

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI 9 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Radifa Primayoga

NIM 16601241087

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI 9 YOGYAKARTA**

Oleh:

Radifa Primayoga
NIM.16601241087

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deksriptif kuantitatif dengan survei menggunakan teknik tes dan pengukuran.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta yang berjumlah 24 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari ; *Standing Board Jump, Soft Ball Throw, Zig-Zag Run, Wall Pass, Medicine Ball Put, Lari 60 Yard Dash*. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah deksriptif dengan presentase menggunakan bantuan program komputer *microsoft excel*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi adalah sebanyak 1 siswa (4,2%), kategori tinggi 7 siswa (29,2%), kategori sedang 5 siswa (20,8%), kategori kurang 8 siswa (33,3%), dan kategori sangat kurang 3 siswa (12,5%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta berkategori kurang.

Kata kunci: *Kemampuan, Motorik, bola voli*.

**THE LEVEL OF VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS'
MOTOR ABILITIES IN SMA NEGERI 9 YOGYAKARTA**

By :

Radifa Primayoga

16601241087

ABSTRACT

This study aims to find out the level of volleyball extracurricular participants' motor abilities in SMA Negeri 9 Yogyakarta. This study is a quantitative descriptive study with survey methods using test and measurement techniques.

The study population were all students who participated in volleyball extracurricular in SMA Negeri 9 Yogyakarta, with the total of 24 students. The instrument being used was Barrow Motor Ability Test that consists of : Standing Board Jump, Soft Ball Throw, Zig-Zag Run,, Wall Pass, Medicine Ball Put, Run 60 Yard Dash. Data was analyzed using descriptive with a percentage using the help of computer program, namely microsoft excel.

The results obtained from this study indicate that the level of volleyball extracurricular participants' motor abilities in SMA Negeri 9 Yogyakarta consists of 5 categories, including: (1) Excellent category with 1 student (4,2%), (2) Good category with 7 students (29,2%), (3) Average category with 5 students (20,8%), (4) Poor category with 8 students (33,3%), and (5) Inferior category with 3 students (12,5%). Thus, it can be concluded that the level of volleyball extracurricular participants' motoric skills in SMA Negeri 9 Yogyakarta categorized as poor.

Keywords: Skills, Motoric, Volleyball

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Radifa Primayoga

NIM : 16601241087

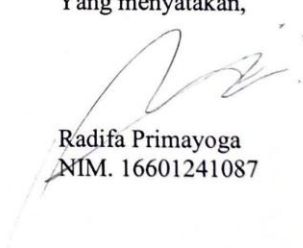
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS :Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ektrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya penulis sendiri. Sepanjang pengetahuan penulis tidak terdapat karya orang atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim

Yogyakarta, 14 Februari 2020

Yang menyatakan,


Radifa Primayoga
NIM. 16601241087

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul
**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI 9 YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Radifa Primayoga
NIM. 16601241087


Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan




Yogyakarta, 13 Februari 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.AIFO
NIP.196107311990011001


Sujarwo, S.Pd., Jas.M. Or
NIP.198303142008011012

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI 9 YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Radifa Primayoga

NIM. 16601241087

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 19 Februari 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sujarwo, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		27/02/2020
Dr. Yudanto, M.Pd Sekretaris Penguji		26/2 2020
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Penguji 1		25/2 - 2020

Yogyakarta, Februari 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

1. Apabila dirimu lelah istirahatlah, namun jangan lupa tuk bangkit dan berjalan lagi (Ida Widiarti).
2. Takut gagal bukan alasan untuk tidak mencoba sesuatu (Frederick Smith, Pendiri Fed-Ex).
3. Di dunia ini tidak ada yang namanya kegagalan, yang ada hanya kita kurang bekerja keras (Ken Kutaragi).
4. Setiap manusia memiliki potensi untuk berkembang dan berhasil (Radifa Prima).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, kesehatan, kemudahan, dan kelancaran untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Saya persembahkan karya ini untuk:

1. Orang tua saya tercinta, Bapak Widodo dan Ibu Ida Widiarti yang selalu memberi doa, motivasi, semangat, cinta, kasih sayang, dan pengorbanan yang tiada henti.
2. Kedua paman dan bibi saya, Mungawin dan Etty Winaryati yang senantiasa mendoakan dan mendukung saya selama ini.
3. Kedua kakak saya Aditya Kurniawan dan Firman Ardiansyah serta adik saya Daffa Raihan Alamsyah terima kasih atas doa, motivasi, dan dukungannya selama ini.

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur atas kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Sujarwo, S.Pd., Jas.M. Or selaku Ketua Penguji sekaligus Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Yudanto, M. Pd, dan Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan karyawan FIK UNY atas segala dukungan dalam ilmu pengetahuan yang telah diberikan kepada saya selama ini.
6. Kedua orangtua, kedua kakak dan adik saya yang tak henti memanjatkan doa untukku.
7. Siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta yang sudah mau menjadi sampel dalam Tugas Akhir Skripsi.
8. Keluarga besar kelas PJKR C 2016, rekan seperjuangan yang selalu mendukung satu sama lain.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 14 Februari 2020

Penulis,



Radifa Primayoga

NIM 16601241087

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Kemampuan Motorik.....	10
2. Jenis-Jenis Kemampuan Motorik.....	11
3. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik.....	13
4. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik.....	16
5. Fungsi Kemampuan Motorik.....	18
6. Karakteristik Peserta Didik Usia SMA.....	20
7. Permainan Bola Voli.....	21
8. Karakteristik Pemain Bola Voli.....	23
9. Ekstrakurikuler Olahraga.....	26
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berfikir.....	30

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Definisi Operasional Variabel.....	33
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	33
F. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan	51
C. Keterbatasan Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Implikasi.....	55
C. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skala Kategori Tingkat Kemampuan Motorik Siswan	38
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 9 Yogyakarta	40
Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 9 Yogyakarta	42
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 9 Yogyakarta	43
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 9 Yogyakarta	45
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 9 Yogyakarta	47
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 9 Yogyakarta	48
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 9 Yogyakarta	5

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Awal Lazim Pemain Dengan Spesialis.....	25
Gambar 2. Histogram Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta ...	41
Gambar 3. Histogram <i>Power</i> Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta	42
Gambar 4. Histogram <i>Power</i> Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta	44
Gambar 5. Histogram Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta	46
Gambar 6. Histogram Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta ...	47
Gambar 7. Histogram <i>Power</i> Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta	49
Gambar 8. Histogram Kecepatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	62
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian UNY	63
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Pemprov DIY	64
Lampiran 4. Surat Keterangan SMA Negeri 9 Yogyakarta	65
Lampiran 5. Surat Peminjaman Alat.....	66
Lampiran 6. Surat Kalibrasi Meteran.....	67
Lampiran 7. Surat Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	69
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Skripsi	71
Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan Tes	72
Lampiran 10. Data Nama Peserta Tes.....	76
Lampiran 11. Data Hasil Tes	77
Lampiran 12. Deskriptif Data Motorik Keseluruhan	78
Lampiran 13. Deskriptif Data Motorik Perkomponen	81
Lampiran 14. Dokumentasi.....	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu komponen penting dalam bentuk suatu usaha mengembangkan potensi peserta didik melalui pendidikan secara formal, non-formal, maupun informal. Melalui program pendidikan banyak hal yang dapat diperoleh peserta didik dalam pengalaman kegiatan belajar dan guru juga mendapatkan *feedback* dalam proses kegiatan belajar mengajar. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan mutu pendidikan terhadap peserta didik didalam sekolah berlangsung dari SD, SMP, dan SMA pada umumnya memiliki tujuan khusus seperti terdapat mata pelajaran disetiap pendidikan formal yang ditujukan pada peserta didik. Disini peran mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun sistematis dengan tujuan untuk merangsang perkembangan, pertumbuhan, keterampilan, kecerdasan, kerjasama, stabilitas emosional, penalaran, tindakan moral, dan penghayatan nilai-nilai. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagian dari subsistem dalam pendidikan yang wajib diajarkan disekolah dan merupakan bagian integral dari pendidikan di SD, SMP, dan SMA dimana siswa dituntut dapat menguasai suatu standar kompetensi yang sudah disusun dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani. Dengan begitu mendorong peserta didik untuk melakukan

kemampuan secara individu baik dalam ranah keterampilan gerak (psikomotorik), pengetahuan/intelektual (kognitif), maupun sikap/emosi (afektif).

Pembelajaran untuk meningkatkan dan mengetahui tingkat motorik peserta didik yang paling efektif adalah dengan melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Menurut Yudanto (2006: 35) “Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah.”. Kemampuan motorik sangat perlu dibicarakan dalam lingkup pendidikan jasmani sebab kemampuan motorik ini merupakan bagian dari ranah psikomotorik, dan pengembangannya diharapkan akan terbentuknya penguasaan keterampilan motorik (*movement skill*) untuk cabang olahraga tertentu.

Tingkat kemampuan motorik peserta didik sangat penting diketahui oleh guru, bagaimana dengan mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik dapat mempermudah dalam proses kegiatan belajar mengajar, yaitu menyesuaikan metode pembelajaran, mengubah peraturan dan ketentuan. Pentingnya kemampuan motorik dikarenakan kemampuan gerak merupakan suatu bagian dari ranah psikomotorik dan berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Peserta didik yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi akan lebih baik dalam berbagai tugas keterampilan dan berpengaruh terhadap kecakapan seseorang dalam berbagai nomor olahraga. Adapun kemampuan motorik yang terdapat dalam fisik yang dapat dirangkum menjadi enam komponen yaitu kekuatan, *power*, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi menurut Barrow (1954: 254).

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Teknik-teknik tersebut meliputi *servis*, *passing*, *smash*, dan sebagainya. Tujuan dari permainan ini adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat melakukan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bola voli, kemampuan motorik sangat diperlukan agar permainan dapat berjalan dengan baik. Upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik peserta didik dalam bermain bola voli harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu. Hal mendasar yang harus dimiliki dan dikembangkan agar peserta didik memiliki kemampuan bermain bola voli adalah dengan cara menguasai macam-macam keterampilan bola voli. Untuk itu seorang pemain bola voli harus memiliki kemampuan gerak yang baik dan benar. Bola voli merupakan salah satu materi yang dikembangkan dilingkungan sekolah seperti SD, SMP/MTs, SMA atau SMK.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah untuk memfasilitasi peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat. Pembinaan bola voli salah satunya dapat dilakukan di sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan

jalur pembinaan dalam suatu sistem terpadu untuk memperkuat landasan pembinaan prestasi olahraga agar regenerasi prestasi terus tercipta dan berlangsung di sekolah terbina dengan baik. Dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik tidak hanya dibimbing untuk berprestasi, namun dapat mengembangkan kreatifitas sesuai dengan bakat dan minat mereka sendiri. Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler itu sendiri yaitu meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, kemampuan, dan keterampilan siswa. Manfaat kegiatan ekstrakurikuler adalah membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, di samping itu dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan peserta didik dalam cabang olahraga tertentu, membentuk nilai-nilai kepribadian siswa, dan memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya.

Kegiatan keolahragaan bola voli yang dilaksanakan di SMA Negeri 9 Yogyakarta diajarkan dalam pembelajaran intrakurikuler melalui mata pelajaran PJOK selain itu juga di salurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler guna memfasilitasi minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga bola voli. Berdasarkan dari hasil observasi kegiatan ekstrakurikuler bola voli selama Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) pada bulan Juli - Agustus tahun 2019 pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta yaitu pada hari Senin mulai pukul 15.30- 17.00 WIB, dari hasil pengamatan untuk peserta didik cukup banyak yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik terbukti pada saat proses ekstrakurikuler berlangsung banyak peserta didik yang menikmati dan tanpa adanya keluhan karena kelelahan saat program latihan

diberikan begitu pula saat bermain kebanyakan peserta didik mampu bermain 2 sampai 3 set, terkadang meminta set tambahan ketika waktu kegiatan ekstrakurikuler sudah hampir usai.

Untuk biomotor kekuatan masih belum baik dapat dilihat pada saat melakukan praktek *servis* atas dan bawah peserta didik belum bisa mengarahkan dengan tepat menuju daerah lawan seperti bola keluar lapangan karena terlalu keras dan bola terkadang tidak sampai melewati net voli. Kemudian pada saat melakukan *smash* masih banyak peserta didik yang memiliki *power* pukulan yang masih lemah sehingga membuat laju bola tidak maksimal dengan kondisi seperti ini permainan menjadi tidak efektif dan efisien. Kedisiplinan peserta didik dalam mengikuti program ekstrakurikuler bola voli dapat dikatakan rajin terbukti dengan mereka datang tepat waktu, jumlah peserta yang konsisten, dan sudah siap di lapangan sebelum kegiatan ekstrakurikuler dimulai. Ketika melakukan persiapan alat dan pemanasan ada jadwal sendiri bergantian tiap peserta didik, dari segi antusias mengikuti kegiatan ekstrakurikuler juga tinggi terbukti mereka melakukan latihan dengan serius dan melaksanakan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih dengan baik sehingga dapat mengembangkan kreatifitas sesuai dengan bakat dan minat mereka sendiri.

Peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta diharapkan memiliki kemampuan motorik yang tinggi sehingga akan lebih baik dalam keterampilan bermain bola voli dibandingkan peserta didik yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 9 Yogyakarta yang berbeda-beda

tergantung dari banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya sehingga, meskipun peserta didik tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sama tetapi pencapaian prestasinya berbeda-beda tergantung pada kemampuan motorik yang dimiliki masing-masing peserta ekstrakurikuler bola voli. Tugas pelatih untuk bisa meningkatkan kemampuan mereka terutama peserta didik yang masih memiliki tingkat kemampuan motorik yang rendah.

Kendala yang dialami dalam proses kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 9 Yogyakarta adalah belum meratanya tingkat kemampuan motorik peserta didik yang tinggi dan terbatasnya waktu latihan yang diadakan hanya satu kali dalam satu minggu yaitu pada hari Senin, kemudian sarana dan prasarana seperti bola voli yang layak pakai hanya 5 buah dari jumlah bola yang tersedia 7 buah. Mengingat sarana dan prasarana menjadi salah satu faktor pendukung proses kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan jumlah peserta didik 24 anak hal ini menjadikan pelaksanaan ekstrakurikuler kurang efektif.

Kemampuan motorik atau kemampuan gerak tersebut merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi olahraga. Melihat pentingnya kemampuan motorik yang dimiliki peserta didik sebagai modal menyalurkan bakat bola voli untuk mencapai tingkat permainan bola voli yang terampil. Berdasarkan hasil observasi dan kajian yang sudah dilakukan dari berbagai sumber di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta “.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta belum maksimal dikarenakan terbatasnya waktu latihan yang diadakan hanya satu kali dalam satu minggu yaitu pada hari senin.
2. Belum adanya penetapan strategi latihan yang tepat bagi peserta ekstrakurikuler bola voli sesuai dengan kemampuan motoriknya.
3. Belum diketahui tingkat kemampuan motorik peserta didik SMA Negeri 9 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penelitian dibatasi pada tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta..

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang dipaparkan sebelumnya, dapat dirumuskan permasalahannya yaitu “ Seberapa Besar Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta ?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun maksud dan tujuan yang disampaikan peneliti dalam skripsi ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta

F. Manfaat Penelitian

Setelah melihat latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua orang yang terlibat. Manfaat yang diharapkan yaitu :

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai bahan kajian bagi guru pendidikan jasmani yang akan mempelajari tentang masalah tingkat kemampuan motorik pada peserta didik.
- b. Dapat memberi masukan bagi guru maupun siswa untuk dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan acuan oleh pihak sekolah untuk membuat program meningkatkan prestasi bermain bola voli, sehingga kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 9 Yogyakarta dapat menjadi lebih baik.

b. Bagi Guru

Hasil tes tingkat kemampuan motorik dalam penelitian ini dapat digunakan oleh guru Pembina kegiatan ekstrakurikuler bola voli dalam penetapan strategi latihan yang tepat bagi peserta didik sesuai dengan kemampuan motoriknya.

c. Bagi Siswa

Dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik sehingga diharapkan setelah mengetahui tingkat kemampuan bermain bola voli peserta didik dapat meningkatkan keterampilan bermain bola voli untuk mengikuti ajang kompetisi berprestasi.

d. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk menambah wawasan tentang pentingnya kemampuan motorik pada anak.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (motor) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya, kemampuan motorik seseorang berpengaruh terhadap kecakapan seseorang dalam berbagai nomor olahraga dan menandakan keterampilan umum. Menurut Rahyubi (2014: 211), “kemampuan motorik yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya”. Semakin tinggi kemampuan motorik seseorang maka memungkinkan daya kerjanya lebih tinggi, dan begitu pula sebaliknya.

Menurut Yudanto (2006: 35) “Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah.”. Menurut Uswatun (2016: 721) “Keterampilan Motorik adalah gerakan-gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh yang disengaja, otomatis, cepat dan akurat”.

Kemampuan motorik yang dimiliki setiap orang tentu berbeda-beda berdasarkan banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain minat atau kemauan, usia, dan pengalaman (Rahyubi, 2014: 211). Menurut Rismayanti (2013: 71) “Kemampuan motorik setiap anak berbeda, pada umumnya anak yang mempunyai kemampuan motorik halus baik mengalami kemampuan motorik

kasar yang kurang baik begitu juga sebaliknya. Mengetahui perbedaan keterampilan motorik dapat membantu praktisi dalam merencanakan pembelajaran dan mempraktikkan pengalamannya sebagai sebuah titik awal untuk penilaian penampilan para pembelajar motorik.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan para ahli dapat disimpulkan, kemampuan motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh. Dengan kematangan yang diperoleh dari kemampuan gerak umum yang menjadi dasar tingkat penampilan yang baik atau tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) akan mencerminkan kemampuan gerak seseorang belajar gerakan secara kuantitas yang baik.

2. Jenis-Jenis Kemampuan Motorik

a. Motorik Kasar

Membicarakan mengenai kemampuan motorik pada anak tidak terlepas dari perkembangan motorik yang dimiliki anak tersebut. Seiring bertambahnya umur anak hingga memasuki masa dewasa akan di ikuti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Menurut Yudanto (2006 : 33) “Motorik kasar merupakan kemampuan anak untuk beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besar”. Aktivitas motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang memakai otot-otot besar sebagai dasar utama gerakannya meliputi pola lokomotor (gerakan yang menyebabkan perpindahan tempat) seperti berjalan, berlari, menendang, naik-turun tangga, melompat, meloncat, dan sebagainya. Otot tersebut relative besar, contohnya pada betis dan pada otot paha.

b. Motorik Halus

Motorik halus atau gerakan yang berkaitan dengan otot-otot kecil. Aktivitas motorik halus didefinisikan sebagai keterampilan yang memerlukan kemampuan untuk mengkoordinasikan atau mengatur otot-otot kecil/halus (Rahyubi, 2014: 222). Misalnya berkaitan dengan gerakan mata dan tangan yang efisien, tepat, dan adaptif. Perkembangan kontrol motorik halus atau keterampilan koordinasi mata dan tangan mewakili bagian yang penting dalam perkembangan motorik. Contoh aktivitas motorik halus misalnya memindahkan benda dari tangan, mencoret-coret, menyusun balok, menggunting, menulis, dan sebagainya.

Keterampilan gerak dasar yang mencukupi dianggap sebagai salah satu unsur terpenting dari aktifitas fisik dan dapat memudahkan keikutsertaan serta prestasi di bidang keolahragaan selama di sekolah maupun sebagai hobi di waktu luang (Kalaja, 2011: 412). Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan gerak dasar yang merupakan gambaran umum dari kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas.

Menurut Sukamti (2007: 12) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori :

- a. Kemampuan Lokomotor : memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas. Berjalan, berlari dan sebagainya
- b. Kemampuan Non-lokomotor : dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Menekuk, dan meregang, mendorong dan menarik dan sebagainya.
- c. Kemampuan Manipulatif : lebih banyak melibatkan tangan dan kaki tetapi bagian tubuh yang lain juga dapat digunakan. Kemampuan

manipulatif ini lebih banyak menggunakan koordinasi, seperti gerakan menangkap, dan lain-lain.

3. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung kepada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai. Menurut Mutohir yang dikutip oleh Yudanto (2006: 35) unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik diantaranya kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan. Kemampuan motorik yang terdapat dalam fisik yang dapat dirangkum menjadi enam komponen yaitu : kekuatan, power, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi menurut Barrow (1954: 254). Adapun unsur-unsur kemampuan motorik yang diperlukan untuk mencapai efisiensi gerak menurut Rahyubi (2014: 212-214) diperlukan beberapa unsur kemampuan :

a. Unsur Kemampuan Fisik

Fisik merupakan salah satu faktor utama yang berfungsi untuk melakukan gerakan. Beberapa macam kemampuan fisik antara lain :

1. Kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan (*tension*) terhadap suatu tahanan (*resisten*).
2. Daya Tahan adalah kemampuan tubuh menyuplai oksigen yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas, khususnya aktivitas yang bersifat fisik.
3. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secara cepat.
4. Kelentukan adalah kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan rentang geraknya.
5. Ketajaman Indera merupakan komponen yang sangat membantu keterampilan gerak, terutama berkaitan dengan fungsi penglihatan dan pendengaran.

b. Unsur Kemampuan Mental

Kemampuan mental berarti kemampuan untuk berfikir. Beberapa jenis kemampuan mental antara lain :

1. Kemampuan memahami gerakan yang akan dilakukan.
2. Kecepatan memahami stimulus.
3. Kecepatan membuat keputusan.

4. Kemampuan memahami hubungan spasial.
 5. Kemampuan menilai objek yang bergerak.
 6. Kemampuan menilai irama.
 7. Kemampuan menilai gerakan masa lalu.
 8. Kemampuan memahami mekanika gerakan.
- c. Unsur Kemampuan Emosional
- Kemampuan emosional merupakan salah satu faktor yang mendukung terjadinya gerakan yang efektif dan efisien. Beberapa hal yang bisa digolongkan dalam kemampuan emosional antara lain :
1. Kemampuan mengendalikan emosi dan perasaan.
 2. Tidak ada gangguan emosional.
 3. Merasa perlu dan ingin mempelajari serta melakukan gerakan motorik.
 4. Memiliki sifat positif terhadap prestasi gerakan.

Menurut Yudanto (2006: 35) kemampuan motorik juga dipengaruhi oleh faktor mekanik dan fisik yang terdiri dari beberapa unsur, diantaranya :

- a. Faktor Mekanik
 1. Faktor keseimbangan yang terdiri dari : pusat gaya, garis gaya dan dasar penyokong badan.
 2. Faktor pemberi daya, yang terdiri dari : gerak yang lamban, percepatan, aktivitas / reaksi.
 3. Faktor penerima daya yang terdiri dari : daerah permukaan dan jarak.
 4. Kemampuan lokomotor, terdiri dari: fase refleks, fase belum sempurna, fase dasar, fase spesialisasi.
 5. Kemampuan *manipulative*.
 6. Kemampuan yang stabil.
- b. Faktor Fisik
 1. Faktor kesegaran jasmani yang terdiri dari: kekuatan, daya tahan aerobik, daya tahan, kelentukan, komposisi tubuh.
 2. Faktor kesegaran gerak (*motor fitness*) terdiri dari: kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya ledak (*power*).

Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik adalah sebagai berikut :

- a. Kekuatan adalah kapasitas individu untuk mendesak kekuatan otot. Kekuatan dapat diukur dengan semacam tes item seperti mengangkat dagu, senam, *push up*, menggantung, mendorong, dan mengangkat berbagai peralatan seperti skala dynamometer dengan beban.

- b. Kecepatan didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk berhasil melakukan gerakan atas beberapa pola dalam waktu yang cepat. Kecepatan bisa diukur dengan lari jarak pendek 40-60 *yard*.
- c. *Power* adalah suatu ledakan aksi dan ini sama halnya untuk menghasilkan kecepatan dalam waktu yang singkat, desakan ini dilakukan dengan kekuatan otot dan kecepatan. Dengan kecepatan dimana kekuatan digunakan dalam gerak. *Power* adalah suatu prinsip mekanik yang berhubungan dengan dorongan badan atau bagian dengan kekuatan penuh, gerakan ini berlangsung dalam waktu yang pendek. *Power* sering dihitung dengan jenis lompat, mengangkat beban atau melempar. Lompat vertikal atau berdiri di papan lompat umum digunakan untuk mengukur tenaga kaki seperti lompat tinggi atau lompat jauh.
- d. Ketahanan adalah hasil dari kapasitas psikologis individu untuk menopang gerakan atau suatu periode waktu.
- e. Kelincahan adalah kemampuan badan untuk mengubah arah secara cepat dan tepat. Pengukuran kualitas tes kemampuan siswa bergerak cepat dari satu posisi ke posisi yang lain. Kecepatan ini mengubah bentuk gerakan dengan seluruh badan atau beberapa bagian yang diukur dengan item tes seperti : lari hindaran, lari rintangan, lari *zig-zag*.
- f. Fleksibilitas didefinisikan sebagai rangkaian gerakan dalam sebuah sendi. Ini berkaitan dengan pergerakan dan keterbatasan badan atau bagian badan yang dapat ditekuk atau diputar dengan alat fleksion dan peregangan otot.
- g. Koordinasi didefinisikan sebagai kemampuan pelaksana untuk mengintegrasikan jenis gerakan ke bentuk yang lebih khusus. Untuk setiap gerakan berbeda, mungkin sangat berbeda. Koordinasi seperti komponen lain yang juga berkaitan dengan faktor-faktor lain. Bentuk gerakan perpindahan dengan koordinasi yang baik meliputi ketangkasan, keseimbangan dan kinesitas.

Berdasarkan komponen-komponen kemampuan motorik di atas, tidak berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kemampuan motorik. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kemampuan motorik. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam dan luar selalu mempunyai pengaruh.

4. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Menurut Hurlock dalam Sukamti (2007: 1) “Perkembangan motorik: perkembangan pengendalian gerak jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi. Pengendalian berasal dari perkembangan refleksi dan kegiatan massa yang ada pada waktu lahir”. Perkembangan motorik sangat bergantung pada kematangan syaraf dan otot karena sistem syaraf yang mengontrol gerak motorik dalam tubuh manusia. Anak yang memiliki kondisi tubuh yang normal pada perkembangan motoriknya akan lebih baik dibandingkan anak yang memiliki kekurangan fisik. Anak akan termotivasi bergerak lebih luas ketika mampu melakukan gerakan motorik pada aktivitas sehari-sehari.

Menurut Rahyubi (2014: 225-227) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pada perkembangan motorik individu. Faktor-faktor ini antara lain :

- 1) **Perkembangan Sistem Saraf**
Sistem saraf sangat berpengaruh dalam perkembangan motorik karena sistem saraf yang mengontrol aktivitas motorik pada tubuh manusia.
- 2) **Kondisi Fisik**
Karena perkembangan motorik sangat erat kaitannya dengan fisik, maka kondisi fisik tentu saja sangat berpengaruh pada perkembangan motorik seseorang.
- 3) **Motivasi yang Kuat**
Seseorang yang punya motivasi kuat untuk menguasai keterampilan motorik tentu biasanya telah punya modal besar untuk meraih prestasi.
- 4) **Lingkungan yang Kondusif**
Perkembangan motorik seseorang individu kemungkinan besar bisa berjalan optimal jika lingkungan tempatnya beraktivitas mendukung dan kondusif.
- 5) **Aspek Psikologis**
Aspek psikologis, psikis, dan kejiwaan sudah barang tentu sangat berpengaruh pada kemampuan motorik. Seseorang dengan psikologis baiklah yang mampu meraih keterampilan motorik yang baik pula.

6) Usia

Usia sangat berpengaruh pada aktivitas motoric seseorang. Seseorang bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan tua tentu saja punya karakteristik keterampilan motorik yang berbeda pula.

7) Jenis Kelamin

Dalam keterampilan motorik tertentu, misalnya olahraga, faktor jenis kelamin cukup berpengaruh.

8) Bakat dan Potensi

Bakat dan potensi juga berpengaruh pada usaha meraih keterampilan motorik. Misalnya, seseorang mudah diarahkan untuk menjadi pesepak bola handal jika ia memiliki bakat dan potensi sebagai pemain bola.

Perkembangan motorik, khususnya pada masa perkembangan, lebih teroptimalkan jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung mereka untuk bergerak bebas. Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot. Jika seseorang anak melakukan aktivitas didalam ruangan, maka pemaksimalan ruangan bisa dijadikan strategi untuk menyediakan ruangan gerak yang bebas bagi anak untuk berlari, melompat, dan menggerakkan seluruh tubuhnya dengan cara-cara yang tidak terbatas. Di dalam karya literatur tentang pembelajaran motorik, terdapat dua hipotesa yang menjelaskan tentang cara mengakuisisi keterampilan. Pertama adalah transfer skill, yaitu keterampilan yang baru dipelajari memiliki referensi atau dipengaruhi oleh pembuatan dan keterampilan-keterampilan yang telah ada sebelumnya (Magill dalam Kalaja, 2011: 412). Sedangkan cara yang lain disebut hipotesa khusus/tertentu (*hipotesa specificity*) yang menyebutkan bahwa keterampilan dan kemampuan benar-benar bergantung pada kebutuhan maupun tujuan dari aktifitas itu dan tidak bisa ditransfer (Henry dalam Kalaja, 2011: 412).

Menurut Sukamti (2007: 5) Prinsip dalam perkembangan motorik terdiri

dari :

- 1) Perkembangan motorik bergantung pada kematangan otot dan syaraf.
- 2) Belajar keterampilan motorik tidak terjadi sebelum anak matang.
- 3) Perkembangan motorik mengikuti pola yang diramalkan.
- 4) Dimungkinkan menentukan norma perkembangan motorik.
- 5) Perbedaan individu dalam laju perkembangan motorik.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan, kemampuan motorik seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Pengaruh yang diterima oleh anak, diawali sejak anak masih berada dalam kandungan. Dimana kondisi ibu sangat berpengaruh terhadap perkembangan motorik bayi (janin). Setelah anak dilahirkan, faktor internal dan eksternal terpadu berinteraksi yang berpengaruh terhadap faktor-faktor seperti gizi, aktivitas fisik, hormon pertumbuhan, dan kondisi sosial ekonomi. Olahraga memberi manfaat bagi perkembangan anak. Selain untuk perkembangan fisiknya, olahraga juga amat baik untuk perkembangan otak serta psikologis anak.

5. Fungsi Kemampuan Motorik

Fungsi kemampuan motorik dapat kita lihat dari bagaimana kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas motorik. Menurut Rahyubi (2014: 211) “Kemampuan motorik bisa berguna bagi kehidupan dan karier seseorang di berbagai lapangan kehidupan yang berfaedah sesuai dengan bakat, kecenderungan, dan potensinya”. Penguasaan keterampilan motorik yang baik bisa dimanfaatkan seseorang untuk meraih prestasi yang gemilang di bidang

olahraga, seni (misalnya tari dan lukis), musik, dunia kerja yang beragam, berbagai profesi, dan masih banyak lagi.

Menurut Rahyubi (2014: 211) “Dalam suatu proses pembelajaran motorik, seorang pembelajar diharapkan mampu menguasai keterampilan motorik, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya”. Keterampilan motorik pada setiap orang berbeda-beda karena banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain minat atau kemauan, usia, dan pengalaman. Unsur-unsur kemampuan motorik akan semakin terlatih apabila peserta didik semakin banyak mengalami berbagai pengalaman aktivitas gerak. Menurut Muthohir dan Gusril (2004: 51) “ Fungsi utama kemampuan gerak adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mermpertinggi daya kerja”. Dengan banyaknya pengalaman gerak yang dilakukan akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas gerak motorik. Kemampuan motorik dikatakan sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, kemampuan motorik juga merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan (Yudanto, 2006: 34).

Berdasarkan pendapat diatas diketahui bahwa semakin banyak pengalaman seseorang dalam berbagai aktivitas akan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam kemampuan motoriknya. Dimana kemampuan motorik seseorang akan berpengaruh dalam kehidupan dalam melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Seseorang yang mempunyai

kemampuan motorik yang baik, tentu akan mempunyai dasar atau landasan untuk melakukan keterampilan secara khusus yang baik pula (Yudanto 2006: 36).

6. Karakteristik Peserta Didik Usia SMA

Usia anak SMA merupakan masa remaja akhir yang bermula dari usia enam belas atau tujuh belas tahun sampai delapan belas tahun dimana pada usia ini anak berada pada periode Adoloseni. Pada periode ini kerja hormonal mempengaruhi pertumbuhan menjadi sangat pesat. Menurut Partini dalam Eka (2008: 124) masa remaja pada usia delapan belas tahun merupakan masa yang secara hukum dipandang yang sudah matang, yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Sifat-sifat remaja sebagian sudah tidak menunjukkan sifat-sifat masa anak-anaknya, tetapi juga belum menunjukkan sifat-sifat sebagai orang dewasa.

Menurut Zarkasih dalam Jahja (2017: 28) mengemukakan bahwa masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu :

1. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa *storm & stress*. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa-masa yang sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring berjalannya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal-awal masa kuliah di Perguruan Tinggi.
2. Perubahan yang cepat secara fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi

secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

3. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungannya dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.
4. Perubahan nilai, di mana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena telah mendekati dewasa.
5. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan itu, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab itu.

Dapat ditarik kesimpulan berdasarkan berbagai pendapat para ahli diatas bahwa peserta didik SMA merupakan masa remaja akhir bermula dari usia enam belas atau tujuh belas tahun sampai delapan belas tahun yang mengalami perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Baik buruknya tingkat kemampuan motorik yang dimiliki peserta didik tergantung dari pertumbuhan dan perkembangan kesehatan jasmani di masa remaja tersebut.

7. Permainan Bola voli

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Teknik-teknik tersebut meliputi *servis*, *passing*, *smash*, dan sebagainya. Lapangan permainan bola voli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Lapangan dikelilingi oleh

daerah bebas selebar 3 meter dengan suatu penghalang setinggi 7 meter dari permukaan lapangan permainan. Untuk kompetensi internasional yang resmi, daerah yang bebas harus berukuran minimal 5 meter dari garis samping dan 8 meter dari akhir. Penghalang ruang bebas berukuran minimal setinggi 12,50 meter.

Dua garis samping dan dua garis akhir menandai batas lapangan permainan. Garis tengah (poros) membagi lapangan menjadi dua petak lapangan yang masing-masing berukuran 9x9 meter. Semua garis lapangan lebarnya 5cm berwarna terang dan berbeda warnadari warna lantai dan garis lainnya. Daerah depan setiap petak lapangan dibatasi oleh poros dan garis serang yang berjarak 3 meter dari garis tengah. Daerah *servis* lebarnya 9 meter dan sisi-sisinya dibatasi oleh dua garis pendek yang panjangnya 15cm. Daerah pergantian adalah perpanjangan dari kedua garis serang di dekat meja pencatat. Untuk daerah pemanasan berukuran 3x3 meter tempatnya di sudut samping bangku cadangan di luar daerah bebas.

Lebar net 1 meter dan panjangnya 9,50 meter dipasang secara *vertical* diatas garis tengah lapangan. Mata jala dari net berukuran 10cm persegi dan berwarna hitam. Pada tepian atas net diberi pita *horizontal* selebar 5cm yang terbuat dari kanvas putih yang dilipat jadi dua dan dijahitkan sepanjang tepian atas net. Dua buah pita putih dengan lebar 5 cm dan panjang 1 meter dipasang pada setiap sisi net. Dua antena ialah tongkat yang lentur dengan panjang 1,80 meter dan diameter 10 mm yang terbuat dari *fiber glass* atau sejenisnya dipasang pada sisi luar setiap pita samping dengan ketinggian tiap antenna diatas net 80 cm

terdapat garis kontras sepanjang 10cm, lebih baik warna merah dan putih. Tinggi net untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter dengan ketinggian yang sama dari ujung dan tidak boleh lebih dari 2cm diatas ketinggian net resmi. Tiang pemancang net harus bulat dan licin dengan ketinggian 2,55cm didirikan dengan kuat dilantai dengan jarak 0,50 – 1 meter dari setiap garis samping.

Bola terbuat dari kulit lunak dan lentur, atau bahan kulit sintesis yang mendapat persetujuan FIVB dengan ketentuan warna seragam dan terang, keliling 165-167cm, berat 200-280 gram, dan tekanan udara 0,30 – 0,325 kg/cm². Dalam kompetisi internasional yang resmi dipergunakan tiga bola. Selain itu, harus ada enam penjaga bola, empat ditempatkan disetiap sudut daerah bebas dan dua orang di belakang para wasit.

8. Karakteristik Pemain Bola Voli

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh beberapa orang, dengan seluruh anggota badan dengan pantulan yang sah, melewati rintangan yaitu net untuk tujuan tertentu (Sujarwo, 2010). Menurut Achmad (2016: 80) *Spike* atau *smash* dalam permainan bola voli sangat berperan penting dalam kesuksesan suatu tim , terutama dalam menyerang. Oleh karena itu dalam melakukan *spike* haruslah memiliki lompatan yang tinggi sehingga pemain dapat melakukan gerakan *spike* dengan maksimal. Menurut Harsono dalam Achmad (2016: 84) menjelaskan bahwa “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. *Power* tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas bahwa *power* tungkai sangat dibutuhkan oleh seorang spiker dalam melakukan *spike* dimana untuk melakukan *spike* harus melakukan lompatan yang kuat juga cepat agar dapat memukul bola pada saat bola berada di atas udara atau net bola voli. Oleh karena itu kajian teori diatas sesuai dengan apa yang diteliti oleh peneliti dalam mengukur tingkat kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Peraturan yang disusun berdasarkan pengalaman dan bahasan dari permasalahan yang ada di perbolavolian dunia dalam hal ini Federasi Olahraga Bolavoli Dunia (FIVB), mengeluarkan peraturan jika bisa dilaksanakan dengan baik maka akan terlihat dengan jelas juga kualitas permainan bolavoli. Dalam peraturan permainan bolavoli yang terbaru daftar nama pemain boleh 18 orang apabila even dan sistem pertandingannya panjang waktu pelaksanaannya. Namun yang berada di lapangan saat bertanding hanya boleh 14 orang, itupun tim-tim tertentu yang memiliki kaos tim yang banyak yang terjadi di lapangan, hanya 12 orang pemain saja yang masuk ke dalam lapangan. Menurut Sujarwo (2010) istilah atau sebutan yang lazim digunakan bagi pemain atau atlet bolavoli untuk pemain yang memiliki spesialisasi diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Pengumpan atau *setter*

Pemain dengan posisi pengumpan hendaknya memiliki karakter yaitu: sabar, memiliki strategi dan taktik yang efektif, memiliki daya blok yang bagus juga, otomatis hendaknya tingginya minimal 190 cm sesuai dengan standar pemain nasional saat ini, memiliki dayatahan yang bagus, memiliki mata atau pandangan yang bagus dan cermat, memiliki kemampuan menyerang dan bertahan juga, memiliki kemampuan membagi bola yang bagus, memiliki power otot dan fleksibilitas terutama lengan tangan yang istimewa, memiliki daya juang yang tinggi dan komunikasi yang baik, biasanya pengumpan memiliki servis yang bagus.

2. Smasher bola tinggi atau *Open spike*

Pemain dengan posisi *smash* bola tinggi hendaknya memiliki karakter: semangat dan daya juang yang tinggi, memiliki jangkauan *smash* yang tinggi, memiliki kualitas *power* otot lengan yang ideal, memiliki tinggi badan yang tinggi juga semakin tinggi tentu saja diikuti dengan kemampuan yang kualitas bagus maka semakin bagus juga, memiliki kemampuan menyerang dan bertahan yang bagus juga, harus juga mampu memberikan umpan meskipun tidak harus sebagai setter atau pengumpan, harus memiliki kemampuan memperkirakan sudut lapangan baik lapangan sendiri maupun sudut lapangan lawan, harus juga memiliki kemampuan *servis* yang efektif.

3. Smasher bola cepat/*quick spike*

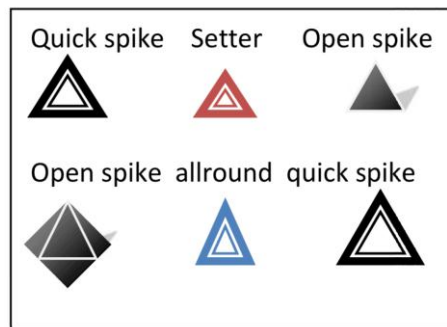
Pemain dengan posisi sebagai penyerang bola cepat hendaknya memiliki karakter: kritis, memiliki pengambilan keputusan yang baik/*decesion* making bagus atau cepat dan akurat, memiliki kecepatan yang bagus juga, memiliki kemampuan blok yang bagus juga, karena biasanya pemain ini juga ditugaskan sebagai *center* blok atau blok di tengah, memiliki kemampuan menyerang dan bertahan yang bagus, tinggi badan juga hendaknya sama dengan open spike rata-rata 190 cm, memiliki kemampuan servis yang bagus juga sangat mendukung dan juga harus memiliki kemampuan memperhitungkan sudut.

4. Pemain *allround*

Pemain dengan posisi ini biasanya cross atau silang dengan posisi pengumpan atau setter, biasanya dipilih seorang pemain yang bisa menggantikan atau membantu saat pengumpan berada di posisi belakang dan bertahan dari bola serangan lawan yang menujuk ke arah posisi setter. Sehingga karakter yang hendaknya dimiliki oleh seorang pemain *allround* adalah: hendaknya memiliki tinggi badan yang rata-rata juga 190 cm, memiliki kemampuan mengumpan yang hampir seperti *tosser* atau pengumpan, hendaknya memiliki *smash* atau *spike* yang bermacam-macam juga meskipun tidak optimal, baik bola tinggimaupun bola cepat, harus memiliki jiwa yang sabar karena kemungkinan jarang diberikan umpan, karena biasanya awal penyerangan biasanya dipercayakan kepada penyerang atau *smasher* bola tinggi/open spike dan penyerang dengan tipe *smash* bola cepat/*quicker*, hendaknya juga memiliki kemampuan bertahan, menyerang maupun *servis* yang bagus juga.

5. Pemain bertahan atau *Libero*

Pemain dengan posisi ini hendaknya memiliki karakter: sabar, daya juang tinggi, memiliki *power* dan fleksibilitas yang bagus, memiliki kemampuan *recive servis* atau menerima bola dari *servis* lawan yang bagus, memiliki pertahanan yang bagus, memiliki *speed* atau kecepatan yang bagus, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, memiliki kontrol bola yang bagus, memiliki *feelingball* yang bagus, memiliki penguasaan lapangan yang *excellent*



Gambar 1. Posisi Awal Lazim Pemain Dengan Spesialis

Posisi yang berada di gambar merupakan posisi yang lazim digunakan para pelatih pada saat pertandingan. Rasionalisasi kenapa posisi pemain komposisinya seperti gambar, adalah: *quicker* atau *smash* bola cepat tentunya harus didekatkan dengan setter atau pengumpan mengingat *setter* atau pengumpan akan mengalami kesulitan apabila jarak pengumpan dengan *quicker* jauh, memposisikan bolanya akan sulit karena dipengaruhi oleh jarak yang jauh. Kemudian rasionalisasi *open spiker* dan *quick spiker* di posisikan selalu bersilangan bukan berdekatan atau “jejer (jawa)” yaitu: agar saat perputaran terjadi maka selalu diposisikan ada satu *quicker* dan satu *open spiker* yang ada di depan untuk menyerang dan *setter* atau *allrounder* yang mengumpankan bola atau menyajikan bolanya.

Dari kelima spesialisasi atau karakter pemain dalam permainan bolavoli hendaknya juga memiliki pemain cadangan yang masing-masing minimal satu orang pemain pengganti dalam posisi ataupun spesialisasi yang sama. Masing-masing pemain dalam satu tim tentu saja memiliki kekurangan dan kelebihan, seharusnya masing-masing pemain dalam satu tim hendaknya saling mengerti dan mengisi kekurangan tersebut, bukan malah sebaliknya. Seorang pelatih yang

bagus juga harus mengenal dan memilih pemain-pemain yang memiliki spesialisasi yaitu karakter pemain sesuai dengan kebutuhan tim

9. Ekstrakurikuler Olahraga

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran yang diselenggarakan di luar jam pelajaran sekolah untuk memfasilitasi peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat. Menurut Indra (2013: 3) Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Adanya kegiatan ekstrakurikuler peserta didik tidak hanya dibimbing untuk berprestasi, jauh dari pada itu peserta didik dapat mengembangkan kreatifitas sesuai dengan bakat dan minat mereka sendiri.

Kegiatan ekstrakurikuler berlangsung dilingkungan sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam pembelajaran yang dikoordinir oleh sekolah. Koordinator untuk kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang oleh wakil kepala sekolah bidang kemahasiswaan, guru penjasorkes, atau yang lain. Sementara itu, untuk pelatih ekstrakurikuler berasal dari guru sekolah itu sendiri ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang tentunya berkompeten di bidangnya.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Dalam pasal 1 undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam

hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu: (1) Mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreatifitas; (2) Memantapkan kepribadian peserta didik untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan; (3) Mengaktualisasikan potensi peserta didik dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; dan (4) Menyiapkan peserta didik agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*).

Tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan (Dalam Anwar, 1987: 50) sebagai berikut : (1) Kegiatan ekstrakurikuler harus meningkatkan kemampuan siswa ber-aspek kognitif, afektif dan psikomotor; (2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif; (3) Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan pelajaran lainnya. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pembelajaran sekolah yang bertujuan membantu dan memfasilitasi potensi peserta didik meliputi bakat, minat, dan kreatifitas

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh :

1. Eko Prabowo (2019) dengan judul “tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019 instrumen yang digunakan yaitu *Barrow Motor Ability Test*, terdiri dari enam item tes: (1) *Standing Board Jump*, (2) *Softball Throw*, (3) *Zig Zag Run*, (4) *Wall Pass*, (5) *Medicine Ball Put*, (6) *Lari 60 yard*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan survei menggunakan teknik tes dan pengukuran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Depok dengan kategori sangat tinggi adalah sebanyak 3 siswa (12,5%), kategori tinggi 6 (25%), kategori sedang 4 (16,7%), kategori kurang 10 (47,7%), kategori sangat kurang 1 (4,2%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok berkategori kurang.

2. Tria Purwanti (2015) dengan judul “tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul” instrumen yang digunakan yaitu *Barrow Motor Ability Test*, terdiri dari enam item tes: (1) *Standing Bortd Jump*, (2) *Softball Throw*, (3) *Zig Zag Run*, (4) *Wall Pass*, (5) *Medicine Ball Put*, (6) *Lari 60 yard*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VIII di SMP

Negeri 1 Kretek Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan survei menggunakan teknik tes dan pengukuran. Hasil penelitian diperoleh kemampuan motorik peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul yaitu 4 peserta didik (5.13%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 18 peserta didik (23.08%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 35 peserta didik (44,87%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 17 peserta didik (21.79%) mempunyai kemampuan motorik baik, 4 peserta didik (5.13%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali

C. Kerangka Berpikir

Kemampuan motorik merupakan unsur pokok dalam penguasaan gerak dasar hingga gerak yang lebih kompleks. Perkembangan motorik berkaitan dengan gerak anggota tubuh melalui pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Kemampuan motorik bersifat alami dan bawaan. Oleh karena itu, faktor yang utama dalam pembentukan kemampuan motorik tergantung dari pengalaman gerak dasar seseorang dimasa kanak-kanak. Semakin beragam pengalaman gerak yang dilalui ketika masa-masa perkembangan anak, maka kemampuan motorik anak semakin baik.

Kemampuan yang diperoleh pada usia pertumbuhan dan perkembangan sangat berguna untuk menguasai teknik gerakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, oleh sebab itu, seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang baik akan lebih mudah melaksanakan tugas geraknya, baik secara kualitas maupun kuantitas. Selain mampu bertahan lebih lama dalam beraktivitas yang intensif jika

dibandingkan dengan seseorang yang tingkat kemampuan motoriknya yang kurang.

Dari uraian di atas terlihat bahwa kemampuan motorik memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran. Kemampuan motorik akan tercapai secara optimal jika aktivitas atau latihan dilakukan secara teratur dan terus menerus. Oleh karena itu, perlu adanya proses evaluasi dengan melakukan pengukuran. Pengukuran dapat dilakukan dengan tes pengukuran kemampuan motorik terhadap peserta didik yang ikut ekstrakurikuler di SMA Negeri 9 Yogyakarta. Karena dengan dilakukan tes pengukuran kemampuan motorik, dapat diketahui seberapa besar kemampuan motorik peserta didik yang ikut ekstrakurikuler di SMA Negeri 9 Yogyakarta

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, artinya dalam penelitian ini hanya mendeskripsikan situasi yang saat ini sedang terjadi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran terhadap subjek. Penelitian ini memfokuskan pada kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12-31 Januari 2020, hari Senin sampai dengan Jumat pukul 15:30-17:00 WIB. Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 9 Yogyakarta yang beralamat di Jalan Sagan No. 01, Terban, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55223.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta yang masih aktif bersekolah yang berjumlah 24 orang.

2. Sampel Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta sebanyak 24 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini

menggunakan sampling Jenuh atau disebut sebagai penelitian populasi. (Sugiyono, 2011: 85).

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta. Adapun operasional variabel untuk mendapatkan data kemampuan motorik pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta diukur dengan *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari enam tes, yaitu : (1) *standing board jump* untuk mengukur komponen *power* otot tungkai diperoleh melalui lompat jauh tanpa awalan dengan satuan meter (m), (2) *zig-zag run* untuk mengukur kelincahan diperoleh melalui lari zig-zag dengan satuan detik (s), (3) *medicine ball put* untuk mengukur power lengan melempar bola *medicine* dengan satuan meter (m), (4) *softball throw* untuk mengukur power lengan yang diperoleh dari melempar bola softball dengan satuan meter (m), (5) *wall pass* untuk koordinasi mata dan tangan dengan lempar tangkap bola pada dinding, power otot lengan diperoleh dari mendorong bola ke depan secepat dan sekuat mungkin selama 15 detik, (6) lari 60 *yard* untuk mengukur kecepatan diperoleh melalui lari jarak pendek 60 yard dengan satuan detik (s).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010: 203). Syarat utama instrumen yang baik adalah valid dan reliabel

(Badrun, 2009: 2). Validitas suatu alat ukur adalah sejauh mana alat ukur itu mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Adapun instrumen penelitian pada kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler SMA N 9 Yogyakarta adalah *Barrow Motor Ability Test* berupa tes dengan koefisien validitas sebesar 0,92 terdiri dari enam butir tes yang cocok digunakan dikalangan jenjang SMA yaitu :

1. *Standing Board Jump*, untuk mengukur power otot tungkai. Instrumen telah digunakan sebelumnya dan memiliki derajat validitas sebesar 0,759 dan reliabelitas sebesar 0,895.
2. *Soft Ball Throw*, untuk mengukur power otot lengan. Instrumen ini memiliki derajat validitas sebesar 0,761 dan reliabilitas sebesar 0,928.
3. *Zig-Zag Run*, untuk mengukur kelincahan. Instrumen ini telah digunakan sebelumnya dan memiliki derajat validitas sebesar 0,736 dan reliabilitas sebesar 0,795.
4. *Wall Pass*, untuk mengukur koordinasi mata tangan. Instrumen ini memiliki derajat validitas sebesar 0,761 dan reliabilitas sebesar 0,791.
5. *Medicine Ball Put*, untuk mengukur kekuatan lengan dan bahu. Instrumen ini telah digunakan sebelumnya dan memiliki derajat validitas sebesar 0,736 dan reliabilitas sebesar 0,893.
6. Lari 60 yard dash'(50 m), untuk mengukur kecepatan. Instrumen ini memiliki derajat validitas sebesar 0,723 dan reliabilitas sebesar 0,828.

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam melakukan *Barrow Motor Ability Test* untuk mengukur tingkat kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 9 Yogyakarta antara lain :

- a. *Stop watch*
- b. Meteran Roll
- c. *Cone*
- d. Peluit
- e. Bendera Start
- f. Bola Softball
- g. Bola Basket
- h. Bola *Medicine*
- i. Blangko mencatat skor tes

Stopwatch dan meteran roll sudah dikalibrasi dan dinyatakan layak untuk digunakan. Pengumpulan data tes kemampuan motorik dilaksanakan pada hari Senin sampai Jumat tanggal 12-31 Januari 2020. Langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti dalam pengumpulan data yaitu:

1. Melakukan Persiapan Tes

Memberikan pengertian kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat, menyiapkan bahan, menyiapkan pelaku eksperimen untuk tes kemampuan motorik.

2. Pelaksanaan Tes

Dalam tahap pelaksanaan tes kemampuan motorik ini menggunakan tes *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari (1) *standing board jump*,

(2) *zig-zag run*, (3) *medicine ballput*, (4) *softball throw*, (5) *wall pass*, (6) lari 60 *yard*. Selanjutnya pelaksanaan tes dimulai dengan Mengumpulkan, menyiapkan, dan memberikan pemanasan serta memberikan penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik kepada peserta didik.

3. Pengukuran Tes

Setelah itu peserta didik dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing kelompok selanjutnya melakukan tes kemampuan motorik didampingi dengan 2 petugas. Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian sesuai dengan urutan yang dimulai dari *power otot*, *power lengan*, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, *power otot lengan*, dan kecepatan.

4. Pencatatan Data Tes

Masing-masing hasil tes yang didapatkan peserta didik dicatat dalam lembar pencatatan tes

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Kategori tingkat keterampilan yang akan dihitung meliputi tes *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari 60 *yard dash*. Hasil kasar masing-masing item tersebut dirubah dalam *T-Score*. Berikut ini rumus untuk mencari *T-Score*:

- a. Rumus *T-Score* untuk tes *zig-zag run* dan lari 60 *yard dash*. Perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan, semakin bagus hasil yangdiperoleh, adapun rumus *T-Scorenya* sebagai berikut:

$$T - score = 50 + \left[\frac{\bar{X} - X}{SD} \right] \times 10$$

- b. Rumus *T-Score* untuk tes *standing board jump*, *soft ball throw*, *wall pass*, dan *medicine ball put*. Perhitungan dengan satuan, semakin besar angka atau satuan yang diperoleh maka semakin bagus hasil yang diperoleh. Adapun rumus *T-Scorenya* sebagai berikut

$$T - score = 50 + \left[\frac{X - \bar{X}}{SD} \right] \times 10$$

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

\bar{X} = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Penghitungan *T-Score* dari keenam item tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar menentukan tingkat kemampuan motorik peserta didik. Tingkat kemampuan tersebut harus dibuatkan kategori penilaian, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang menggunakan rumus sebagai berikut (Azwar, 2005: 108).

Tabel 1. Skala Kategori Tingkat Kemampuan Motorik Siswa

Kelas Interval	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
$X \geq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

M : *Mean*

Untuk mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta, menggunakan rumus persentase dari Sudijono (2009: 453). Adapun sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Presentase

F : Frekuensi

N : Jumlah peserta didik

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Analisis dari hasil data penelitian ini menggunakan analisis *T-Score*, dimana tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta di kategorikan menjadi 5 yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Data yang di kategorikan berdasarkan pada nilai standar *deviasi* dan nilai *mean* hasil perhitungan. Data terlebih dahulu dijadikan dalam bentuk *T-Score* untuk menyetarakan data karena perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil dari analisis data dalam penelitian ini merupakan tingkat kemampuan motorik dan masing-masing aspek tes tingkat kemampuan motorik yang ditujukan untuk siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta. Hasil perhitungan analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan

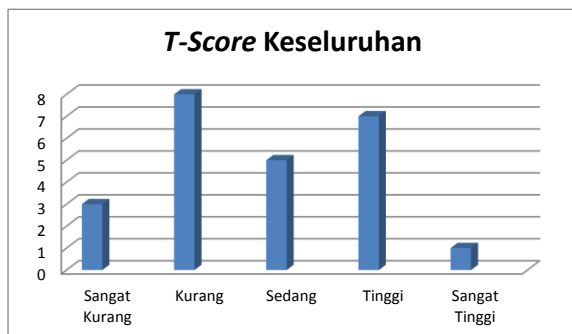
Secara keseluruhan, hasil data kasar yang telah diubah dalam bentuk *T-Score* dari keenam item tes dijumlahkan lalu dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil pembagian tersebut kemudian dijadikan dasar untuk menentukan tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta. Hasil skor tingkat kemampuan motorik secara keseluruhan diperoleh skor maksimal 59; skor minimal sebesar 40; *mean* (rata-rata) sebesar 50; dan standar *deviasi* sebesar 5.

Tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu : sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ektrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	≥ 59	Sangat Tinggi	1	4,2%
2.	54-58	Tinggi	7	29,2%
3.	49-53	Sedang	5	20,8%
4.	44-48	Kurang	8	33,3%
5.	≤ 43	Sangat Kurang	3	12,5%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta



Gambar 2. Histogram Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta.

Berdasarkan tabel dan histogram di atas tingkat kemampuan motorik siswa secara keseluruhan diketahui bahwa dari 24 siswa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (4,2%), pada kategori tinggi sebanyak 7 siswa (29,2%), pada kategori sedang sebanyak 5 siswa (20,8%), pada kategori kurang sebanyak 8 anak (33,3%), dan pada kategori sangat kurang sebanyak 3 siswa (12,5%). Berikut hasil dari analisis data berdasarkan keenam jenis komponen tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta.

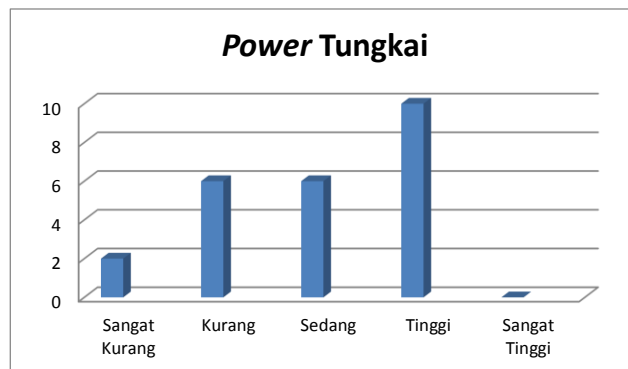
a. Power Tungkai

Hasil analisis dari data yang diperoleh nilai maksimal sebesar 63 dan nilai minimal 28 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* sebesar 10. Berikut merupakan tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta berdasarkan tes *standing board jump*, dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Power Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	0	0%
2.	56-64	Tinggi	10	41,7%
3.	46-55	Sedang	6	25%
4.	36-45	Kurang	6	25%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	2	8,3%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta berdasarkan tes *standing board jump*.



Gambar 3. Histogram Power Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta.

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai *power* tungkai sangat tinggi, 10 siswa (41,7%) mempunyai *power* tungkai tinggi, 6 siswa (25%) mempunyai *power* tungkai sedang, 6 siswa (25%) mempunyai *power* tungkai kurang, 2 siswa (8,3%) mempunyai *power* tungkai kurang sekali. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa sebagian besar *power* tungkai yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta masuk kategori tinggi.

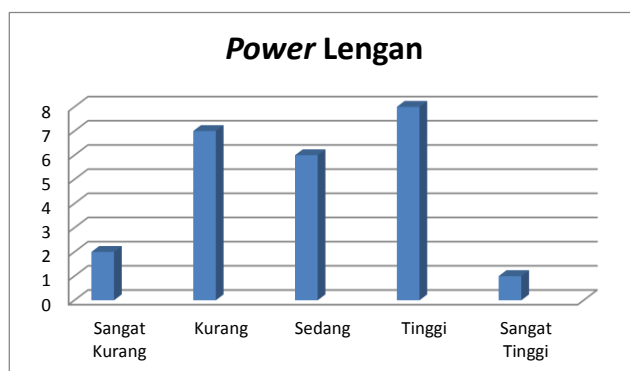
b. *Power* Lengan

Hasil analisis dari data yang diperoleh nilai maksimal sebesar 68 dan nilai minimal 32 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* sebesar 10. Berikut merupakan tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta berdasarkan tes *softball throw*, dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini :

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Power Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	1	4,2%
2.	56-64	Tinggi	8	33,3%
3.	46-55	Sedang	6	25%
4.	36-45	Kurang	7	29,2%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	2	8,3%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta berdasarkan tes *softball throw*.



Gambar 4. Histogram Power Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 1 siswa (4,2%) mempunyai *power* lengan sangat tinggi, 8 siswa (33,3%) mempunyai *power* lengan tinggi, 6 siswa (25%) mempunyai *power* lengan sedang, 7 siswa (29,2%) mempunyai *power* lengan kurang, 2 siswa (8,3%) mempunyai *power* lengan kurang sekali. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa sebagian besar *power* lengan yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta masuk kategori tinggi.

c. Kelincahan

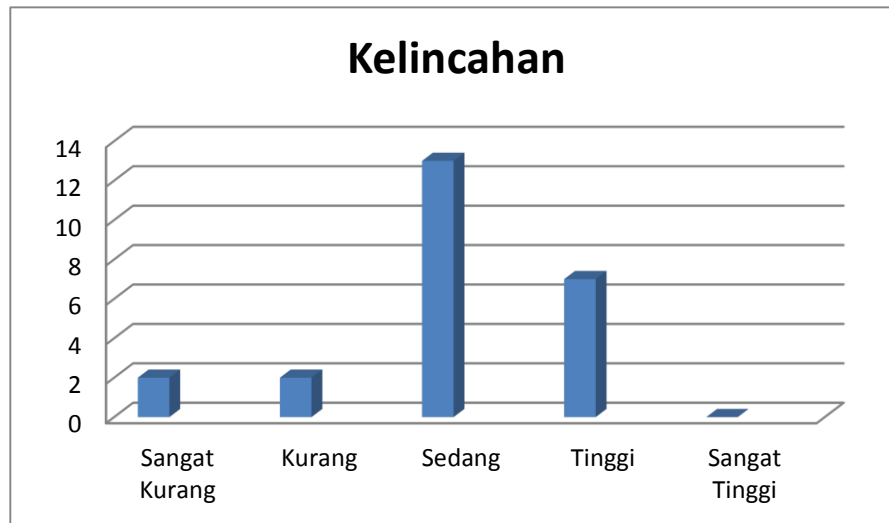
Hasil analisis dari data yang diperoleh nilai maksimal sebesar 62 dan nilai minimal 21 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* sebesar 10. Berikut

merupakan tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta berdasarkan *tes zig-zag run*, dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini :

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	0	0%
2.	56-64	Tinggi	7	29,2%
3.	46-55	Sedang	13	54,2%
4.	36-45	Kurang	2	8,3%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	2	8,3%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta berdasarkan tes *zig-zag run*.



Gambar 5. Histogram Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kelincahan sangat tinggi, 7 siswa (29,2%) mempunyai kelincahan tinggi, 13 siswa (54,2%) mempunyai kelincahan sedang, 2 siswa (8,3%) mempunyai kelincahan kurang, 2 siswa (8,3%) mempunyai kelincahan kurang sekali. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa sebagian besar kelincahan yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta masuk kategori sedang.

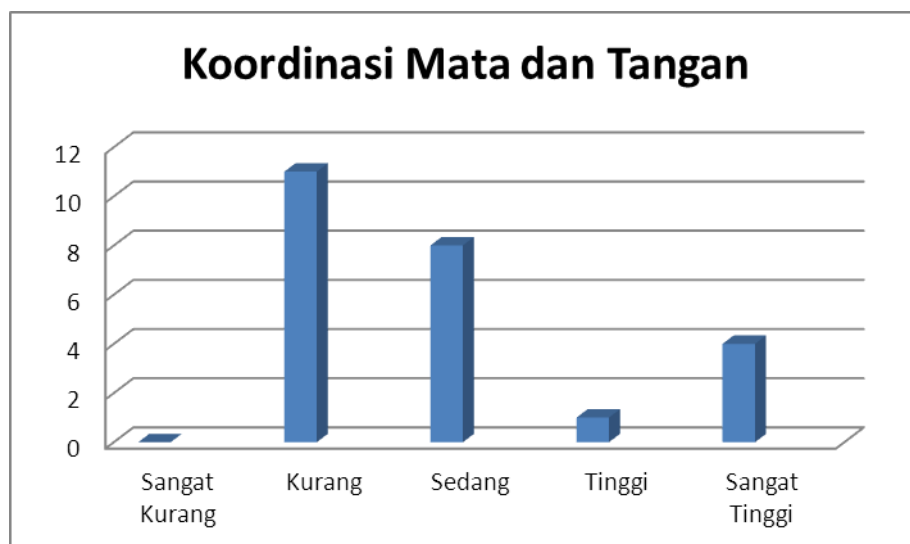
d. Koordinasi Mata dan Tangan

Hasil analisis dari data yang diperoleh nilai maksimal sebesar 71 dan nilai minimal 42 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* sebesar 10. Berikut merupakan tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta berdasarkan tes wall pass , dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini :

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	4	12,5%
2.	56-64	Tinggi	1	8,3%
3.	46-55	Sedang	8	33,3%
4.	36-45	Kurang	11	45,8%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta berdasarkan tes *wall pass*.



Gambar 6. Histogram Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 4 siswa (12,5%) mempunyai koordinasi mata dan tangan sangat tinggi, 1 siswa (8,3%) mempunyai koordinasi mata dan tangan tinggi, 8 siswa (33,3%) mempunyai koordinasi mata dan tangan sedang, 11 siswa (45,8%) mempunyai koordinasi mata dan tangan kurang, 0 siswa (0%) mempunyai koordinasi mata dan tangan kurang sekali. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa sebagian besar koordinasi mata dan tangan yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta masuk kategori kurang.

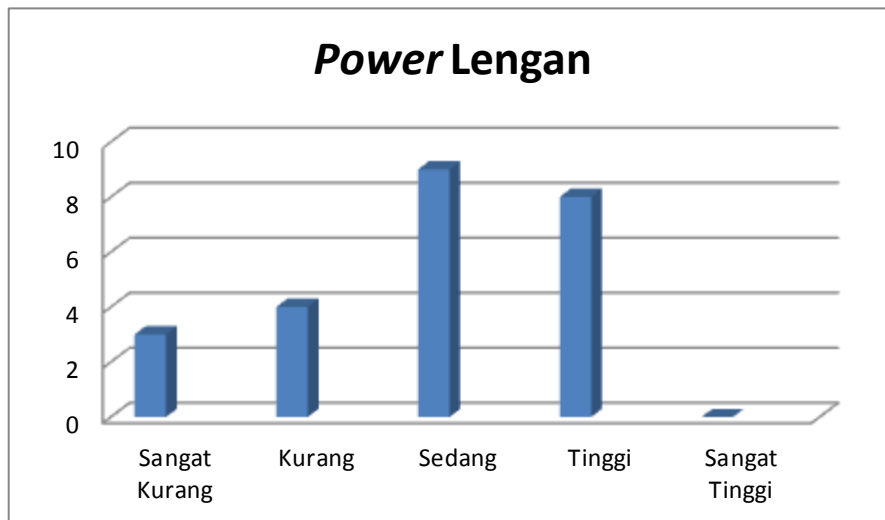
e. Power Lengan

Hasil analisis dari data yang diperoleh nilai maksimal sebesar 62 dan nilai minimal 24 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* sebesar 10. Berikut merupakan tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta berdasarkan tes *medicine ball put*, dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini :

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Power Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	0	0%
2.	56-64	Tinggi	8	33,3%
3.	46-55	Sedang	9	37,5%
4.	36-45	Kurang	4	16,7%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	3	12,5%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta berdasarkan tes *medicine ball put*.



Gambar 7. Histogram Power Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai *power* lengan sangat tinggi, 8 siswa (33,3%) mempunyai *power* lengan tinggi, 9 siswa (37,5%) mempunyai *power* lengan sedang, 4 siswa (16,7%) mempunyai *power* lengan kurang, 3 siswa (12,5%) mempunyai *power* lengan kurang sekali. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa sebagian besar *power* lengan yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta masuk kategori sedang.

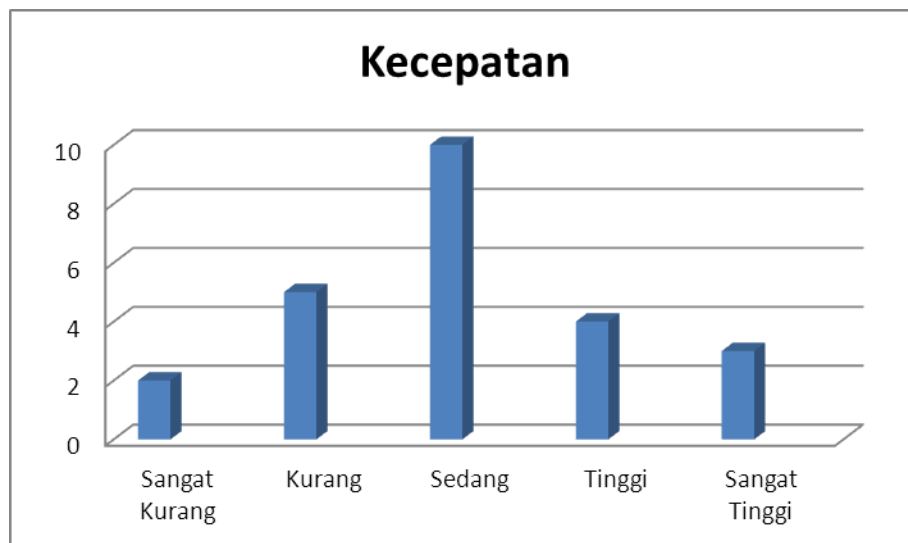
f. Kecepatan

Hasil analisis dari data yang diperoleh nilai maksimal sebesar 71 dan nilai minimal 34 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* sebesar 10. Berikut merupakan tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta berdasarkan tes lari 60 *yard*, dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini :

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	3	12,5%
2.	56-64	Tinggi	4	16,7%
3.	46-55	Sedang	10	41,7%
4.	36-45	Kurang	5	20,8%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	2	8,3%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta berdasarkan tes lari 60 *yard*.



Gambar 8. Histogram Kecepatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 3 siswa (12,5%) mempunyai kecepatan sangat tinggi, 4 siswa (16,7%) mempunyai kecepatan tinggi, 10 siswa (41,7%) mempunyai kecepatan sedang, 5 siswa (20,8%) mempunyai kecepatan kurang, 2 siswa (8,3%) mempunyai kecepatan kurang sekali. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa sebagian besar kecepatan yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta masuk kategori sedang.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta dengan hasil yang bervariasi antara peserta didik satu dengan yang lainnya hal ini disebabkan banyak faktor seperti pola hidup masing-masing peserta didik yang berbeda dan kondisi fisik pada saat pengambilan data ada yang dalam keadaan bugar dan ada yang kurang bugar. Berdasarkan dari analisis data

tingkat kemampuan motorik 24 peserta didik diketahui 1 peserta didik (4,2%) berada pada kategori sangat tinggi, 7 peserta didik (29,2%) berada pada kategori tinggi, 5 peserta didik (20,8%) berada pada kategori sedang, 8 peserta didik (33,3%) berada pada kategori kurang, dan 3 peserta didik (12,5%) pada kategori sangat kurang.

Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat kita artikan bahwa peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta memiliki tingkat kemampuan motorik secara keseluruhan yang berbeda-beda dengan presentase terbesar berada pada kategori kurang sebanyak 8 peserta didik (33,3%), perolehan tertinggi pada tes *power* tungkai 10 peserta didik (41,7%), dan perolehan paling rendah pada tes koordinasi mata dan tangan 11 peserta didik (45,8%). Hal ini tentu menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta memiliki *power* tungkai yang sangat baik saat melakukan melompat, namun disamping itu peserta didik juga memiliki koordinasi mata dan tangan yang kurang sehingga kemampuan dalam melakukan umpan yang biasa dilakukan posisi pemain *setter* pada permainan bola voli terbilang kurang. Berdasarkan hasil analisis data tersebut peserta didik memiliki koordinasi mata dan tangan yang kurang bisa disebabkan karena beberapa peserta didik memiliki pengalaman gerak yang hampir sama namun tingkat keterampilan dalam diri masing-masing peserta didik tentu berbeda. Semakin banyak peserta didik dalam perbendaharaan gerak dasar, semakin terampil pula melakukan kemampuan yang lain.

Komponen fisik seperti kekuatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan, dan kecepatan memiliki pengaruh yang sangat diperlukan bagi pemain bola voli. Kekuatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan, dan kecepatan merupakan biomotor yang berperan penting pada permainan bola voli. Dari keenam item tes yang sudah diberikan memberikan hasil bahwa pada kelincahan *zig-zag run*, *power* lengan dengan *medicine ball*, dan lari *60 yard* merupakan hasil yang paling dominan hal ini menunjukkan peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta memiliki komponen biomotor kecepatan, kelincahan, dan kekuatan *power* lengan yang dominan dari keenam item tes yang ada.

Hasil analisis data yang diperoleh bisa kita lihat bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta masih belum maksimal dengan perolehan rata-rata berada pada kategori “kurang” yaitu 8 peserta didik (33,3%). Hal ini tentu sesuai dengan teori dari Yudanto (2006: 35) “Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah.”. Semakin tinggi kemampuan motorik seseorang maka memungkinkan daya kerjanya lebih tinggi, dan begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan gerak dipandang sebagai suatu keberhasilan di dalam melakukan tugas kemampuan gerak.

Kemampuan motorik merupakan perkembangan dari unsur kematangan gerak tubuh, keterampilan motorik, dan kontrol motorik. Perkembangan motorik yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik beriringan dengan bertambahnya usia, karena beberapa peserta didik memiliki pengalaman gerak yang hampir sama namun tingkat keterampilan dalam diri masing-masing tentu berbeda. Tentu semua itu tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh yang dapat dicapai dengan latihan fisik. Beberapa aspek yang perlu dikembangkan untuk peserta didik adalah kognitif, motorik, emosi, sosial, moral, dan kepribadian.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah direncanakan dengan sebaik-baiknya dan berusaha semaksimal mungkin, tetapi di dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menyadari akan adanya keterbatasan dan kekurangan antara lain :

1. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta didik apakah sebelum mengikuti tes pengukuran tingkat kemampuan motorik telah mempersiapkan diri untuk mengikuti tes atau tidak.
2. Kondisi lintasan yang digunakan untuk pelaksanaan tes lari 60 *yard* adalah jalan aspal untuk lalu lintas umum dilingkungan sekolah, sehingga walau bisa digunakan untuk pelaksanaan tes perlu menunggu jalanan sepi terlebih dahulu.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 peserta didik (4,2%), berada pada kategori tinggi sebanyak 7 peserta didik (29,2%), berada pada kategori sedang sebanyak 5 peserta didik (20,8%), berada pada kategori kurang sebanyak 8 peserta didik (33,3%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 3 peserta didik (12,5%). Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori kurang sebanyak 8 peserta didik (33,3%).

B. Implikasi

Dengan diketahuinya tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta yaitu pelatih ekstrakurikuler, Pembina ekstrakurikuler, guru PJOK, dan para guru lainnya.

1. Secara teoritis, hasil dari penelitian ini dapat memberikan data peserta didik dalam upaya mendapatkan informasi mengenai tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta.

2. Secara praktis, hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai tingkat kemampuan motorik sehingga diharapkan dapat digunakan sebagai motivasi agar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta senantiasa belajar meningkatkan latihan gerak dan bagi pelatih, Pembina disekolah, guru PJOK dapat dijadikan bahan evaluasi serta dapat membuat program latihan yang tepat guna meningkatkan kemampuan gerak peserta didiknya.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat disampaikan oleh penulis diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Bagi Peserta Didik

Diharapkan peserta didik setelah mengetahui tingkat kemampuan motorik mereka masing-masing dapat dijadikan motivasi dalam meningkatkan kemampuan gerak motoriknya dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli melalui berbagai aktivitas gerak di kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Guru atau Pelatih Ekstrakurikuler

Setelah mengetahui tingkat kemampuan motorik yang dimiliki oleh setiap peserta didik, diharapkan data tersebut dapat dimanfaatkan dalam menyusun program latihan didalam ekstrakurikuler demi meningkatkan kemampuan motorik para peserta didik.

3. Bagi Sekolah

Penelitian ini telah mengidentifikasi tingkat kemampuan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta, sehingga diharapkan data yang diperoleh dapat dijadikan sebagai pedoman sekolah untuk merancang kurikulum dan materi mengenai program latihan pendidikan jasmani dan meningkatkan fasilitas yang mendukung perkembangan motorik peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I.Z. (2016). *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli*. Karawang: UNSIKA
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan olahraga Bola Voli*. Solo: Pustaka Utama.
- Anas, S. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Anwar, S. (2015). *Management of Student Development*. Riau : Yayasan Indragiri.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Badrun, K. (2009). *Penyusunan Instrumen Kinerja SMK-SBI*. Yogyakarta: Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Barrow, M. (1954). *Test of Motor Ability for College Men*. American: Association for Health, Physical Education, and Recreation.
- Eko, P. (2019). *Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Faidillah, K. & Tri, H.K. (2013). *Ektra Kurikuler Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa di Lingkungan Pendidikan Sekolah*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Heri, R. (2014). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Hurlock, Elizabeth B. (1998). *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Kalaja, S.P. (2013). *Development of Junior High School Student' Fundamental Movement Skills and Physical Activity in a Naturalistic Physical Education Setting, Physical Education and Sport Pedagogy*. Finlandia: University Jyvaskyla.

- Khamim, Z.P. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Muthohir & Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Ngatman. (2017). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yogyakarta: CV. SARNU UNTUNG.
- Nurhasan. (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nuril, A. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan.
- Purwanti. (2015). *Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Robinson B. (1993). *Bola Voli (bimbingan, petunjuk & teknik Bermain)*. Jakarta: Dahara Prize.
- Rismayanthi, C. (2013). *Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulus Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 9 (01), 71.
- Rita, E. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Septian, I. (2017). *Kebijakan Sekolah Tentang Kegiatan Ektrakurikuler Olahraga di SMPN 1 Kebonagung Kecamatan Kebonagung Kabupaten Pacitan*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sifuddin, A. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Suhadi & Sujarwo .(2010). *Volleyball for all*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sujarwo. (2010). *SPELIALISASI: KARAKTER PEMAIN BOLA VOLI*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sukamti, E.R. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukamti, E.R. (2007). *Kontribusi Mata Kuliah Pendukung Bukan Prasyarat Terhadap Nilai Perkembangan Motorik Pada Mahasiswa Angkatan Tahun 2007*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Uswatun, H. (2016). *Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini*. Lampung: STAIN Jurai Siwo Metro.
- Yudanto. (2006). *Upaya mengembangkan kemampuan motorik anak prasekolah*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 3 (3), 35-36.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat bahwa untuk keperluan penelitian, wawancara dan pengambilan data dalam rangka melengkapi tugas *(RKR & Skripsi (PAS))* kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat izin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : *RADIFA PRIMAYOGA*
NIM : *16601241087*
Program Studi : *RIKR*
Judul : *TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK BOLA PESERTA HASTRAKURULER
BOLA VOLI DI SMA NEGERI 9 YOGYAKARTA*

Pelaksanaan pengambilan data

Waktu / Bulan : *13 Januari* s.d *31 Januari 2020*
Obyek/Tempat&Alamat : *SMA Negeri 9 Yogyakarta Jalan Sagan No 01, Teton
Kec Gandokusuman Kota Yogyakarta Daerah Istimewa Yogyakarta 55223*

Atas perhatian, bantuan dan terakbulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta,
Yang mengajukan

RADIFA PRIMAYOGA
NIM. *16601241087*

Mengetahui:

Kaprodi *RIKR*

Dr. Jaka Suardi, M. Kes
NIP. *196107311990011001*

Dosen Pembimbing

SUARWO, S. Pd., Jas. M. O.
NIP. *19830314200801012*

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian UNY



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : B/12.40/UN.34.16/PP/2019.

19 Desember 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

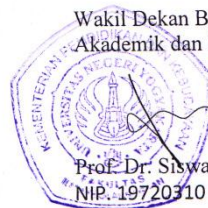
**Kepada Yth.
Kepala DISDIKORA DIY
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan ijin penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Radifa Primayoga
NIM : 16601241087
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Sujarwo, M.Or.
NIP : 198303142008011012
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 12 s/d 31 Januari 2020
Tempat : SMA Negeri 9 Yogyakarta, Jln. Sagan No. 01 Terban
Kec. Godokusuman Yogyakarta.
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang
Akademik dan Kerjasama



Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.
NIP. 19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Kepala SMA Negeri 9 Yogyakarta
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Pemprov DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
Kepatihan Danurejan Yogyakarta Telepon (0274) 562811 Faximili (0274) 588613
Website : jogjaprovo.go.id Email : santel@jogjaprovo.go.id Kode Pos 55213

Yogyakarta, 13 Februari 2019

Kepada Yth. :

1. Kepala Instansi Vertikal se-DIY
2. Kepala Dinas/Badan/Kantor di lingkup DIY
3. Bupati/Walikota se-DIY
4. Rektor PTN/PTS se-DIY

Di Tempat

SURAT EDARAN

NOMOR: 070/ora.18

TENTANG

PENERBITAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No.3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian maka disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian dalam rangka kewaspadaan dini perlu dikeluarkan Surat Keterangan Penelitian (SKP) sehingga produk yang dikeluarkan bukan Surat Rekomendasi Penelitian melainkan Surat Keterangan Penelitian;
2. Penelitian yang dilakukan dalam rangka tugas akhir pendidikan/sekolah dari tempat pendidikan/sekolah di dalam negeri dan penelitian yang dilakukan instansi pemerintah yang sumber pendanaan penelitiannya bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara/Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah tidak perlu menggunakan Surat Keterangan Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memperbanyak dan mensosialisasikan kepada pejabat dan pegawai di lingkungan kerja Bapak/Ibu/Saudara serta membantu menyebarkan kepada masyarakat umum.

Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Ditetapkan di Yogyakarta
Pada tanggal

a.n. GUBERNUR
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIS DAERAH



Dr. Gatot Saptadi
NIP. 195909021988031003

Lampiran 5. Surat Peminjaman Alat



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092 Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id. Email: humas_fil@uny.ac.id

Nomor : B/69/UN34.16/RT.01/2020
Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

9 Januari 2020

Kepada : Sdr Radifa Primayoga
Di Universitas Negeri Yogyakarta

Menanggapi surat Saudara, dengan perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat. Kami mengizinkan Saudara menggunakan alat, pada:

hari/tanggal : Senin – Jum'at, 13 – 31 Januari 2020
tempat : SMA Negeri 9 Yogyakarta
acara : Pengambilan Data Tugas Akhir Skripsi
alat yang dipinjam :

No	Nama Alat	Jumlah
1	Stopwatch	1 buah
2	Meteran Roll	1 buah
3	Bendera Star	2 buah
4	Bola Softball	2 buah
5	Bola Medicine	2 buah

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menjaga alat yang dipinjam;
2. Jika sudah selesai dipergunakan segera memberi informasi kepada Kasubag. Umum Kepegawaian dan Perlengkapan FIK.

Demikian agar menjadikan periksa dan terima kasih.






Wakil Dekan,
Bidang Umum dan Keuangan

Dr. Abdul Alim, M.Or
NIP 198211292006041001

Tembusan :
Bapak Sugiyanto

Lampiran 6. Surat Kalibrasi Meteran

 PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN UPT PELAYANAN METROLOGI LEGAL Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868405 ext 6176, Faksimile (0274) 865559					
SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN VERIFICATION CERTIFICATE					
Nomor : 0066 / MLS / UP - 004 / I / 2020 Number					
<table border="1"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 014</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 20 Januari 2020</td> </tr> </table>		No. Order	: 014	Diterima tgl	: 20 Januari 2020
No. Order	: 014				
Diterima tgl	: 20 Januari 2020				
ALAT Equipment					
Nama	: Ukuran Panjang				
Kapasitas	: 50 m				
Tipe/Model	: Ban Ukur				
Nomor Seri	: -				
Merek/Buatan	: HSG				
Daya Baca	: 1 mm				
PEMILIK Owner					
Nama	: Radifa Primayoga				
Alamat	: Puren, Pringwulung, Sleman				
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability					
Metode	: SK Dirjen PDN No. 10 / Kep / 3 / 2012				
Standard	: Tongkat Duga 2 m				
Telusuran	: Tertelusur ke satuan Pengukuran SI melalui Direktorat Metrologi (LK-IDN-045)				
TANGGAL PENGUJIAN Date of Verified : 31 Januari 2020					
LOKASI PENGUJIAN Location of Verified : UPTD Pelayanan Metrologi Legal					
KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN Environment condition of Verified : Suhu : 27 ± 2 °C ; Kelembaban : 54 ± 10 %					
HASIL Result : Lihat sebaliknya					
DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG Reverification : 31 Januari 2021					
Sleman, 3 Februari 2020 Kepala UPTD Pelayanan Metrologi Legal Kepala Bagian Tata Usaha  Enny Suni Rahayu, S.E., M.M. NIP. 19730414 199103 2 001					
					
<table border="1"> <tr> <td>Halaman 1 dari 2 Halaman</td> </tr> </table>		Halaman 1 dari 2 Halaman			
Halaman 1 dari 2 Halaman					

LAMPIRAN SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENGUJIAN

Verification data

1. Referensi : SK Dirjen PDN No. 10 / Kep / 3 / 2012
2. Diuji oleh : Riefki Sapto Aji, A.Md. / NIP. 19890329 201212 1 002
Verified

II. HASIL PENGUJIAN

Verification Result



Nilai Penunjukan Alat (m)	Nilai Penunjukan Standar (m)
0,000	0,000
5,000	5,000
10,000	10,000
15,000	15,000
20,000	20,000
25,000	25,000
30,000	30,000
35,000	35,000
40,000	40,000
45,000	45,000
50,000	50,000

Penanggung Jawab Teknik



Heru Suryadi, S.T.
NIP.19790311 201101 1 007

Lampiran 7. Surat Kalibrasi Stopwatch

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN	
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN	
UPT PELAYANAN METROLOGI LEGAL	
	
Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868405 ext 6176, Faksimile (0274) 865559	
SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN VERIFICATION CERTIFICATE	
Nomor : 0258 / MLS / AUL - 001 / II / 2019 Number	
No. Order : 0030 Diterima tgl : 6 Februari 2019	
ALAT Equipment	
Nama : ALAT UKUR WAKTU Name	Nomor Seri : CR 2032 Serial number
Kapasitas : 60 menit Capacity	Merek/Buatan : Triple S Brand / Made in
Tipe/Model : Stopwatch Type/Model	Daya Baca : 0,01 sekon Readability
PEMILIK Owner	
Nama : ERDHA ASMARA JATI Name	
Alamat : Sabrangkidul, Purwosari, Girmulyo, Kulonprogo Address	
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability	
Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Method	
Standard : Stop watch Casio HS-70 W Standard	
Telusuran : Tertelusur ke satuan SI melalui LK-IDN-045 Traceability	
TANGGAL PENGUJIAN Date of Verification	: 11 Februari 2019
LOKASI PENGUJIAN Location of Verification	: UPT Pelayanan Metrologi Legal Kab. Sleman
KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN Environment condition of Verification	: Suhu : 22 ± 2 ; Kelembaban : 54 ± 10
HASIL Result	: Lihat sebaliknya
DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG Reverification	: 11 Februari 2020
 Sarwoko, SH, SE, Akt. NIP. 197.10226.199903.1.004	
Halaman 1 dari 2 Halaman	

LAMPIRAN SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENGUJIAN

Verification data

- Diuji oleh

: 1. Riefki Sapto Aji, A.Md./ NIP. 19890329 201212 1 002

II. HASIL PENGUJIAN

Verification Result

Nominal (sekon)	Nilai Sebenarnya (sekon)	Error (sekon)	Error (%)
10' 19"	10' 345"	-0,155	-1,498
20' 04"	20' 196"	-0,156	-0,772
30' 01"	30' 383"	-0,373	-1,228
60' 02"	60' 396"	-0,376	-0,623
90' 24"	90' 594"	-0,354	-0,391
119' 97"	120' 541"	-0,571	-0,474

Penanggung Jawab Teknik,








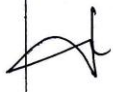


Heru Suryadi, S.T.
NIP. 19790311 201101 1 007

Lampiran 8. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : RADIFA PRIMAYOSA.
 NIM : 16601241087
 Program Studi : PJKR.
 Pembimbing : SUJARWO . S. Ad. Jar. M. Cr.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	17 Des 2014	Berada: tata tulis sesuai dengan Panduan TATS	
2.	30 Des 2014	BMS I	
3.	4 Jan 2015	BMS II	
4.	15 Jan 2015	BMS III	
5.	27 Jan 2015	Instansi	
6.	4 Feb 2015	BMS IV - V	
7.	10 Feb 2015	Lampiran & Semula	
8.	11 Feb 2015	ACC + abstrak ujim	

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M. kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Petunjuk dan Pelaksanaan *Borrow Motor Ability Test*

1. *Power Tungkai (Standing Board Jump)*

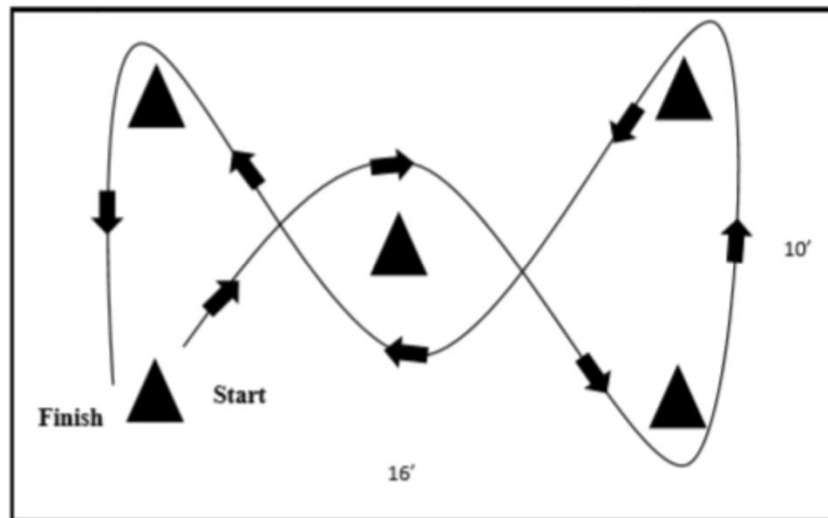
- a) Tujuan : Mengukur *power* otot tungkai.
- b) Perlengkapan : Matras, bak pasir, pita pengukur, bendera juri, dan formulir tes.
- c) Pelaksanaan : Subjek berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^\circ$, kedua tangan lurus kebelakang kemudian subjek menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Subjek menolak dengan kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.
- d) Penilaian : jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

2. *Power Lengan (Softball Throw)*

- a) Tujuan : untuk mengukur *power* lengan seseorang.
- b) Perlengkapan : bola softball, pita pengukur.
- c) Pelaksanaan : subjek melemparkan bola softball sejauh mungkin dibelakang garis batas. Subjek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 kali lemparan.
- d) Penilaian : jarak lemparan terjauh dari 3 lemparan, dicatat sampai mendekati "*feet*". (1 feet=0,3048 m).

3. Kelincahan (*Zig-Zag Run*)

- a) Tujuan : untuk mengukur kelincahan bergerak seseorang.
- b) Perlengkapan : alat pencatat, kerucut, *stopwatch*, diagram.
- c) Pelaksanaan : subjek berdiri dibelakang garis start, bila ada aba-aba “ya”, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas finish. Subjek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 kali kesempatan. Gagal bila menggerakkan kerucut, tidak sesuai dengan arah panah pada diagram tes tersebut.
- d) Penilaian : catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan, dan dicatat 1/10 detik.



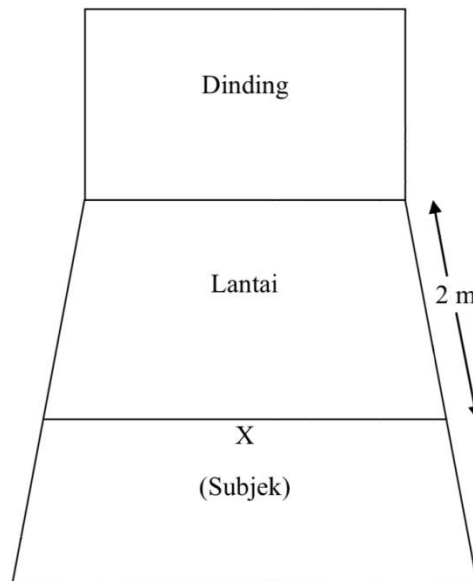
Gambar 8 Tes Zig-Zag Run

4. Koordinasi Mata dan Tangan (*Wall Pass*)

- a) Tujuan : mengukur koordinasi mata dan tangan.
- b) Perlengkapan : bola basket, *stopwatch* dan dinding tembok.
- c) Pelaksanaan : subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila ada aba-aba “ya”,

subjek segera melakukan lempar-tangkap bola basket ke dinding selama 15 detik.

- d) Penilaian : jumlah bola yang dapat dilakukan lempar-tangkap (tanpa harus jatuh ke tanah) selama 15 detik.



Gambar 9 Tes Wall Pass

5. Power Lengan (*Medicine Ball Put*)

- a) Tujuan : mengukur *power* otot lengan.
- b) Perlengkapan : bola *medicine*, pita pengukur, bendera juri.
- c) Pelaksanaan : testi berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola *medicine* dengan kedua tangan di depan dada dengan posisi badan condong kurang lebih 45 derajat. Kemudian bola didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak 3 kali lemparan, masing-masing 15 detik.

- d) Penilaian : jumlah lemparan yang menyentuh/memantul ke dinding selama 15 detik.

6. Kecepatan (Lari 60 Yard)

- a) Tujuan : untuk mengukur kecepatan.
- b) Perlengkapan : *stopwatch*, lintasan yang berjarak kurang lebih 60 *yard*.
- c) Pelaksanaan : subjek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 *yard*. Subjek diberikan kesempatan melakukan hanya satu kali kesempatan.
- d) Penilaian : waktu dari mulai aba-aba “ya” sampai tes tersebut melewati garis finish. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

Lampiran 10. Data Peserta Tes

No	Nama Peserta
1	A.W
2	S.A
3	H.M.
4	N.H
5	R.Y.
6	F.P.
7	S.J
8	A.F
9	K.B
10	S.N
11	P.S
12	M.Y
13	A.B
14	D.W
15	A.D
16	N.H
17	N.R
18	R.S
19	G.E
20	S.A
21	R.Y
22	M..F
23	K.S
24	F.P

Lampiran 11. Data Hasil Tes

No	Power Tungkai	Power Lengan	Kelincahan	Koordinasi Mata dan Tangan	Kekuatan Lengan	Kecepatan
1	1.85	11.37	9.91	9	3.40	9.30
2	1.35	9.51	7.60	8	3.65	8.31
3	1.92	17.68	8.30	8	3.80	8.57
4	2.20	16.60	9.63	9	2.80	10.12
5	2.40	14.20	7.25	8	3.20	8.10
6	2.20	11.73	7.89	11	2.42	8.36
7	1.83	11.12	9.22	8	3.11	10.17
8	1.35	17.23	15.12	9	3.20	15.42
9	2.35	15.76	9.69	8	3.65	9.20
10	1.79	17.00	10.31	11	3.50	9.02
11	1.89	12.00	8.00	9	3.90	7.83
12	2.20	15.42	15.28	9	3.30	14.15
13	2.23	15.60	9.47	10	3.80	9.10
14	1.78	16.90	9.62	11	3.80	9.25
15	2.05	16.00	9.31	8	3.60	9.23
16	2.31	12.00	9.25	8	3.04	9.12
17	1.82	13.20	9.81	8	3.90	9.51
18	2.35	15.73	7.38	8	3.30	7.30
19	2.40	19.00	7.91	9	3.50	7.80
20	1.95	12.38	9.19	11	3.60	9.10
21	1.93	10.00	10.53	8	3.90	10.48
22	2.34	14.25	9.18	9	3.50	9.05
23	1.87	12.40	9.72	8	2.80	10.02
24	1.90	15.45	10.56	9	3.35	9.55

Lampiran 12. Deskriptif Data Motorik Keseluruhan

A. Deskriptif Data Motorik

Untuk memudahkan dalam mendeskripsikan data, maka digunakan jumlah T-Skor dibagi dalam 5 kategori, sebagai berikut :

Kelas Interval	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Data Kemampuan Motorik Keseluruhan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	≥ 59	Sangat Tinggi	1	4,2%
2.	54-58	Tinggi	7	29,2%
3.	49-53	Sedang	5	20,8%
4.	44-48	Kurang	8	33,3%
5.	≤ 43	Sangat Kurang	3	12,5%
Jumlah			24	100%

Tabel Kemampuan Motorik Keseluruhan

Mean : 50

Standar Deviasi : 5

No	Power Tungkai	Power Lengan	Kelincahan	Koordinasi Mata dan Tangan	Kekuatan Lengan	Kecepatan	T-Score	Kategori
1	45	39	48	51	50	48	47	Kurang
2	28	32	60	42	56	59	46	Kurang
3	47	63	57	42	60	56	54	Tinggi
4	56	59	50	51	34	39	48	Kurang
5	63	50	62	42	44	62	54	Tinggi
6	56	40	59	71	24	59	51	Sedang
7	44	38	52	42	42	38	43	Sangat Kurang
8	28	61	22	51	44	35	40	Sangat Kurang
9	61	56	49	42	56	49	52	Sedang
10	43	60	46	71	52	51	54	Tinggi
11	46	41	58	51	62	65	54	Tinggi
12	56	54	21	51	47	38	44	Kurang
13	57	55	51	61	60	50	56	Tinggi
14	42	60	50	71	60	49	55	Tinggi
15	51	57	51	42	55	49	51	Sedang
16	60	41	52	42	40	50	47	Kurang
17	44	46	49	42	62	46	48	Kurang
18	61	56	61	42	47	71	56	Tinggi
19	63	68	58	51	52	65	59	Sangat Tinggi
20	48	43	52	71	55	50	53	Sedang
21	47	34	45	42	62	34	44	Kurang
22	61	50	52	51	52	51	53	Sedang
23	45	43	49	42	34	40	42	Sangat Kurang
24	46	54	45	51	48	45	48	Kurang

Diagram Kemampuan Motorik Keseluruhan

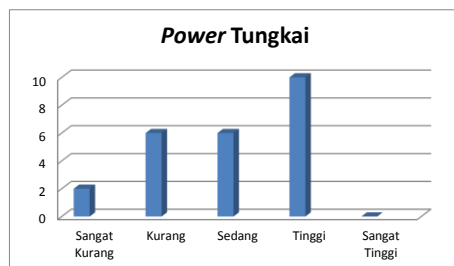


Lampiran 13. Deskriptif Data Motorik Perkomponen

1. Data Kemampuan *Power Tungkai (Standing Board Jump)*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	0	0%
2.	56-64	Tinggi	10	41,7%
3.	46-55	Sedang	6	25%
4.	36-45	Kurang	6	25%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	2	8,3%
Jumlah			24	100%

Diagram *Power Tungkai (Standing Board Jump)*



Mean : 50

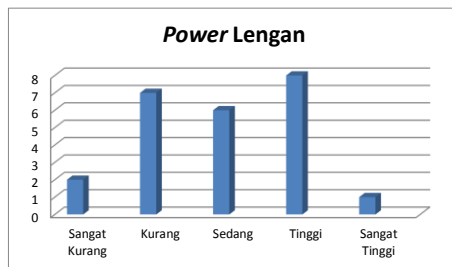
Standar Deviasi : 10

No	Standing Board jump	T-Skor	Kategori 1	Kategori 2
1	1.85	45	36-45	Kurang
2	1.35	28	≤35	Sangat Kurang
3	1.92	47	46-55	Sedang
4	2.20	56	56-64	Tinggi
5	2.40	63	56-64	Tinggi
6	2.20	56	56-64	Tinggi
7	1.83	44	36-45	Kurang
8	1.35	28	≤35	Sangat Kurang
9	2.35	61	56-64	Tinggi
10	1.79	43	36-45	Kurang
11	1.89	46	46-55	Sedang
12	2.20	56	56-64	Tinggi
13	2.23	57	56-64	Tinggi
14	1.78	42	36-45	Kurang
15	2.05	51	46-55	Sedang
16	2.31	60	56-64	Tinggi
17	1.82	44	36-45	Kurang
18	2.35	61	56-64	Tinggi
19	2.40	63	56-64	Tinggi
20	1.95	48	46-55	Sedang
21	1.93	47	46-55	Sedang
22	2.34	61	56-64	Tinggi
23	1.87	45	36-45	Kurang
24	1.90	46	46-55	Sedang
Mean	2.010	50		
Std	0.296	10		

2. Data Kemampuan *Power Lengan (Soft Ball Throw)*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	1	4,2%
2.	56-64	Tinggi	8	33,3%
3.	46-55	Sedang	6	25%
4.	36-45	Kurang	7	29,2%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	2	8,3%
Jumlah			24	100%

Diagram Kemampuan *Power Lengan (Soft Ball Throw)*



Mean : 50

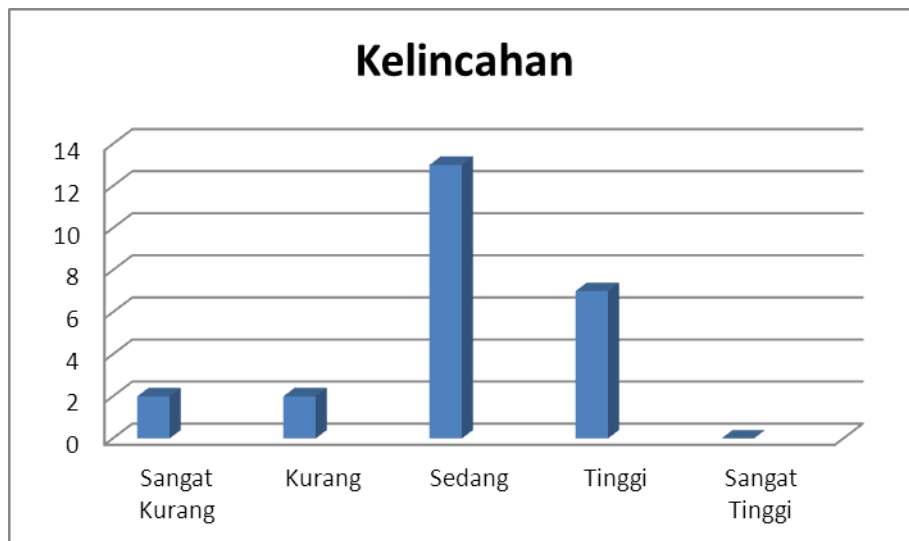
Standar Deviasi : 10

No	Softball Throw	T-Skor	Kategori 1	Kategori 2
1	11.37	39	36-45	Kurang
2	9.51	32	≤ 35	Sangat Kurang
3	17.68	63	56-64	Tinggi
4	16.60	59	56-64	Tinggi
5	14.20	50	46-55	Sedang
6	11.73	40	36-45	Kurang
7	11.12	38	36-45	Kurang
8	17.23	61	56-64	Tinggi
9	15.76	56	56-64	Tinggi
10	17.00	60	56-64	Tinggi
11	12.00	41	36-45	Kurang
12	15.42	54	46-55	Sedang
13	15.60	55	46-55	Sedang
14	16.90	60	56-64	Tinggi
15	16.00	57	56-64	Tinggi
16	12.00	41	36-45	Kurang
17	13.20	46	46-55	Sedang
18	15.73	56	56-64	Tinggi
19	19.00	68	≥ 65	Sangat Tinggi
20	12.38	43	36-45	Kurang
21	10.00	34	≤ 35	Sangat Kurang
22	14.25	50	46-55	Sedang
23	12.40	43	36-45	Kurang
24	15.45	54	46-55	Sedang
Mean	14.272	50		
Std	2.6258	10		

3. Data Kemampuan Kelincahan (*Zig-Zag Run*)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	0	0%
2.	56-64	Tinggi	7	29,2%
3.	46-55	Sedang	13	54,2%
4.	36-45	Kurang	2	8,3%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	2	8,3%
Jumlah			24	100%

Diagram Kemampuan Kelincahan (*Zig-Zag Run*)



Mean : 50

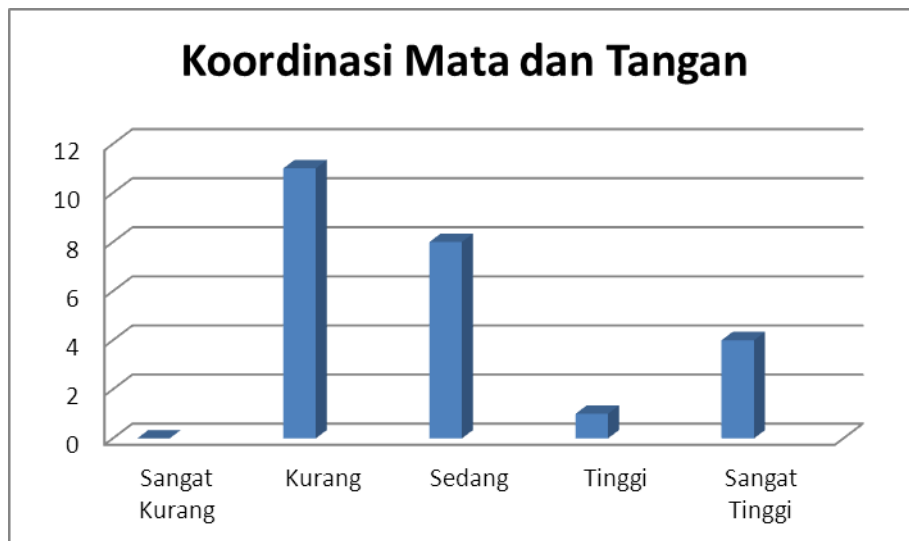
Standar Deviasi : 10

No	Zig-Zag Run	T-Skor	Kategori 1	Kategori 2
1	9.91	48	46-55	Sedang
2	7.60	60	56-64	Tinggi
3	8.30	57	56-64	Tinggi
4	9.63	50	46-55	Sedang
5	7.25	62	56-64	Tinggi
6	7.89	59	56-64	Tinggi
7	9.22	52	46-55	Sedang
8	15.12	22	≤35	Sangat Kurang
9	9.69	49	46-55	Sedang
10	10.31	46	46-55	Sedang
11	8.00	58	56-64	Tinggi
12	15.28	21	≤35	Sangat Kurang
13	9.47	51	46-55	Sedang
14	9.62	50	46-55	Sedang
15	9.31	51	46-55	Sedang
16	9.25	52	46-55	Sedang
17	9.81	49	46-55	Sedang
18	7.38	61	56-64	Tinggi
19	7.91	58	56-64	Tinggi
20	9.19	52	46-55	Sedang
21	10.53	45	36-45	Kurang
22	9.18	52	46-55	Sedang
23	9.72	49	46-55	Sedang
24	10.56	45	36-45	Kurang
Mean	9.588	50		
Std	1.982	10		

4. Data Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan (*WallPass*)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	4	12,5%
2.	56-64	Tinggi	1	8,3%
3.	46-55	Sedang	8	33,3%
4.	36-45	Kurang	11	45,8%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			24	100%

Diagram Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan (*WallPass*)



Mean : 50

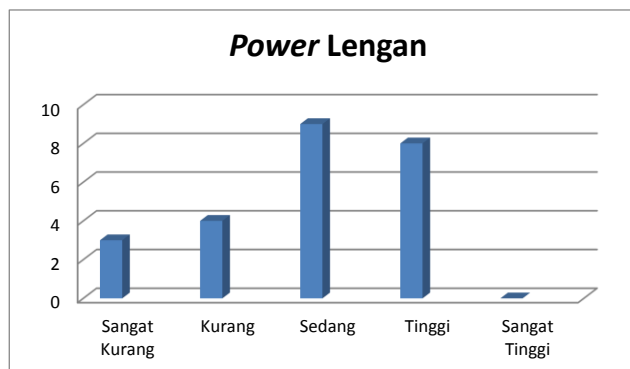
Standar Deviasi : 10

No	WallPass	T-Skor	Kategori 1	Kategori 2
1	9	51	46-55	Sedang
2	8	42	36-45	Kurang
3	8	42	36-45	Kurang
4	9	51	46-55	Sedang
5	8	42	36-45	Kurang
6	11	71	≥ 65	Sangat Tinggi
7	8	42	36-45	Kurang
8	9	51	46-55	Sedang
9	8	42	36-45	Kurang
10	11	71	≥ 65	Sangat Tinggi
11	9	51	46-55	Sedang
12	9	51	46-55	Sedang
13	10	61	56-64	Tinggi
14	11	71	≥ 65	Sangat Tinggi
15	8	42	36-45	Kurang
16	8	42	36-45	Kurang
17	8	42	36-45	Kurang
18	8	42	36-45	Kurang
19	9	51	46-55	Sedang
20	11	71	≥ 65	Sangat Tinggi
21	8	42	36-45	Kurang
22	9	51	46-55	Sedang
23	8	42	36-45	Kurang
24	9	51	46-55	Sedang
Mean	8.875	50		
Std	1.034	10		

5. Data Kemampuan *Power Lengan (Medicine Ball Put)*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	0	0%
2.	56-64	Tinggi	8	33,3%
3.	46-55	Sedang	9	37,5%
4.	36-45	Kurang	4	16,7%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	3	12,5%
Jumlah			24	100%

Diagram Kemampuan *Power Lengan (Medicine Ball Put)*



Mean : 50

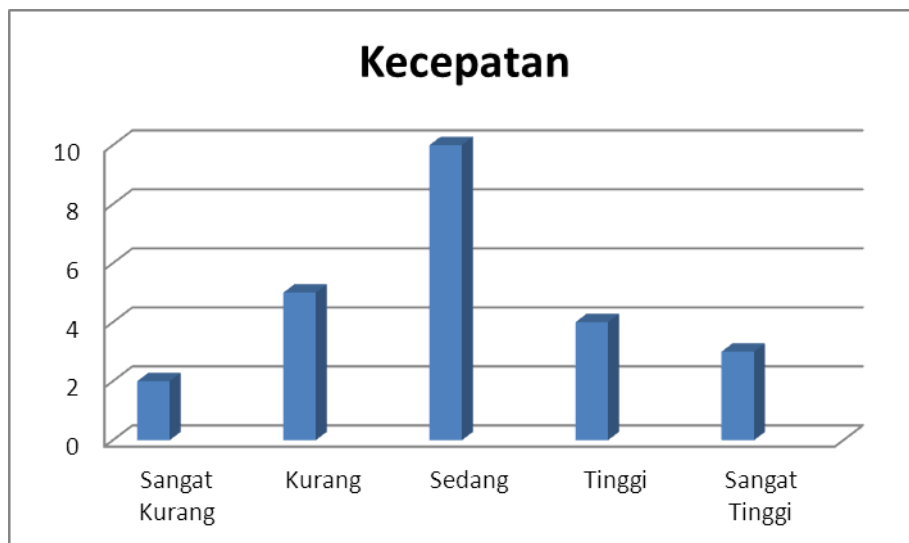
Standar Deviasi : 10

No	Medicine Ball Put	T-Skor	Kategori 1	Kategori 2
1	3.40	50	46-55	Sedang
2	3.65	56	56-64	Tinggi
3	3.80	60	56-64	Tinggi
4	2.80	34	≤35	Sangat Kurang
5	3.20	44	36-45	Kurang
6	2.42	24	≤35	Sangat Kurang
7	3.11	42	36-45	Kurang
8	3.20	44	36-45	Kurang
9	3.65	56	56-64	Tinggi
10	3.50	52	46-55	Sedang
11	3.90	62	56-64	Tinggi
12	3.30	47	46-55	Sedang
13	3.80	60	56-64	Tinggi
14	3.80	60	56-64	Tinggi
15	3.60	55	46-55	Sedang
16	3.04	40	36-45	Kurang
17	3.90	62	56-64	Tinggi
18	3.30	47	46-55	Sedang
19	3.50	52	46-55	Sedang
20	3.60	55	46-55	Sedang
21	3.90	62	56-64	Tinggi
22	3.50	52	46-55	Sedang
23	2.80	34	≤35	Sangat Kurang
24	3.35	48	46-55	Sedang
Mean	3.417	50		
Std	0.387	10		

6. Data Kemampuan Kecepatan (lari 60 Yard)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	3	12,5%
2.	56-64	Tinggi	4	16,7%
3.	46-55	Sedang	10	41,7%
4.	36-45	Kurang	5	20,8%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	2	8,3%
Jumlah			24	100%

Diagram Kemampuan Kecepatan (lari 60 Yard)



Mean : 50

Standar Deviasi : 10

No	Run 60 yard	T-Skor	Kategori 1	Kategori 2
1	9.30	48	46-55	Sedang
2	8.31	59	56-64	Tinggi
3	8.57	56	56-64	Tinggi
4	10.12	39	36-45	Kurang
5	8.10	62	56-64	Tinggi
6	8.36	59	56-64	Tinggi
7	10.17	38	36-45	Kurang
8	10.42	35	≤ 35	Sangat Kurang
9	9.20	49	46-55	Sedang
10	9.02	51	46-55	Sedang
11	7.83	65	≥ 65	Sangat Tinggi
12	10.15	38	36-45	Kurang
13	9.10	50	46-55	Sedang
14	9.25	49	46-55	Sedang
15	9.23	49	46-55	Sedang
16	9.12	50	46-55	Sedang
17	9.51	46	46-55	Sedang
18	7.30	71	≥ 65	Sangat Tinggi
19	7.80	65	≥ 65	Sangat Tinggi
20	9.10	50	46-55	Sedang
21	10.48	34	≤ 35	Sangat Kurang
22	9.05	51	46-55	Sedang
23	10.02	40	36-45	Kurang
24	9.55	45	36-45	Kurang
Mean	9.127	50		
Std	0.865	10		

Lampiran 14. Dokumentasi

Dokumentasi penelitian

1. Perlengkapan Alat Tes Tingkat kemampuan Motorik



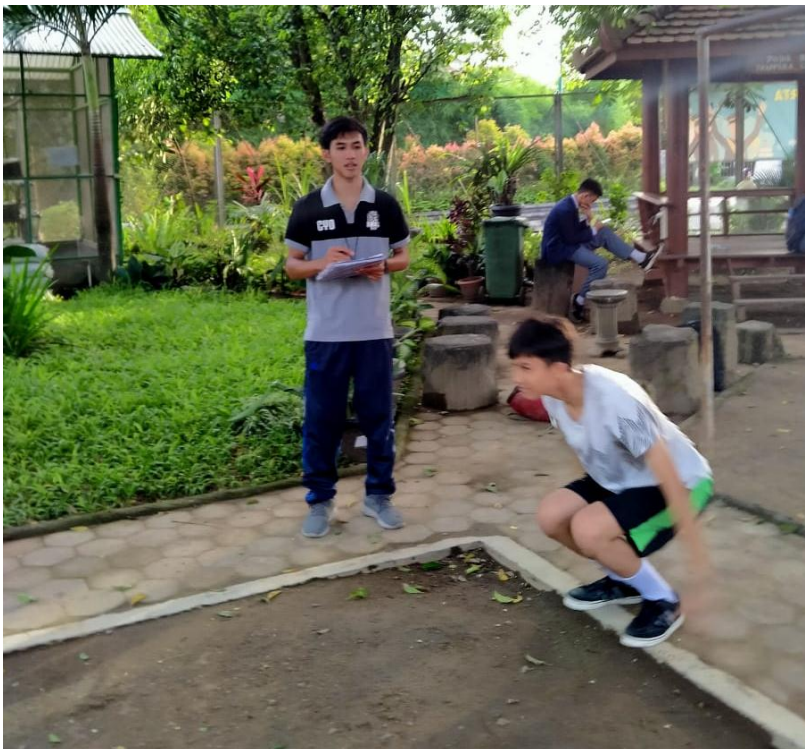
2. Pengarahan Tes



3. Pemanasan Sebelum Melakukan Tes



4. *Standing Board Jump*



5. Softball Throw



6. Zig-Zag Run



7. WallPass



8. Medicine Ball Put



9. Lari 60 Yard

