

Analisis Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Olahraga Bola Voli Kelas VIII SMP Negeri 10 Kota Jambi

Irma Maya Sari^{1✉}, Atri Widowati¹, Ahmad Muzaffar¹

¹Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Corresponding author*

Email: irmamayasaril6okee@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Bola Voli; Faktor Eksternal;
Faktor Internal; IMT;
Pembelajaran PJOK

Keywords:

BMI; External Factors; Internal
Factors; PJOK Learning;
Volleyball

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi siswa dalam mengikuti pembelajaran permainan bola voli kelas VIII SMP Negeri 10 Kota Jambi. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei kepada 50 siswa kelas VIII yang dipilih secara acak. Faktor internal diukur melalui minat dan Indeks Massa Tubuh (IMT), sedangkan faktor eksternal melalui peran guru dan sarana prasarana. Hasil penelitian menunjukkan faktor internal (minat) kategori cukup sesuai 44%, faktor eksternal (guru) kategori sesuai 52%, dan gabungan internal-eksternal kategori sesuai 62%. Untuk IMT, 54% siswa kategori kurus, 40% normal, dan 6% gemuk. Sarana prasarana bola voli tersedia namun kondisi bola voli tidak mencukupi dengan 5 dalam kondisi baik dan 2 rusak. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa faktor eksternal (guru) lebih berpengaruh dibandingkan faktor internal (minat) dalam pembelajaran bola voli, sementara kondisi fisik siswa mayoritas berada pada kategori kurus yang dapat mempengaruhi performa dalam olahraga.

Abstract

This study aims to determine the internal and external factors that influence students in participating in volleyball game learning for class VIII students at SMP Negeri 10 Jambi City. The research method used descriptive quantitative with a survey approach to 50 randomly selected eighth grade students. Internal factors were measured through interest and Body Mass Index (BMI), while external factors were measured through the role of teachers and infrastructure. The results showed internal factors (interest) in the fairly appropriate category 44%, external factors (teacher) in the appropriate category 52%, and the combination of internal-external in the appropriate category 62%. For BMI, 54% of students were in the thin category, 40% normal, and 6% fat. Volleyball facilities are available but volleyball ball conditions are insufficient with 5 in good condition and 2 damaged. The conclusion shows that external factors (teachers) are more influential than internal factors (interest) in volleyball learning, while the physical condition of students is mostly in the thin category which can affect performance in sports.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu komponen fundamental dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara holistik melalui aktivitas fisik (Lengkana & Sofa, 2017). Dalam konteks pembelajaran PJOK, olahraga bola voli menempati posisi penting sebagai salah satu cabang olahraga bola besar yang wajib diajarkan di tingkat SMP karena memberikan manfaat komprehensif meliputi peningkatan kebugaran fisik, koordinasi, dan keterampilan sosial (Hidayat et al., 2023).

Keberhasilan pembelajaran bola voli dipengaruhi oleh kompleksitas faktor internal dan eksternal (Salsabila et al., 2023). Faktor internal mencakup aspek fisiologis dan psikologis siswa seperti minat, motivasi, dan kondisi fisik, sedangkan faktor eksternal meliputi kompetensi guru, kualitas sarana prasarana, dan lingkungan pembelajaran (Pratiwi, 2019). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa minat merupakan prediktor kuat terhadap partisipasi dalam olahraga, sementara kondisi fisik yang dapat diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) berkorelasi dengan performa fisik siswa (Friantini & Winata, 2019).

Fenomena di SMP Negeri 10 Kota Jambi menunjukkan bahwa bola voli menjadi permainan bola besar yang paling sedikit diminati siswa kelas VIII dibandingkan sepak bola dan bola basket. Observasi awal mengidentifikasi rendahnya antusiasme siswa, partisipasi yang tidak merata, dan keluhan terkait keterbatasan fasilitas. Kompleksitas masalah ini memerlukan pendekatan penelitian komprehensif untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi siswa dan merumuskan solusi yang tepat sasaran.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor internal (minat dan IMT) dan eksternal (guru dan sarana prasarana) yang mempengaruhi siswa dalam mengikuti pembelajaran bola voli di kelas VIII SMP Negeri 10 Kota Jambi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi strategis untuk peningkatan kualitas pembelajaran dan baseline data untuk pengembangan program bola voli yang lebih efektif.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk

menganalisis faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga bola voli di SMP N 10 Kota Jambi (Sugiyono, 2019).

Partisipan

Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMP N 10 Kota Jambi yang berjumlah 201 siswa yang terbagi dalam 7 kelas (VIII A - VIII G). Sampel penelitian sebanyak 50 siswa (25% dari populasi) yang dipilih menggunakan metode *proportionate stratified random sampling* dengan pengambilan 6-8 siswa per kelas secara acak.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan beberapa instrumen: (1) Kuesioner minat dan guru dengan skala Likert 5 poin yang terdiri dari 35 pernyataan (17 item minat, 18 item guru); (2) Pengukuran IMT menggunakan stadiometer untuk tinggi badan dan timbangan digital untuk berat badan dengan rumus $IMT = \frac{BB(kg)}{TB(m)^2}$; (3) Observasi sarana prasarana bola voli meliputi lapangan, net, dan bola voli berdasarkan standar Permendiknas No. 24 Tahun 2007.

Prosedur

Pengumpulan data dilakukan melalui: (1) Penyebaran kuesioner kepada sampel penelitian; (2) Pengukuran tinggi dan berat badan siswa untuk menghitung IMT; (3) Observasi dan evaluasi kondisi sarana prasarana bola voli di sekolah. Proses pengisian kuesioner dilakukan selama 180 menit dengan bimbingan peneliti.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan rumus persentase $P = \frac{F}{N} \times 100\%$. Kategorisasi IMT menggunakan klasifikasi: kurus (<18), normal (18-25), gemuk (>25). Kategorisasi minat dan guru menggunakan interval skor yang dibagi menjadi lima kategori dari sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi siswa dalam pembelajaran bola voli dengan distribusi: 1 siswa (2%) kategori sangat sesuai, 31 siswa (62%) kategori sesuai, 17 siswa (34%) kategori cukup sesuai, 1 siswa (2%) kategori tidak sesuai, dan 0 siswa (0%) kategori sangat tidak sesuai.

Tabel 1. Distribusi Faktor Internal dan Eksternal

Dimensi	Sangat Sesuai	Sesuai	Cukup Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
Internal (Minat)	0 (0%)	15 (30%)	22 (44%)	12 (24%)	1 (2%)
Eksternal (Guru)	19 (38%)	26 (52%)	5 (10%)	0 (0%)	0 (0%)
Gabungan	1 (2%)	31 (62%)	17 (34%)	1 (2%)	0 (0%)

Pada dimensi internal (minat), mayoritas siswa (44%) berada pada kategori cukup sesuai, diikuti kategori sesuai (30%). Hasil ini menunjukkan bahwa minat siswa terhadap

pembelajaran bola voli masih dapat ditingkatkan, dengan 24% siswa bahkan berada pada kategori tidak sesuai.

Tabel 2. Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT)

Kategori IMT	Rentang	Frekuensi	Persentase
Kurus	<18	27	54%
Normal	18-25	20	40%
Gemuk	>25	3	6%

Pada dimensi eksternal (guru), mayoritas siswa (52%) berada pada kategori sesuai dan 38% pada kategori sangat sesuai. Hasil ini

menunjukkan bahwa peran guru dalam pembelajaran bola voli sudah cukup baik dan mendukung partisipasi siswa.

Tabel 3. Kondisi Sarana Prasarana Bola Voli

Jenis Sarana	Jumlah	Kondisi Baik	Kondisi Rusak	Keterangan
Lapangan voli	1	1	0	Cukup baik
Net voli	1	1	0	Cukup baik
Bola voli	7	5	2	Tidak mencukupi

Hasil pengukuran IMT menunjukkan bahwa mayoritas siswa (54%) berada pada kategori kurus, 40% normal, dan hanya 6% yang gemuk. Kondisi ini dapat mempengaruhi performa siswa dalam pembelajaran bola voli.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengungkapkan dinamika yang menarik dalam pembelajaran bola voli di SMP Negeri 10 Kota Jambi, dimana faktor eksternal (guru) menunjukkan pengaruh yang lebih dominan dibandingkan faktor internal (minat) dalam mendorong partisipasi siswa. Dengan 90% siswa menilai peran guru pada kategori sesuai hingga sangat sesuai, berbanding dengan hanya 30% siswa yang menunjukkan minat pada kategori sesuai, temuan ini memberikan insight bahwa motivasi ekstrinsik dapat menjadi driver utama dalam pembelajaran formal, sejalan dengan teori behavioral yang menyatakan bahwa peran guru yang kompeten dapat mengkompensasi rendahnya minat intrinsik siswa (Pangestu et al., 2021); (Wala, 2025)

Rendahnya minat siswa dengan 44% berada pada kategori cukup sesuai dan 24% tidak sesuai mengindikasikan resistensi yang signifikan terhadap pembelajaran bola voli. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui *self-determination theory* dimana siswa kemungkinan

mengalami kurangnya fulfillment terhadap kebutuhan dasar psikologis yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* (Kartikasari et al., 2023). Kompleksitas teknik bola voli yang membutuhkan koordinasi mata-tangan tinggi menjadi barrier psikologis bagi siswa yang merasa tidak percaya diri, sejalan dengan temuan Rukmana et al. (2021) bahwa bola voli seringkali kurang diminati dibandingkan olahraga lain karena tingkat kesulitan teknisnya.

Temuan bahwa 54% siswa berada pada kategori kurus (IMT <18) merupakan kondisi yang mengkhawatirkan dan berimplikasi luas terhadap pembelajaran bola voli. Kondisi underweight tidak hanya membatasi performa fisik dalam gerakan-gerakan bola voli seperti *spike* dan *block*, tetapi juga berpengaruh pada aspek psikologis berupa *body image* negatif yang menurunkan kepercayaan diri dan motivasi berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang menuntut eksposur public (Oktariana & Hardiyono, 2020). Penelitian Afdali et al. (2018) menunjukkan bahwa remaja dengan IMT rendah seringkali mengembangkan *learned helplessness* atau avoidance behavior terhadap aktivitas fisik yang menantang, yang dapat menjelaskan rendahnya minat siswa dalam penelitian ini.

Hasil outstanding pada dimensi guru dengan 90% penilaian positif menunjukkan bahwa SMP Negeri 10 Kota Jambi memiliki aset berharga dalam bentuk kompetensi guru PJOK yang tinggi. Distribusi penilaian dengan 38% sangat sesuai dan 52% sesuai mengindikasikan penerapan best practices dalam pembelajaran meliputi *pedagogical competency*, *motivational strategies*, *classroom management*, dan *professional attitude*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Djollong (2017) yang menegaskan bahwa guru kompeten dapat menjadi game-changer dalam pembelajaran, bahkan mengkompensasi keterbatasan faktor lain seperti minat siswa yang rendah atau fasilitas terbatas.

Meskipun infrastruktur dasar dalam kondisi baik, keterbatasan jumlah bola voli (5 bola baik dari kebutuhan minimal 6-8 bola) menjadi constraint signifikan yang berimplikasi pada reduced practice time, waiting time berlebihan, dan limited drill variety (Muslimin & Helensi, 2022). Berdasarkan Permendiknas No. 24 Tahun 2007, rasio minimal 1 bola untuk 4-5 siswa diperlukan untuk memastikan waktu praktik optimal, sehingga kondisi current dapat menghambat efektivitas pembelajaran dan berkontribusi pada penurunan motivasi siswa (Indonesia, 2007).

Analisis holistik menunjukkan interaksi kompleks antar faktor yang menciptakan dynamic equilibrium dalam pembelajaran bola voli (Jamil et al., 2022). Excellency peran guru berhasil mengkompensasi keterbatasan minat siswa dan sarana prasarana, menciptakan overall experience yang cukup positif (62% kategori sesuai) (Djollong, 2017). Namun, kondisi ini menciptakan ketergantungan tinggi pada faktor guru, dimana sustainability pembelajaran akan sangat bergantung pada konsistensi kualitas pengajaran. Hasil ini memberikan dukungan empiris terhadap teori multifaktorial yang menyatakan bahwa performa dalam aktivitas fisik dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor individual, environmental, dan task factors (Murty, 2021).

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa rekomendasi strategis dapat dirumuskan: implementasi progressive skill development dan gamification untuk meningkatkan minat, program nutritional education untuk mengatasi underweight issues, penambahan inventaris bola voli untuk mencapai rasio optimal, dan professional development untuk maintaining teacher excellence. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi longitudinal study untuk melihat perubahan minat setelah implementasi

intervensi dan mixed-methods research untuk memahami underlying reasons rendahnya minat siswa secara lebih mendalam.

KESIMPULAN

Faktor eksternal (guru) lebih berpengaruh dibandingkan faktor internal (minat) dalam pembelajaran bola voli kelas VIII SMP Negeri 10 Kota Jambi, dengan 52% siswa menilai peran guru pada kategori sesuai dibandingkan hanya 30% siswa yang menunjukkan minat pada kategori sesuai. Kondisi fisik siswa mayoritas berada pada kategori kurus (54%) yang dapat mempengaruhi performa dalam olahraga. Sarana prasarana bola voli tersedia namun jumlah bola yang tidak mencukupi perlu mendapat perhatian untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Diperlukan upaya peningkatan minat siswa melalui variasi metode pembelajaran, perbaikan kondisi fisik siswa melalui program nutrisi dan latihan, serta penambahan sarana bola voli untuk mendukung pembelajaran yang optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 10 Kota Jambi atas izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini, serta kepada seluruh siswa kelas VIII yang telah berpartisipasi sebagai responden penelitian.

REFERENSI

- Afdali, M., Daud, M., & Putri, R. (2018). Perancangan Alat Ukur Digital untuk Tinggi dan Berat Badan dengan Output Suara berbasis Arduino UNO. *Elkomika: Jurnal Teknik Energi Elektrik, Teknik Telekomunikasi, & Teknik Elektronika*, 5(1), 106. <https://doi.org/10.26760/elkomika.v5i1.106>
- Djollong, A. F. (2017). Kedudukan guru sebagai pendidik K (Teacher's Position As Education). *Istiqra': Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, IV(2), 122–137.
- Friantini, R. N., & Winata, R. (2019). Analisis Minat Belajar pada Pembelajaran Matematika. *JPMI (Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia)*, 4(1), 6. <https://doi.org/10.26737/jpmi.v4i1.870>
- Hidayat, A., Salminawati, S., & Usiono, U. (2023). Pendidikan Jasmani Perspektif Filsafat Pendidikan Islam: Sistematis Literature Review. *Fitrah: Journal of Islamic Education*, 4(2), 319–331.

- <https://doi.org/10.53802/fitrah.v4i2.551>
- Indonesia, K. P. dan K. (2007). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2007 tentang Standar Sarana dan Prasarana untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI), Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (SMP/MTS), dan Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah (SMA/MA). In *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2007*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Jamil, Y., Nugraheni, W., & Bachtiar, B. (2022). Keterampilan teknik dasar bermain bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1309–1317.
- Kartikasari, D., Komariyah, L., & Rahmat, A. (2023). Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang: Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 294–306. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.433>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani Dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.
- Murty, A. I. (2021). *Psikologi Kesehatan*. Rajawali Pers.
- Muslimin, M., & Helensi, P. (2022). Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang. *Journal on Teacher Education*, 4(1), 628–639.
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24.
- 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.
- Pratiwi, A. (2019). *Hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam tahun 2018/2019*.
- Rukmana, A. W., Abduloh, A., & Hidayat, A. S. (2021). Minat Belajar Siswa untuk Meningkatkan Kemampuan Pembelajaran Bola Voli di SMPN 2 Majalaya. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 10–18.
- <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4359>
- Salsabila, P. H., Achmad, I. Z., & Gani, R. A. (2023). Keterampilan bermain bola voli pada peserta seleksi pekan olahraga pelajar daerah. *Jurnal Porkes*, 6(2), 429–445. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.18748>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wala, G. N. (2025). Strategies for improving literacy and student interest in learning: A case study of secondary school learners. *COSMOS: Jurnal Ilmu Pendidikan, Ekonomi Dan Teknologi*, 2(3), 485–494.