap stress dan menanggulangi depresi, karena dalam melakukan aktivitas jasmani diharapkan selalu tercipta suasana gembira sehingga kemungkinan untuk mencegah penyakit seperti gejala stres. Bola voli adalah aktivitas jasmani yang dapat membuat tingkat ketahanan tubuh meningkat dan bisa membuat suasana menjadi senang sesuai dengan tujuan umum aktivitas jasmani yang mana dengan terciptanya suasana senang maka akan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan keseimbangan, kekuatan otot lengan dan konsentrasi yang tinggi saat permainan. Maka dari itu perlu kondisi fisik yang bagus untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam cabang olahraga bola voli juga dibutuhkan beberapa komponen yaitu konsentrasi, ketepatan, dan kekuatan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan tak kalah pentingnya adalah peningkatan kebugaran jasmani seorang atlet sebab tanpa kondisi kebugaran jasmani yang bagus maka atlet tidak dapat bermain dengan baik, untuk itu kebugaran jasmani seorang atlet harus tetap dijaga dan ditingkatkan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Kebugaran jasmani berhubungan erat dengan kesehatan dan keterampilan atau skill.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

- a. Kesegaran cardiovascular atau cardiovascular fitness
- b. Kesegaran kekuatan otot atau strength fitness
- c. Kesegaran keseimbangan tubuh atau Body composition atau Body weight Fitness
- d. Kesegaran kelenturan atau Flexibility Fitness.

Sedangkan kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan atau skill meliputi :

- a. Koordinasi atau Coordination.
- b. Daya tahan atau Endurance
- c. Kecepatan atau Speed
- d. Kelincahan atau Agility
- e. Daya ledak atau Power (Sajoto, 1998:9)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2017) Dalam hal ini penulis membahas olahraga pendidikan yang maksudnya adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kemampuan, kesehatan dan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan olahraga tersebut. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh metode drill terhadap keterampilan bermain bolavoli.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pangestu, Parwata, dan Wijaya (2021) dengan Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui mendeskripsikan secara faktual minat dan motivasi berprestasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP. Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ridho (2024) Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Masalah dalam penelitian ini belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bola voli. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.

Keunikan dari hasil penelitian ini adalah masing-masing fokus pada hal yang berbeda, tetapi semuanya penting untuk keberhasilan siswa dalam bermain bola voli. 1. Penelitian Astuti (2017): Fokus penelitian ini adalah pada metode latihan "drill" yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan bermain bola voli. Ini unik karena menunjukkan cara berlatih yang berulang dan terstruktur bisa membantu siswa menguasai teknik bola voli dengan lebih baik. 2. Penelitian Pangestu, Parwata, dan Wijaya (2021): Penelitian ini unik karena melihat motivasi dan minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Penelitiannya bukan hanya tentang keterampilan fisik, tetapi juga tentang seberapa besar keinginan siswa untuk berprestasi di

bidang ini. 3. Penelitian Ridho (2024): Fokus penelitian ini pada status gizi dan kebugaran jasmani siswa. Ini penting karena kondisi fisik siswa juga mempengaruhi kemampuan mereka dalam bermain bola voli, yang seringkali tidak terlalu diperhatikan. Jadi, ketiga penelitian ini memiliki keunikan masing-masing—Astuti fokus pada latihan, Pangestu dkk. pada motivasi siswa, dan Ridho pada kondisi fisik siswa. Ketiganya saling melengkapi untuk memberi gambaran lebih lengkap tentang apa yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam bola voli.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Jenis penelitian ini mempunyai ciri khas yang terletak pada pemahaman akan proses, yakni mendeskripsikan tentang segala sesuatu yang berkaitan dengan fokus penelitian mengenai pendampingan ekstrakurikuler bola voli untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMPN 2 Bajawa. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri merupakan kegiatan belajar yang dilaksanakan di luar jam pelajaran tatap muka, baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan memperluas wawasan dan kemampuan peserta didik (Suryosubroto, 1997).

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 2 Bajawa, Jln. Soekarno-hatta, Ngedukelu, Bajawa, Kab. Ngada, NTT. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 17-26 februari 2025. Data dan informasi yang paling penting untuk dikumpulkan dan dikaji dalam penelitian ini sebagian besar berupa data kualitatif. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu : (a). data primer, yaitu data yang diperoleh dari informasi berdasarkan hasil wawancara dan observasi ; (b). data sekunder, yaitu data yang diperoleh melalui referensi, dokumentasi dan observasi yang diperoleh dari lokasi penelitian. Pengumpulan data merupakan prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Dalam penelitian ini metode yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

Observasi.

Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Pengamatan dan pencatatan yang dilakukan terhadap objek ditempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa sehingga observasi berada bersama objek yang diselidiki, disebut observasi langsung. Dalam kaitan ini, peneliti terjun kelokasi pengamatan untuk mengadakan pengamatan guna mendapatkan data yang diperlukan. Dalam penelitian ini metode observasi digunakan untuk mengumpulkan data tentang pendampingan ekstrakurikuler bola voli untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMP.

Wawancara.

Interview sering juga disebut dengan wawancara atau kuesioner lisan, adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (interviewer) untuk memperoleh informasi dari terwawancara. Sumber data dalam pengamatan ini adalah guru pamong. Pengamatan ini menggunakan wawancara bebas terpimpin, dengan pertimbangan, yakni dapat dipersiapkan sedemikian rupa pertanyaan-pertanyaan yang diperlukan agar hanya fokus mengulas pokok-pokok permasalahan yang akan diteliti

Dokumentasi

Menurut Djumhur dan Muhammad Surya, metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang telah didokumentasikan. Dalam pengamatan ini metode dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data yang berhubungan dengan pengamatan. untuk dapat memecahkan masalah yang berhubungan dengan alam sekitar yang terjadi di lingkungannya serta melakukan upaya-upayah yang menyajikan berbagai macam kegiatan-kegiatan yang dapat menciptakan atau berinovasi.

3. HASIL & DISKUSI

Hasil

Setelah melakukan penelitian di SMPN 2 Bajawa dengan metode observasi, dokumentasi, wawancara dapat di paparkan hasil penelitian sebagai berikut:

Hasil Observasi

No	Aspek observasi	Deskripsi hasil observasi
1.	Bagaimana kesiapanan peserta didik sebelum pembelajaran PJOK dimulai?	Iya, peserta didik selalu siap dalam memulai pembelajaran dan sebelum mulai pembelajaran siswa sudah berada dalam kelas
2.	Bagaimana peserta didik mengawali belajar PJOK di kelas?	Peserta didik mengawali dengan doa Bersama dan pemanasan terlebih dahulu
3.	Apakah peserta didik menjawab pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan guru diawal pembelajaran PJOK?	Iya, peserta didik menjawab pertanyaan dari guru sesuai materi yang diberikan
4.	Apakah jawaban peserta didik sesuai dengan pertanyaan guru?	Iya, peserta didik menjawab pertanyaan yang diberikan guru

5.	Apakah siswa memahami arahan dari guru dalam menjawab pertanyaan mengenai soal matapelajaran PJOK?	Iya, peserta didik memahami arahan dari guru
6.	Apakah dengan pembagian kelompok dalam pembelajaran PJOK? Jika ada, berapa kelompok yang dibentuk oleh siswa dalam pembelajaran PJOK?	Iya ada, 3-4 kelompok yang terdiri dari 5-10 orang
7.	Apakah yang dilakukan peserta didik dalam kerja kelompok?	Peserta didik mengerjakan LKPD yang diberikan oleh guru
8.	Apakah pertanyaan peserta didik sesuai dengan materi pelajaran yang sedang dibahas?	Iya, pertanyaan yang diberikan peserta didik sesuai dengan materi yang diberikan
9.	Apakah peserta didik bekerja secara mandiri, jujur, dan bertanggung jawab?	Tidak, karena masih banyak siswa yang bekerja sama
10.	Apakah peserta didik berdoa sebelum mengakhiri pembelajaran?	Iya, sebelum mengakhiri pembelajaran peserta didik diwajibkan berdoa

Wawancara

No.	Aspek wawancara	Deskripsi hasil wawancara
1.	Bagaimana pentingnya pembelajaran PJOK bagi siswa?	PJOK sangat penting bagi siswa karena membantu mereka menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan keterampilan motorik, serta menanamkan nilai-nilai sportivitas dan disiplin. Selain itu, PJOK juga berkontribusi dalam kesehatan mental dan sosial siswa melalui aktivitas fisik yang menyenangkan.
2.	Apa saja tantangan dalam mengajar matapelajaran PJOK?	beberapa tantangan yang dihadapi dalam mengajar PJOK antara lain keterbatasan fasilitas olahraga, kurangnya minat beberapa siswa terhadap aktivitas fisik, serta cuaca yang tidak menentu yang

- dapat menghambat kegiatan di luar ruangan.
3. Bagaimana cara untuk meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran PJOK?
 Saya biasanya mengajarkan PJOK dengan metode yang menyenangkan, seperti menggunakan permainan interaktif dan variasi latihan agar siswa tidak bosan. Selain itu, saya juga memberikan motivasi dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan mereka.
 4. Apa saja materi yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK?
 Materi PJOK mencakup berbagai aspek seperti kebugaran jasmani, keterampilan olahraga (sepak bola, bola basket, bulu tangkis, renang, dan lain-lain), latihan keseimbangan, serta pemahaman tentang kesehatan dan pola hidup sehat.
 5. Bagaimana evaluasi dalam matapelajaran PJOK dilakukan?
 Evaluasi dilakukan melalui pengamatan keterampilan siswa saat berolahraga, tes kebugaran jasmani, serta tugas tertulis mengenai teori olahraga dan kesehatan. Selain itu, partisipasi aktif siswa dalam setiap aktivitas juga menjadi salah satu aspek penilaian.
 6. Bagaimana cara mengatasi siswa yang kurang berminat dalam pelajaran PJOK?
 Saya berusaha membuat pelajaran lebih menarik dengan variasi permainan dan memberikan motivasi tentang pentingnya kesehatan. Saya juga mencoba mengaitkan olahraga dengan kehidupan sehari-hari mereka.
 7. Apakah fasilitas olahraga di sekolah sudah memadai untuk mendukung pembelajaran PJOK?
 Masih ada keterbatasan, terutama untuk cabang olahraga tertentu seperti renang. Namun, kami tetap berusaha memaksimalkan fasilitas yang ada dan

- terkadang bekerja sama dengan fasilitas olahraga di luar sekolah.
8. Apakah penilaian dalam PJOK hanya berdasarkan keterampilan fisik, atau ada aspek lain yang dinilai? Tidak hanya keterampilan fisik, tetapi juga sikap, keaktifan, dan pemahaman teori tentang olahraga serta kesehatan
9. Bagaimana peran ekstrakurikuler dalam mendukung pembelajaran PJOK? kstrakurikuler olahraga sangat membantu karena memberi kesempatan bagi siswa yang memiliki minat lebih dalam bidang olahraga untuk mengembangkan kemampuannya di luar jam pelajaran reguler.
10. apa saran Anda untuk siswa agar lebih semangat dalam mengikuti pelajaran PJOK? Saya menyarankan siswa untuk melihat olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat, bukan sekadar pelajaran di sekolah. Mereka juga bisa mencari olahraga yang mereka sukai agar lebih menikmati aktivitas fisik. **
-

Dokumentasi



Gambar 1: Kegiatan Persahabatan Bola Voli antara SMPN 2 Bajawa dan SMPN 2 Gako



Gambar 2: Kegiatan Persahabatan Bola Voli antara SMPN 2 Bajawa dan SMPN 2 Gako



Gambar 3: Foto bersama Guru Mata Pelajaran PJOK



Gambar 4: Wawancara bersama guru pamong

DISKUSI

Minat perlu dikelola dengan baik supaya dapat tersalurkan secara maksimal dan mampu memberi manfaat untuk diri sendiri. Minat yang besar akan memberikan peluang yang besar untuk terciptanya perubahan dan keberhasilan dalam mewujudkan tujuan yang dimiliki oleh seseorang. Semakin tinggi minat seseorang dalam melakukan aktifitas atau tingkah laku, maka semakin tinggi pula kemungkinan orang tersebut dapat mencapai keberhasilan dan kesuksesan. Namun sebaliknya semakin rendah minat seseorang dalam melakukan aktivitas atau tingkah laku, maka semakin rendah pula kemungkinan untuk mencapai keberhasilan dan kesuksesan (Azizah & Sudarto, 2021).

Jika seseorang menaruh minat dalam bidang olahraga, maka kegiatan yang dilakukan dalam kehidupannya tidak akan terlepas dari kegiatan-kegiatan olahraga, baik secara fisik atau latihan olahraga maupun ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga (Khamidi, 2011). Minat dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu, menurut Muhaimin (2012) faktor minat terdiri atas faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik merupakan faktor pendorong yang muncul dari dalam diri (Martini & Sulaiman, 2018).

Faktor intrinsik motivasi meliputi : 1) Keingginan, 2) Cita-cita, 3) Kesenangan, dan 4) Minat mengisi waktu luang. Sedangkan faktor ekstrinsik merupakan faktor pendorong yang berasal dari luar diri individu (Matondang, 2018). Faktor ekstrinsik motivasi meliputi : 1) Keluarga, 2) Fasilitas, 3) Teman pergaulan, 4) Media, dan 5) Penghargaan. Motivasi berperan sebagai kekuatan yang mendorong manusia untuk mencapai suatu tujuan (Bariyah et al., 2023). Motivasi merupakan suatu dorongan yang menggerakkan seseorang dalam berperilaku. Motivasi memiliki peranan penting untuk mengubah seseorang menjadi berfokus pada tujuan dan bersungguh-sungguh dalam menjalani aktivitas tertentu. Istilah motivasi mengacu kepada faktor dan proses yang mendorong seseorang bereaksi terhadap sesuatu (Apta & Kurniawan, 2015).

Menurut Uno (2007) motivasi adalah dorongan yang timbul karena adanya rangsangan dari dalam maupun dari luar sehingga membuhkan keinginan seseorang untuk mengadakan perubahan tingkah laku/aktivitas tertentu supaya lebih baik dari keadaan sebelumnya. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi dapat timbul dari dalam diri sendiri ataupun karena adanya dorongan dari luar. Motivasi terdiri dari 2 faktor yaitu faktor motivasi intrinsik dan faktor motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri dan tidak dipengaruhi oleh sesuatu yang berasal di luar dirinya, dalam diri setiap individu sudah ada pendorong untuk melakukan sesuatu sesuai apa yang dituju (Arianti, 2019). Faktor motivasi intrinsik meliputi : 1) Minat, 2) Fisik, dan 3) Motif. Motivasi ekstrinsik adalah

motivasi yang berasal sebagai akibat pengaruh dari luar individu tersebut, apakah karena adanya suruhan, ajakan, atau paksaan dari individu lain sehingga dengan keadaan demikian individu mau melakukan sesuatu (Arianti, 2019). Faktor motivasi ekstrinsik menurut meliputi: 1) Lingkungan, 2) Keluarga, 3) Sarana dan Prasarana, dan 4) Motif.

4. KESIMPULAN & SARAN

Kesimpulan

Minat dan motivasi merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan. Minat yang tinggi akan mendorong seseorang untuk lebih aktif dan fokus dalam suatu bidang, sedangkan motivasi berperan sebagai kekuatan pendorong dalam menjalankan aktivitas tertentu. Minat dapat dipengaruhi oleh faktor intrinsik seperti keinginan dan cita-cita, serta faktor ekstrinsik seperti dukungan keluarga dan lingkungan. Begitu pula dengan motivasi yang terdiri dari motivasi intrinsik, yang berasal dari dalam diri individu, dan motivasi ekstrinsik, yang dipengaruhi oleh faktor luar. Dengan adanya minat dan motivasi yang kuat, seseorang akan lebih bersemangat dan konsisten dalam mencapai kesuksesan.

Saran

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengembangkan minat dan motivasi seseorang. Pertama, seseorang perlu mengembangkan minat sejak dini dengan mengenali potensi diri serta meningkatkan keterampilan yang sesuai agar dapat mengarahkan dirinya menuju keberhasilan di masa depan. Selain itu, peningkatan motivasi juga menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan, baik melalui faktor intrinsik maupun ekstrinsik, sehingga semangat dalam menjalani aktivitas dapat tetap terjaga. Lingkungan yang mendukung, seperti dukungan dari keluarga, teman, serta ketersediaan fasilitas yang memadai, juga memiliki peran penting dalam mempertahankan dan meningkatkan minat serta motivasi seseorang. Minat yang telah dikelola dengan baik hendaknya dijadikan sebagai sarana pengembangan diri yang mampu memberikan manfaat dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara pribadi maupun profesional. Di samping itu, faktor ekstrinsik seperti pengaruh lingkungan, media, dan penghargaan perlu dimanfaatkan secara bijak sebagai dorongan positif dalam mencapai tujuan. Dengan menerapkan langkah-langkah tersebut, seseorang dapat lebih optimal dalam mengembangkan potensi diri serta mencapai keberhasilan sesuai dengan bidang yang diminatinya..

DAFTAR REFERENSI

- Arianti, R. (2019). Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik terhadap Prestasi Belajar Siswa. Jakarta: Pustaka Akademik.
- Apta, S. & Kurniawan, R. (2015). Psikologi Motivasi: Teori dan Aplikasi dalam Pendidikan. Yogyakarta: Mitra Ilmu.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 1–16.
- Azizah, N. & Sudarto, B. (2021). Peran Minat dalam Keberhasilan Akademik dan Profesional. Badung: Penerbit Cendekia.
- Bariyah, M., et al. (2023). Motivasi dalam Konteks Pendidikan dan Olahraga. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*,
- Khamidi, A. (2011). Minat dan Prestasi dalam Dunia Olahraga. Surabaya: Pustaka Olahraga.
- Koesnopoetro, S. (1993). Permainan dan Metodik. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Martini, L. & Sulaiman, H. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat dan Motivasi dalam Pendidikan. Semarang: Penerbit Ilmiah.
- Matondang, H. (2018). Psikologi Pendidikan dan Perkembangan: Teori dan Praktik. Medan: Universitas Sumatera Press.
- Muhaimin, A. (2012). Minat dan Motivasi: Konsep dan Implementasi dalam Pembelajaran. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Pangestu, B., Parwata, I. G. L. A., & Wijaya, M. A. (2021). Minat dan Motivasi Berprestasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli. *Indonesian Journal of Sport and Tourism*, 3(2), 63–70.
- Ridho, M. R. & Anggara, N. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Belawang. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(1).
- Sajoto, M. (1998). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Suryosubroto, B. (1997). Proses Belajar Mengajar di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Uno, H. B. (2007). Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.