

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Minat

a. Pengertian Minat

Minat yang dikemukakan oleh Sardirman (2011:76) adalah suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan dengan keinginan-keinginan atau kebutuhan- kebutuhannya sendiri. Menurut Slameto (2013: 180) minat merupakan salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi belajar siswa. Dengan kata lain minat adalah rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah suatu penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu diluar diri. Sedangkan menurut Charisma Nur dan Cahyo (2017:292) Minat dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri situasi yang dihubungkan dengan keinginan-keinginan atau kebutuhan - kebutuhannya sendiri. Menurut Armi, Mansur dan Nufusi (2015:261) minat merupakan penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu diluar diri semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat seseorang.

Salah satu ciri kepribadian yang memiliki dampak signifikan terhadap keputusan di masa depan adalah minat. Orang merasa senang atau tidak senang ketika mereka tertarik pada sesuatu. Menurut pandangan sebelumnya, memperhatikan adalah tanda bahwa seseorang tertarik pada sesuatu yang terjadi secara tidak sengaja dan mengikuti aktivitas tertentu.

Menurut Slameto (2013:184) minat mempunyai peranan yang penting dalam pelaksanaan proses belajar mengajar. Seberapa besar minat siswa terhadap mata pelajaran akan menentukan seberapa besar perhatian siswa terhadap materi yang diberikan. Jadi, minat merupakan salah satu aspek psikologis pada diri siswa yang dapat mempengaruhi proses belajar mengajar. Oleh karena itu, minat dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- 1 *Minat primitif* adalah minat yang timbul karena kebutuhan biologis atau jaringan- jaringan tubuh, misalnya kebutuhan akan makanan, perasaan enak dan nyaman, kebebasan beraktivitas serta seks.
- 2 *Minat Kultural* atau sosial adalah minat yang timbul karena proses belajar, minat ini tidak secara langsung berhubungan dengan diri kita. misalnya minat belajar individu punya pengalaman bahwa masyarakat/lingkungan akan lebih menghargai orang- orang terpelajar dan pendidikan tinggi, sehingga hal ini akan menimbulkan minat individu untuk belajar

dan berprestasi agar mendapat penghargaan dari lingkungan, hal ini mempunyai arti yang sangat penting bagi harga dirinya.

Menurut beberapa pandangan di atas, perhatian adalah kegiatan mental atau psikis yang dipusatkan pada suatu objek dalam diri individu maupun dari luar individu. Oleh karena itu, fokus penelitian ini adalah pada aktivitas psikologis yang berhubungan dengan olahraga bola voli..

Dengan kata lain, minat adalah sebab dan akibat dari perhatian. Perhatian menciptakan minat. Jika seseorang menaruh perhatian pada sesuatu yang telah mereka pelajari, mereka akan memiliki sikap positif dan senang akan hal itu; jika mereka tidak bahagia, mereka akan terhambat. Minat seseorang ditentukan oleh faktor internal dan eksternal..

2. Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Menurut Hurlock (2013), motivasi adalah sesuatu yang mendorong individu untuk melakukan apa yang mereka pilih. Ketertarikan individu untuk menarik perhatian atau berusaha memperoleh sesuatu yang bernilai potensial selalu disertai dengan motivasi. Minat seseorang adalah kesadaran mereka bahwa suatu barang, orang, masalah, atau keadaan ada hubungannya dengan mereka. Inspirasi harus dilihat sebagai reaksi sadar, umumnya minat tidak memiliki arti apa pun.

Titik motivasi juga dapat digambarkan sebagai kekuatan yang berasal dari dalam diri seseorang dan dapat menyebabkan individu bertindak atau bertindak. Motivasi memiliki arti merangsang atau mendorong untuk bergerak menuju tujuan yang diinginkan. Perilaku dapat mengungkapkan motivasi, yang tidak dapat dilihat secara langsung. Perilaku positif juga berubah ketika seseorang termotivasi. Menurut Kabek Satria Kustria dan Gusti Lanang Agung Parwata (2020), motivasi juga merupakan kecenderungan untuk bertindak secara selektif ke arah tertentu hingga perilaku yang diinginkan tercapai. Sifat selektif akan mengarahkan seseorang ke arah tertentu guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Motivasi dan kemampuan terkait erat, menyiratkan bahwa orang memiliki kemampuan manusia. Suatu proses psikologis yang dikenal sebagai motivasi dapat memberikan penjelasan tentang perilaku seseorang ketika mereka terfokus pada suatu tujuan. Hal ini dapat diartikan bahwa motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk berbuat sesuatu atau melakukan sesuatu yang berhubungan dengan pencapaian tujuannya. Motivasi adalah interaksi antara orang-orang untuk mencapai suatu tujuan. Sejumlah kebutuhan, termasuk keinginan untuk dipuaskan, perilaku, tujuan, dan umpan balik, menjadi bahan bakar kekuatan ini (Sopyan, 2021).

b. Macam-Macam Jenis Motivasi

Apabila melihat dari sisi timbulnya motivasi, dampak, serta tujuan yang ingin dicapai, motivasi dibagi menjadi 2 yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik

1) Motivasi *Intrinsik*

Kegiatan yang dimotivasi oleh motivasi intrinsik akan bertahan lebih lama daripada yang dimotivasi oleh faktor lain. Menurut Komarudin (2013), perilaku berdasarkan motivasi intrinsik akan bertahan lebih lama, lebih menyenangkan, dan meningkatkan citra diri.

Kondisi yang mempengaruhi motivasi dalam olahraga dan pendidikan jasmani yang disesuaikan dengan bakat dan insting merupakan faktor pendorong faktor intrinsik. Dalam olahraga bakat harus sesuai dengan unsur insting dan mengarahkan bakat yang dimiliki seseorang karena bakat itu sendiri merupakan kemampuan bawaan yang harus dikembangkan dan dilatih agar dapat diwujudkan. Oleh karena itu, bakat merupakan potensi yang masih perlu dikembangkan dan dilatih agar dapat berkembang menjadi keterampilan, kemampuan, atau keterampilan tertentu. Untuk melakukan ini, seseorang perlu distimulasi dengan latihan yang sesuai dengan kemampuan fundamentalnya. sehingga motivasi tersebut dapat tumbuh dengan baik sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai.

2) Motivasi Ekstrinsik

Sumber dorongan eksternal adalah motivasi ekstrinsik. Sumber motivasi eksternal dikenal sebagai motivasi ekstrinsik. Menurut B. Uno (2013), ada minat yang positif terhadap olahraga, misalnya karena masyarakat melihat manfaatnya.

Keinginan individu untuk mempresentasikan suatu kegiatan karena adanya penghargaan merupakan motivasi ekstrinsik. Seorang atlet, misalnya, termotivasi untuk melakukan yang terbaik karena dia akan memenangkan sebuah hadiah. Penghargaan adalah motivator yang kuat untuk prestasi atlet di dunia olahraga.

c. Faktor-Faktor yang memengaruhi motivasi

Stimulus atau faktor yang memotivasi seseorang untuk mencapai tujuannya disebut motivasi. Karena faktor pembatas yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas, setiap individu secara alami memiliki tingkat motivasi yang berbeda-beda ketika melakukan aktivitas. sehingga seseorang akan berpikir bahwa kegiatan tersebut tidak akan dilanjutkan. Perbedaan motivasi antar individu sebagai akibat dari faktor-faktor yang spesifik pada setiap orang. Adapun kondisi berikut yang mempengaruhi motivasi (Aep rohendi et al., 2021):

- 1) Permainan yang menarik dalam pertandingan akan memberikan motivasi yang baik

- 2) Sehat fisik dan mental. Karena kesehatan merupakan unsur utama untuk mengembangkan motivasi
- 3) Fasilitas dan alat yang baik dalam latihan. Karena dengan fasilitas dan alat yang baik akan memperkuat motivasi, khususnya untuk pemula yang baru belajar untuk berlatih
- 4) Olahraga harus disesuaikan dengan bakat dan naluri. Permainan merupakan bagian unsur-unsur dari sebuah naluri. Sehingga nanti dalam permainan seseorang dapat dilihat keberanian, ketegasan atau sifat kerajinan.

3. Latihan

a. Pengertian Latihan

Untuk mencapai tujuan seseorang dalam olahraga, olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang harus dilakukan secara konsisten dan terencana. Atlet dalam olahraga biasanya mengupayakan pencapaian fisik, mental, dan kerja tim yang melibatkan kerja sama sebagai satu tim. Menurut penelitian Sukadiyanto (2011:6), pelatihan dapat dipahami dalam tiga hal. Sukadiyanto mendefinisikan latihan sebagai suatu proses latihan olahraga yang dilakukan secara teori dan praktek dengan metode dan aturan yang sesuai untuk mencapai tujuan latihan secara tepat waktu.

Menurut Sukadiyanto (2011:7), pengertian latihan yang kedua adalah “gerakan kegiatan dalam meningkatkan keterampilan olahraga dengan menggunakan bantuan alat olahraga yang sesuai

dengan tujuan dan kebutuhan”. Pengertian latihan yang ketiga adalah alat utama yang digunakan dalam latihan untuk meningkatkan fungsi organ tubuh dan keterampilan gerak menurut Sukadiyanto (2011:8).

Menurut Sukadiyanto (2011: 9-12) ada beberapa prinsip latihan yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan latihan, prinsip latihan ini diantaranya adalah:

1) Kesiapan

Prinsip ini menyatakan bahwa usia dan level atlet harus dipertimbangkan saat memilih metode dan materi latihan. Terlepas dari kenyataan bahwa beberapa atlet memiliki usia yang sebanding atau rata-rata, setiap atlet harus mempersiapkan diri secara berbeda. Akibatnya, kesiapan fisik dan mental setiap atlet sangat dipengaruhi oleh usia mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan setiap tahap tumbuh kembang atlet untuk mengetahui kemampuan atlet. Meski memiliki usia yang sama, setiap atlet akan mempersiapkan diri secara berbeda. Hal ini karena tingkat kesiapan dan kematangan masing-masing atlet berbeda-beda tergantung faktor seperti genetika, pola makan, lingkungan, dan usia kalender. Atlet yang belum mencapai pubertas secara fisiologis tidak siap untuk beban latihan penuh.

2) Kesadaran

Sesuai dengan standar *mindfulness*, mentor mengajarkan peserta agar mereka dapat memahami pentingnya persiapan

terlepas dari kondisi persaingan yang harus diikuti tanpa henti, dan *mindfulness imajinatif* sehingga mereka dapat mengambil bagian secara efektif dalam persiapan yang diiklankan. Atlet dipandu oleh pelatih melalui rincian rencana latihan, termasuk tujuan dan metode untuk mencapainya. Akibatnya, atlet dalam skenario ini perlu menyadari statusnya sebagai pelajar atau atlet, dan mereka juga perlu berpartisipasi aktif dalam program yang melatih dan mengevaluasi atlet..

3) Individual

Atlet dan lainnya memiliki kapasitas yang berbeda-beda untuk prinsip individu ini. Ketika seorang atlet diberi beban oleh pelatih, mungkin ada perbedaan kemampuan karena beberapa faktor. Lingkungan, motivasi, nutrisi, istirahat, dan cedera adalah contoh dari faktor-faktor ini. Seorang pelatih harus menyadari bahwa setiap atlet merespon beban latihan secara berbeda untuk meningkatkan presentasi keberhasilan latihan. Malnutrisi, cedera, dan kurang istirahat adalah beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kepekaan atlet terhadap penurunan respons latihan. Setiap atlet merespons rangsangan olahraga secara berbeda. Usia dan jenis kelamin berperan dalam perbedaan tersebut. Perencanaan ini dapat dilakukan berdasarkan potensi, kebutuhan, dan kapasitas.

4) Adaptasi

Untuk memberikan pelatihan yang tepat, prinsip adaptasi ini memerlukan perhatian khusus. Ketentuan ini harus bertambah dengan setiap jadwal latihan dan konsisten dengan porsi latihan. Persiapan pemberian tidak harus segera diberikan porsi yang tinggi tetapi harus progresif di setiap pertemuan secara terus-menerus. Untuk menyesuaikan pola pelatihan ini dengan benar, kemajuan harus dibuat ke arah ini. Kecepatan adaptasi seorang atlet juga bervariasi tergantung pada beban latihan. Energi, kebugaran otot, usia latihan, usia atlet, dan kualitas latihan semuanya berdampak padanya.

5) Beban lebih

Dalam hal meningkatkan pola pelatihan berkualitas tinggi, prinsip beban berlebih memiliki kelebihan dan efektif. Latihan ini dilakukan secara bertahap berdasarkan pengalaman latihan beban masing-masing atlet. Sukadiyanto menegaskan (2011: 19) Intensitas, frekuensi, dan volume pembebanan merupakan tiga variabel terpenting. Beban latihan dapat ditambahkan ke latihan untuk meningkatkan intensitasnya. Menambahkan sesi latihan adalah cara lain untuk meningkatkan frekuensi. Saat menambahkan waktu latihan ke satu sesi meningkatkan volume atau durasi.

6) Progresif

Suatu metode pelaksanaan latihan yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur untuk memperoleh kemajuan atau

meningkatkan kemampuan secara kompleks dikenal dengan prinsip progresif. perubahan dari ringan ke berat, umum ke khusus, tahapan yang benar, dan prinsip beban secara bertahap meningkat sesuai dengan latihan yang telah dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Sebelum pertandingan, prinsip ini diterapkan setelah melalui proses latihan yang panjang..

7) Variasi

Gagasan di balik variasi ini adalah untuk memberikan pilihan latihan yang beragam kepada para atlet agar mereka tidak mengalami kebosanan mental dan fisik saat berlatih terus menerus. Atlet akan terus berlatih secara konsisten dengan berbagai bentuk latihan variasi yang diberikan jika prinsip variasi ini diikuti. Menggunakan variasi pola gerakan juga dapat meningkatkan keterampilan dan latihan. Atlet dapat mencapai potensi penuhnya dengan berlatih secara teratur dan menjaga kondisi fisik yang baik, sehingga pelatih harus kreatif dan inovatif dalam pelatihan dan sains. Kesimpulannya, seorang pelatih harus mampu menyiapkan berbagai latihan dan rejimen pelatihan yang diubah selain atlet yang berlatih sendiri sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Variasi latihan juga dapat berupa latihan seperti permainan, dalam hal ini tujuan utama latihan harus tetap sama. Di sisi lain, latihan yang dilakukan di tempat atau lokasi yang berbeda tidak boleh berubah..

Beban, latihan statis dan dinamis, serta latihan isokinetik, semuanya dapat digunakan untuk memperkuat otot, terutama otot bagian bawah. Latihan beban merupakan latihan yang dapat meningkatkan tenaga dengan cepat dan tepat. Mansur (2014: 2) Latihan beban adalah jenis latihan fisik yang dilakukan untuk membangun keterampilan atlet dengan cara yang benar. Dimungkinkan untuk menyesuaikan program latihan beban dengan persyaratan latihan fisik khusus setiap orang. Kemajuan program latihan fisik dapat dipantau dengan program latihan ini. Program ini memungkinkan untuk secara tepat mengontrol hal-hal seperti volume, intensitas, frekuensi, dan durasi..

4. Bola Voli

William G. Morgan, seorang guru olahraga di Amerika Serikat, menemukan olahraga bola besar bola voli pada tahun 1895. *Mintonette* adalah nama asli dari permainan ini, yang juga banyak dipengaruhi oleh bola basket. Strategi dasarnya sama seperti di awal: pemain dalam satu tim dibebaskan berapa pun jumlahnya. Alfred T. Halstead mengganti nama olahraga ini pada tahun 1896 karena setelah menontonnya cocok dengan nama bola voli atau voli. Mayoritas bola dalam permainan ini dilambungkan (voli) sebelum jatuh ke tanah.

Sampai saat ini, akhirnya diputuskan bahwa akan ada dua tim pemain bola voli, dengan masing-masing tim memiliki enam pemain yang memainkan berbagai posisi di lapangan. Ada tiga pemain di dekat

net dan tiga lagi di belakang garis serang. Posisi berikut membedakan pemain bola voli: 1) tosser atau tesser yang merupakan pengumpan bola untuk timnya dan mengontrol kecepatan dan serangan permainan; 2) smasher atau spiker yaitu pihak penyerang yang meletakkan bola di muka lawan; 3) libero yang bebas keluar masuk tapi tidak bisa smash dan hanya bisa mengoper; dan 4) devender yang bertahan saat lawan menyerang. Roesdiyanto (2014: 5) berpendapat bahwa bola voli merupakan olahraga paling populer di dunia. Untuk bermain, pertahankan bola di atas net tidak lebih dari tiga sentuhan dan usahakan memasukkan bola ke lapangan tim lawan dengan bolak-balik dengan jaminan ketinggian.

Aspek yang paling krusial, termasuk aspek fisik, teknik, taktis, dan mental, yang perlu dikuasai dengan baik oleh setiap pemain agar dapat bersaing secara efektif. Dengan pelatihan yang terstruktur dan sistematis, perlu diterapkan pola pelatihan untuk faktor-faktor terpenting tersebut agar selalu nyambung dan membuat kemajuan yang signifikan. Selain keempat aspek tersebut, ada teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai secara efektif agar terhindar dari kesulitan selama pertandingan. Dieter Beutelstahl (2008: 8) Teknik adalah suatu metode yang dikembangkan melalui latihan dan bertujuan untuk menemukan cara yang paling efisien dan berguna untuk menyelesaikan suatu gerakan tertentu. Sedangkan Subroto dan Yudiana (2013:45) Teknik permainan bola voli adalah cara memainkan bola secara efektif

dan efisien dengan tetap berpegang pada aturan permainan untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Prosedur penguasaan dalam permainan bola voli tidak berbelit-belit karena ada beberapa cara seperti servis, passing, crushing, blocking seperti yang diungkapkan oleh Nuril Ahmadi (2007: 20).

Pemain bola voli harus menguasai sejumlah teknik dasar agar bisa berhasil. Servis, passing under, passing over, blocking, dan smash merupakan teknik permainan bola voli. Bagian terpenting dari bermain olahraga ini adalah mengetahui bagaimana melakukan dasar-dasarnya. Penguasaan individu atas teknik fundamental memengaruhi kinerja penguasaan teknik fundamental secara kolektif dapat menentukan kemenangan tim dan meningkatkan kualitas permainan. Ini hanyalah beberapa alasan mengapa bermain bola voli membutuhkan penguasaan teknik dasar.

B. Kajian Yang Relevan

Kajian yang relevan digunakan untuk meninjau penelitian yang dilakukan. Penelitian-penelitian sebelumnya digunakan sebagai tolok ukur keaslian penelitian. Kajian penelitian dimaksudkan untuk melihat kebaruan sebuah penelitian. Penelitian-penelitian sebelumnya dapat dijadikan perbandingan atau referensi dalam penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan Heri Setiyawan, Mahasiswa universitas Nusantara PGRI Kediri pada tahun 2017 dengan judul “Survei Minat Masyarakat terhadap Klub Olahraga Bola Voli Kecamatan Mojokerto Kota

Kediri Tahun 2017". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar minat Klub masyarakat terhadap olahraga bola voli di Kecamatan Mojojoto Kota Kediri. Model penelitian adalah metode deskriptif analisis. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi dengan angket, pengolahan data menggunakan rumus statistic ketrampilan bermain. Hasil penelitian diperoleh 67,77 % menunjukkan indikator kesenangan, 65,98 % menunjukkan indikator perhatian, dan 62,85 % menunjukkan indikator kebutuhan. Setiap indikator memiliki nilai tinggi sehingga dapat disimpulkan bahwa masyarakat Kecamatan Mojojoto yang mengikuti klub olahraga bolavoli memiliki minat yang besar atau tinggi terhadap olahraga bola voli.

Penelitian yang dilakukan Tatan Ardianto, Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri pada tahun 2018 dengan judul "Survei Minat Siswa Terhadap Olahraga Bola Voli di Madrasah Ibtidaiyah Swasta Se-Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2017/2018". Penelitian ini bertujuan mengetahui seberapa besar tiap masing-masing faktor memengaruhi minat siswa dalam mengikuti olahraga khususnya olahraga bola voli di Madrasah Ibtidaiyah Swasta. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode survey. Analisis data menggunakan statistik deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan minat siswa dalam mengikuti olahraga bola voli sebagian besar berada pada kategori rendah sebesar 45%, 30%, dan 20%, sehingga dapat disimpulkan minat siswa terhadap bola voli di Madrasah Ibtidaiyah

Swasta se-Kecamatan Kepung tahun ajaran 2017/2018 keseluruhan berada di kategori rendah.

Penelitian yang dilakukan Muh. Ikram, mahasiswa Universitas Negeri Makassar pada tahun 2020 dengan judul “Survei Minat Berolahraga Bola Voli Siswa SMP Negeri 8 Kota Makassar”. Penelitian ini bertujuan mengetahui seberapa besar minat siswa terhadap olahraga bola voli di SMP Negeri 8 Makassar. Metode pengambilan data menggunakan sampel dengan cara survei. Teknik analisis yaitu analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar minat siswa terhadap olahraga bola voli di SMP 8 Makassar tergolong tinggi dengan persentase 76,7%.

Persamaan dari ketiga penelitian di atas dengan penelitian ini adalah objek kajian yaitu minat terhadap permainan bola voli, sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah subjek penelitiannya. Penelitian di atas digunakan sebagai referensi dalam penelitian ini.

C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir digunakan sebagai kerangka dalam melaksanakan penelitian. Hal ini dilakukan untuk mempermudah proses penelitian, sehingga penelitian dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Adapun kerangka pikir dalam penelitian ini sebagai berikut.

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

