

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET BOLAVOLI
USIA 6-12 TAHUN CLUB SPIRIT SLEMAN TAHUN 2020**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Aldi Deni Nur Alan
NIM. 16604221010

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET BOLAVOLI USIA 6-12 TAHUN KLUB SPIRIT SLEMAN TAHUN 2020

Oleh :
Aldi Deni Nur Alan
16604221010

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan motorik Atlet Bolavoli Usia 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman Tahun 2020.

Penelitian ini berupa penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah Atlet Bolavoli di Klub Spirit Sleman tahun 2020 yang berjumlah 15 orang berusia 6-12 tahun. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Motor Ability Test* yang meliputi : 1) kecepatan, 2) kelincahan, 3) koordinasi, 4) keseimbangan. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik atlet bolavoli 6-12 tahun di Klub Spirit Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 13.33% (2 atlet), “kurang” sebesar 13.33% (2 atlet), “cukup” sebesar 46.67% (7 atlet), “baik” sebesar 20.00% (3 atlet), dan “sangat baik” sebesar 06.67% (1 atlet).

Kata kunci : Kemampuan Motorik, Atlet Bolavoli, Klub Spirit Sleman.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aldi Deni Nur Alan
NIM : 16604221010
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Judul TAS : Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Bolavoli

Usia 6-12 Tahun Klub Spirit Sleman tahun 2020

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

Yogyakarta, 6 November 2020

Yang Menyatakan,



Aldi Deni Nur Alan
NIM. 16604221010

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET BOLAVOLI USIA 6-12 TAHUN CLUB SPIRIT SLEMAN TAHUN 2020

Disusun oleh :

Aldi Deni Nur Alan

NIM 16604221010

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

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
PGSD Penjas



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Yogyakarta, November 2020
Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Yudianto, M.Pd.
NIP. 19810702 200501 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

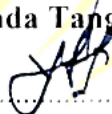


TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET BOLAVOLI USIA 6-12 TAHUN KLUB SPIRIT SLEMAN TAHUN 2020

Disusun oleh :

Aldi Deni Nur Alan
NIM 16604221010

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 13 November 2020

TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|--|--------------|
| Dr. Yudianto, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing |  | 29/11 - 2020 |
| Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or Sekretaris |  | 23/11 - 2020 |
| Dr. Hari Yulianto, M.Kes Penguji |  | 17/11 - 2020 |

Yogyakarta, 24 November 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

Maksimalkan yang ada, Minimal Benar! (Aldi Deni Nur Alan)

Yesterday is not ours to recover, but tomorrow is ours to win or lose (Aldi Deni Nur alan).

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil ‘alamin. Saya persembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat istimewa dalam hidupku, diantaranya :

1. Kedua orang tuaku, Teguh Subagyo dan Umami yang tiada henti mencurahkan kasih dan sayangnya kepadaku. Merawat, membesarkan, dan medo’akanku dengan begitu tulus di setiap waktu, serta segala pengorbanannya yang tak terhingga, sehingga aku berada di titik ini dan menjadi seperti sekarang ini.
2. Kakakku tersayang, Ovilia Azarra yang telah memberikan warna dalam hidupku dan memberikan semangat serta do’a demi kelancaran tugas akhir skripsiku.
3. Noor Afnindya Ahsanita, perempuan yang selalu sabar dan setia menemani setiap proses pendewasaan dan perjalananku. Memberi semangat, motivasi, dan dukungan baik secara moril maupun materil yang menjadikan energi baru dalam hidupku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan Rahmat, Hidayah, serta Karunia-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Bolavoli Klub Spirit Sleman Tahun 2020” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir ini dapat diselesaikan dengan baik berkat do’a dan partisipasi dari berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuannya. Oleh karena itu, pada kesempatan inipenulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Yudanto, M.Pd., Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku penguji dan Koordinator Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini.
5. Pelatih dan seluruh atlet di Klub Bolavoli Spirit Sleman yang telah banyak membantu selama proses pengambilan data penlitian.

6. Semua teman-teman PGSD Penjas angkatan 2016 yang selalu memberikan semangat dan motivasinya.
7. Semua pihak, secara langsung ataupun 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 oleh 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, November 2020

Yang Menyatakan,



Aldi Deni Nur Alan

NIM. 16604221010

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| ABSTRAK..... | ii |
| SURAT PERNYATAAN..... | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | v |
| MOTTO..... | vi |
| PERSEMBAHAN..... | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Batasan Masalah..... | 6 |
| D. Rumusan Masalah..... | 6 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | |
| 1. Hakikat Kemampuan Motorik..... | 8 |
| 2. Jenis-jenis Kemampuan Motorik..... | 9 |
| 3. Unsur-unsur Kemampuan Motorik..... | 12 |
| 4. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik..... | 12 |
| 5. Fungsi Kemampuan Motorik..... | 14 |
| 6. Karakteristik Anak..... | 15 |
| 7. Hakikat Permainan Bolavoli..... | 18 |
| 8. Klub Bolavoli Spirit Sleman..... | 25 |
| B. Kajian Penelitian yang Relevan..... | 27 |
| C. Kerangka Berfikir..... | 29 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian..... | 31 |
| B. Variabel Penelitian..... | 31 |
| C. Subjek Penelitian..... | 31 |
| D. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen | |
| 1. Teknik Pengumpulan Data..... | 32 |
| 2. Instrumen Penelitian..... | 33 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 35 |
| BAB IV PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian..... | 38 |
| 1. Kemampuan Motorik Atlet Bolavoli..... | 38 |

| | |
|--|-----------|
| 2. Kecepatan (Tes Lari 30 meter)..... | 40 |
| 3. Kelincahan (<i>Shuttle Run</i> 4x10m)..... | 42 |
| 4. Koordinasi (Lempar Tangkap Bola)..... | 44 |
| 5. Keseimbangan (Tes <i>Stork Stand Positional Balanced</i>)..... | 46 |
| B. Pembahasan..... | 47 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 52 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan..... | 53 |
| B. Implikasi Penelitian..... | 53 |
| C. Saran..... | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 55 |
| LAMPIRAN..... | 58 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Norma Penilaian..... | 36 |
| Tabel 2. Deskripsi Statistik Kemampuan Motorik Atlet Bolavoli..... | 38 |
| Tabel 3. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Atlet Bolavoli..... | 39 |
| Tabel 4. Deskripsi Statistik Kecepatan Atlet Bolavoli..... | 40 |
| Tabel 5. Norma Penilaian Kecepatan Atlet Bolavoli..... | 41 |
| Tabel 6. Deskripsi Statistik Kelincahan Atlet Bolavoli..... | 42 |
| Tabel 7. Norma Penilaian Kelincahan Atlet Bolavoli..... | 42 |
| Tabel 8. Deskripsi Statistik Koordinasi Atlet Bolavoli..... | 44 |
| Tabel 9. Norma Penilaian Koordinasi Atlet Bolavoli..... | 44 |
| Tabel 10. Deskripsi Statistik Keseimbangan Atlet Bolavoli..... | 46 |
| Tabel 11. Norma Penilaian Keseimbangan Atlet Bolavoli..... | 46 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Rangkaian Gerakan Teknik Servis Atas Bolavoli..... | 21 |
| Gambar 2. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli..... | 22 |
| Gambar 3. Rangkaian Gerakan Teknik <i>Smash</i> Bolavoli..... | 23 |
| Gambar 4. Rangkaian Gerakan Teknik <i>Block</i> Bolavoli..... | 24 |
| Gambar 5. Diagram Batang Kemampuan Motorik Atlet Bolavoli..... | 39 |
| Gambar 6. Diagram Batang Kecepatan Atlet Bolavoli..... | 41 |
| Gambar 7. Diagram Batang Kelincahan Atlet Bolavoli..... | 44 |
| Gambar 8. Diagram Batang Koordinasi Atlet Bolavoli..... | 45 |
| Gambar 9. Diagram Batang Keseimbangan Atlet Bolavoli..... | 47 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Surat Pengajuan Pembimbing..... | 59 |
| Lampiran 2. Kartu Bimbingan..... | 60 |
| Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian..... | 61 |
| Lampiran 4. Surat Bukti Penelitian Dari Klub Spirit Sleman..... | 62 |
| Lampiran 5. Hasil Olah Data Tabel Penilaian..... | 63 |
| Lampiran 6. Deskriptif Tingkat Kemampuan Motorik..... | 64 |
| Lampiran 7. Hasil Olah Data Uji Validitas..... | 65 |
| Lampiran 8. Hasil Olah Data Uji Reliabilitas..... | 66 |
| Lampiran 9. Hasil Olah Data Uji Normalitas..... | 67 |
| Lampiran 10. Hasil Olah Data Uji Deskriptif..... | 68 |
| Lampiran 11. Dokumentasi..... | 69 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan Bolavoli merupakan salah satu permainan yang digemari masyarakat selain sepak bola, basket, bulutangkis, atau permainan yang lain. Permainan bolavoli dapat dimainkan dengan beregu dan termasuk ke dalam permainan bola besar. Kata “Voli” sendiri memiliki makna pukulan bola langsung maupun tidak langsung sebelum bola jatuh ke tanah. Permainan bolavoli dimainkan dua regu yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain, setiap regu berusaha untuk melewati di atas jaring atau net dan mencegah lawan dapat memukul bola dan menjatuhkan ke dalam lapangan (Syarifudin & Muhadi, 1992: 183). Atlet membutuhkan aspek pendukung dalam permainan bolavoli untuk dapat bermain bolavoli dengan baik dan berprestasi.

Menurut Irianto (2002: 65), prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek lainnya. Keempat aspek di atas merupakan unsur yang tidak dapat dipisahkan dan memiliki hubungan timbal balik, sehingga setiap peningkatan maupun penurunan salah satu aspek di atas akan mempengaruhi unsur yang lain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur penting yang harus dimiliki pemain dalam bermain bolavoli.

Gerakan-gerakan yang terlihat dalam permainan bolavoli diantaranya adalah gerakan-gerakan yang dilakukan dengan kecepatan, melompat, dan

menjangkau tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh, seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan, seperti: *smash, blocking, passing, defend, service*. Berbagai macam komponen gerak yang terdapat dalam permainan bolavoli dapat terwujud apabila seorang atlet memiliki unsur kemampuan motorik yang baik, oleh karena itu kemampuan motorik memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bolavoli.

Kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang *relative* melekat setelah masa kanak-kanak (Lutan, 1988: 96). Kemampuan motorik merupakan salah satu kemampuan yang perlu dimiliki oleh atlet. Hal ini menjadi penting mengingat, pada umumnya setiap aktivitas kehidupan manusia tidak terlepas dari gerak. Manusia melakukan aktivitas gerak sesuai dengan kemampuan mereka sendiri. Belajar gerak dasar yang paling ideal terjadi pada fase anak-anak. Setiap manusia dalam kehidupannya sangat membutuhkan gerak untuk melakukan aktivitasnya, penguasaan gerak sejak masa kecil akan membantu kita menjadi manusia terampil di kehidupan yang akan datang sehingga dapat tercapai kehidupan yang lebih baik.

Proses motorik terjadi atas kerja beberapa bagian tubuh, saraf, otak dan juga otot, sehingga terjadi gerakan baik gerak reflek atau gerak tak disadari maupun yang disadari. Fungsi sel saraf motorik adalah mengirim impuls dari sistem saraf pusat sampai ke otot, sehingga ujung akson mengeluarkan zat kimia sehingga otot berkontraksi dan terjadi proses motoris. Kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang untuk berbagai nomor olahraga yang

diajarkannya dan menandakan kemampuan keterampilan umum. Kemampuan motorik atau kemampuan gerak tersebut merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi olahraga.

Pentingnya kemampuan motorik karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Kemampuan motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Adapun unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari: kekuatan, kecepatan, *power*, ketahanan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi. Kemampuan motorik anak akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan secara rutin dan kontinyu (Yanuar, 2010: 10). Hal ini menjadi penting mengingat masing-masing unit gerak yang dilakukan oleh anak akan terkoordinasi dengan baik. Sebaliknya, apabila anak kurang melakukan gerak dalam permainan olah raga maka secara tidak langsung akan menghambat perkembangan kemampuan motoriknya.

Bolavoli merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Terdapat banyak klub bolavoli di Indonesia dari klub amatir yang berkompetisi dari tingkat Pengcab (Pengurus Cabang) PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia), Livoli Divisi 1, Livoli Divisi Utama, Proliga. Pembinaan bolavoli khusus pelajar dimulai dengan diadakan kompetisi O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) dari tingkat SD, SMP, dan SMA. Banyak anak usia dini atau pemula di Yogyakarta yang memiliki motivasi tinggi terhadap olahraga bolavoli tetapi tidak mempunyai banyak kesempatan untuk mendapatkan pembinaan yang maksimal. Sehingga berdasarkan hal tersebut para insan olahraga khususnya pada cabang olahraga bolavoli mendirikan klub-klub bolavoli

sehingga dapat mendidik generasi muda khususnya pemula menjadi pemain bolavoli yang handal dan bisa bersaing di kancah nasional atau internasional. Dari sekian banyak klub yang ada di DIY salah satu diantaranya adalah klub bolavoli Spirit Sleman. Klub ini terbentuk pada tahun 2007 dengan nama awal klub yaitu GE Lighting. Klub ini memiliki 6 pelatih yang dikepalai oleh Coach Sukaryanto S.Pd Jas.

Peranan klub adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada atlet untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga di luar pengalamannya di sekolah. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang diusianya. Aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai salah satu kebanggaan apabila sampai dapat meraih prestasi. Secara tidak langsung prestasi akan mendukung atau memotivasi anak untuk terus berusaha memperbaiki keterampilan gerakanya, serta akan lebih memberikan kesempatan yang luas kepada anak untuk bergerak.

Gerak adalah suatu yang mendasar dalam kehidupan setiap orang. Gerak adalah suatu penampilan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati. Kemampuan gerak motorik penting dipelajari dalam pendidikan jasmani karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik, dan dalam perkembangannya dapat berbentuk penguasaan keterampilan gerak sehingga prestasi meningkat. Akan tetapi tidak semua pemain yang mengikuti klub

tersebut memiliki kemampuan dan prestasi yang optimal dalam bermain bolavoli hal tersebut banyak dipengaruhi oleh kemampuan motorik masing-masing pemain.

Kemampuan motorik bersifat alami atau bawaan sehingga merupakan modal dasar pemain untuk belajar gerak mencapai tingkat terampil dalam permainan bolavoli. Oleh karena itu kemampuan motorik yang dimiliki pemain perlu diperhatikan. Hal ini mengingat, setiap atlet mempunyai kemampuan motorik yang berbeda-beda dalam bermain bolavoli. Sehingga, meskipun atlet melakukan program latihan yang sama akan tetapi pencapaian prestasinya berbeda-beda tergantung pada kemampuan motorik yang dimiliki masing-masing atlet bolavoli.

Disamping membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pemain, melalui kegiatan klub siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan dan keterampilan cabang olahraga bolavoli, membentuk nilai-nilai kepribadian pemain, serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya. Sehingga dari latar belakang masalah tersebut maka peneliti akan mengangkat masalah tentang “Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Bolavoli Usia 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman tahun 2020”.

B. Identifikasi Masalah

Melihat latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan motorik atlet bolavoli usia 6-12 tahun di Klub Spirit Sleman Tahun 2020 belum diketahui.

2. Belum diketahui status tingkat kemampuan motorik pemain bolavoli yg berusia 6-12 tahun di Klub Spirit Sleman saat mengikuti klub.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas dan dengan keterbatasan peneliti maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada kemampuan motorik atlet bolavoli usia 6-12 tahun di Klub Spirit Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Bolavoli Usia 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman tahun 2020?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kemampuan motorik Atlet Bolavoli Usia 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman tahun 2020.

F. Manfaat Penelitian

Setelah melihat latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, dan tujuan peneliti di atas, maka dapat ditarik beberapa manfaat dari peneliti ini. Manfaat yang diharapkan yaitu secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat teoritis

- a. Secara teoritis manfaat penelitian ini diharapkan menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi jajaran pelatih yang akan mempelajari tentang masalah kemampuan motorik pada pemainnya.

- b. Menambah wawasan dalam dunia kepelatihan cabang olahraga bolavoli melalui klub akan pentingnya mengetahui kemampuan motorik atlet sebagai pendukung terciptanya pemain yang terampil bermain bolavoli. Terutama anak yang diarahkan untuk menjadi atlet harus memiliki kemampuan motorik yang bagus.

2. Manfaat praktis

a. Bagi para Atlet

Setelah diketahui kemampuan motorik yang ada pada setiap pemain, maka diharapkan setiap pemain bisa mengembangkan keterampilan gerak dalam cabang olahraga bolavoli.

b. Bagi Pelatih

Setelah dilaksanakannya penelitian ini pelatih klub akan dapat lebih mengoptimalkan latihan pada pemain yang memiliki kemampuan motorik yang baik agar tercapai tujuan dari program latihan yaitu menciptakan pemain bolavoli yang terampil.

c. Bagi Klub

Setelah dilaksanakannya penelitian ini diharapkan pihak klub Spirit Sleman akan memperhatikan pemain yang berbakat dalam bolavoli dengan memperhatikan tingkat kemampuan motorik pemain dan meningkatkan sarana dan prasarana penunjang klub Spirit Sleman agar prestasi bolavoli di klub ini semakin maju.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan Motorik

Motorik adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan (Kiram, 1992: 48).

Menurut Burton (Mutohir & Gusril, 2004: 4) bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan individual yang mendasari penampilan berbagai ketrampilan motorik. Sukintaka (2001: 47) memberikan penjelasan tentang kemampuan motorik berarti kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik yang bukan gerak olahraga maupun dalam olahraga atau kematangan keterampilan motorik.

Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak (Pratiwi & Kristanto, 2015: 2).

Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan dengan latihan, dan merupakan perubahan gerak dasar dari sejak bayi hingga dewasa yang melibatkan beberapa komponen-komponen gerak dalam melakukan suatu aktivitas gerak olahraga maupun gerak aktivitas sehari-

hari. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang rendah.

2. Jenis-jenis Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik adalah gerakan-gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh yang disengaja, otomatis, cepat, dan akurat. Gerakan-gerakan ini merupakan rangkaian koordinasi dari beratus-ratus otot yang rumit. Kemampuan motorik ini dapat dikelompokkan menurut ukuran otot-otot dan bagian-bagian badan yang terkait, yaitu kemampuan motorik kasar (*gross motor skill*) dan kemampuan motorik halus (*fine motor skill*) (Hasanah, 2016: 717).

Perkembangan motorik dibedakan menjadi dua yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah bagian dari aktivitas motorik yang mencakup otot-otot besar, misalnya merangkak, tengkurap, mengangkat leher, dan duduk. Motorik halus adalah bagian dari aktivitas motorik yang melibatkan gerak otot-otot kecil, seperti mengambil benda kecil dengan ibu jari dan telunjuk, menggambar, dan menulis (Sujarwo & Pahalawidi, 2015: 97).

a. Motorik Kasar

Secara alamiah seiring dengan peningkatan atau bertambahnya umur anak hingga dewasa akan diikuti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Istilah motorik kasar dan motorik halus secara umum digunakan untuk mengkategorikan tipe-tipe gerak. Menurut Cratty (Lutan, 1988: 97) motorik kasar memiliki ukuran besar otot yang terlibat, jumlah tenaga yang dikerahkan atau lebarnya ruang yang dipakai untuk melaksanakan gerakannya.

Otot tersebut umumnya relative besar, contohnya pada otot paha dan pada otot betis. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, dan loncat. Motorik kasar mamacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulative.

Dengan demikian kemampuan motorik kasar adalah sesuatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum yang mendasari tingkat penampilan yang baik atau tingkat kemampuan gerak akan mencerminkan tingkat gerak seseorang dalam mempelajari suatu gerakan secara kualitas dan kuantitas yang baik.

b. Motorik Halus

Keterampilan-keterampilan yang memerlukan kemampuan untuk mengendalikan otot-otot kecil untuk dapat melakukan keterampilan yang berhasil (Sumantri, 2005: 143). Menurut Magil (Sumantri, 2005: 143), “keterampilan memerlukan ketepatan derajat tinggi untuk berhasilnya keterampilan ini’. Keterampilan jenis ini sering disebut sebagai keterampilan yang memerlukan koordinasi mata tangan (*hand-eye coordination*). Menulis, menggambar, bermain piano adalah contoh-contoh keterampilan tersebut.

Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan dasar. Gerak dasar merupakan gerak yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan pada anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan reflex yang telah dimiliki dan disempurnakan melalui proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang.

Menurut Ma'mum dan Saputra (2000: 20-21) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori:

1) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas, seperti melompat, meloncat, berjalan, dan berlari.

2) Kemampuan Nonlokomotor

Kemampuan nonlokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan nonlokomotor terdiri atas menekuk, mengangkat, membungkuk, berjongkok, dan sebagainya.

3) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak sedang menguasai bermacam-macam objek. Kemampuan manipulative lebih banyak melibatkan mata-tangan dan mata-kaki tetapi bagian lain dari tubuh juga terlibat. Kemampuan manipulatif ini lebih banyak menggunakan koordinasi, seperti gerakan menendang, dan lain-lain.

Dengan demikian dapat disimpulkan perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar yang dipengaruhi kematangan anak itu sendiri, sedangkan motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot halus yang dipengaruhi kesempatan untuk berlatih dan belajar.

3. Unsur-unsur Kemampuan Motorik

Menurut Odey (Odok, 2013: 295) kemampuan motorik dipengaruhi oleh beberapa unsur yaitu koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kelincahan, dan kecepatan. Lain halnya menurut Bempa (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 57) bahwa unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak yaitu : (a) Ketahanan (*Endurance*), (b) Kekuatan, (c) Kecepatan, (d) Fleksibilitas, dan (e) Koordinasi.

Rahyubi, (2012: 212) menyebutkan unsur keterampilan motorik dibagi menjadi tiga unsur, yaitu :

- 1) Unsur kemampuan fisik, kekuatan, ketahanan, atau daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), fleksibilitas atau kelenturan, ketajaman indera.
- 2) Unsur kemampuan mental, sangat berkaitan dengan pikiran. Kemampuan mental berarti kemampuan untuk berpikir. Fungsi kemampuan mental adalah memberikan komando gerak sesuai yang diinginkan kepada sistem penggerak tubuh.
- 3) Unsur kemampuan emosional, merupakan salah satu faktor yang mendukung terjadinya gerakan yang efektif dan efisien.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa unsur-unsur kemampuan motorik antara lain: (a) Ketahanan (*Endurance*), (b) Kekuatan, (c) Kecepatan, (d) Fleksibilitas, dan (e) Koordinasi. Kemampuan motorik anak yang satu berbeda dengan anak yang lainnya. Bertambahnya usia maka kemampuan motorik anak akan mengalami peningkatan dimulai dengan melakukan gerakan sederhana ke arah gerakan yang lebih terkoordinasi, sehingga kemampuan motorik anak memiliki karakteristik berdasarkan dengan bertambahnya usia.

4. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik anak terdiri dari dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah

faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Menurut Sukintaka (2001: 47) berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor, ialah faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan, dari dua faktor penentu ini masih harus didukung dengan berlatih, yang sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa makin baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang. Sukamti (2007: 40-41) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik seseorang, antara lain:

- a. Sifat dasar *genetic*, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- b. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin katif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang cepat pada masa pasca lahir ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- d. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- f. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan dengan anak yang IQ-nya normal atau dibawah normal.
- g. Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan perkembangan kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.
- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir

berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat pada waktunya.

- k. Cacat fisik, seperti kebutuhan akan semakin memperlambat.
- l. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit, dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

Menurut Sukintaka (Renaldi & Supriatna, 2017: 13) bahwa “Berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor yakni pertumbuhan dan perkembangan dan masih didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik”. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut menunjukkan, faktor internal dan eksternal merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan motorik anak. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang tersebut, dan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri seseorang.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik seseorang itu dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang tersebut. Sedangkan, faktor eksternal atau faktor yang dipengaruhi dari lingkungan seseorang tersebut. Semakin bagus pertumbuhan dan perkembangan anak maka akan meningkatkan kemampuan motorik anak tersebut.

5. Fungsi Kemampuan Motorik

Tingkat kemampuan motorik yang berbeda-beda tentunya memainkan peran yang berbeda pula pada anak dalam menyesuaikan diri di lingkungannya. Fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak untuk

menyelesaikan tugas motorik. Kualitas motorik terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan. Menurut Sukamti (2007: 38) fungsi kemampuan motorik kasar yaitu : (a) Kemampuan bantu diri (*self-help*), (b) Kemampuan bantu sosial, (c) Kemampuan bermain, dan (d) Kemampuan sekolah.

Berbeda dengan Sukamti, menurut Saputra & Rudyanto (2015: 115) beberapa fungsi kemampuan motorik kasar yaitu: (a) Kesehatan anak, (b) Memperkuat tubuh anak, (c) Melatih daya pikir anak, (d) Meningkatkan perkembangan sosial, (e) Meningkatkan perkembangan sosial, dan (f) Menumbuhkan perasaan senang.

Tujuan dan fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Jika tingkat keberhasilan dalam melakukan tugas motorik itu tinggi, berarti motorik yang dilakukan efektif dan efisien (Suyadi & Puspita, 2018: 170). Semakin banyak siswa mengalami aktivitas gerak tertentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih. Pengalaman ini disimpan dalam ingatan untuk dipergunakan dalam kesempatan lain, jika melakukan gerak yang sama. Dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan oleh siswa tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kemampuan motorik memiliki beberapa fungsi yaitu: (a) Kemampuan bantu diri

(*self-help*), (b) Kemampuan sekolah, (c) Kesehatan untuk anak, (d) Memperkuat tubuh anak, (e) Melatih daya pikir anak, (f) Meningkatkan perkembangan emosional, (g) Meningkatkan perkembangan sosial, dan (h) Menumbuhkan perasaan senang. Kemampuan motorik dapat meningkat dengan berbagai faktor. Faktor tersebut memiliki peranan penting dalam mengembangkan kemampuan motorik anak untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, namun siswa juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis.

Lebih lanjut karakteristik anak usia 10-12 tahun menurut Sukintaka (1995: 12), sebagai berikut:

a. Karakteristik Fisik

- (1) Perbaikan koordinasi gerak tubuh dalam melempar, menangkap, memukul dan sebagainya.
- (2) Ketahanan bertambah, anak pria suka atau gemar ada kontak fisik, seperti berkelahi atau bergulat.
- (3) Pertumbuhan terus naik.
- (4) Koordinasi mata, tangan dan kaki lebih baik.
- (5) Bentuk tubuh yang baik dapat timbul/terjadi.
- (6) Filosofi, wanita-wanita satu tahun lebih maju daripada pria.
- (7) Perbedaan seksual banyak pengaruhnya.
- (8) Adanya perbedaan individu mulai nyata dan terang.

b. Karakteristik Sosial

- 1) Mudah terpengaruh, mudah sakit hati karena kritik.
- 2) Masa anak-anak suka membual.
- 3) Suka menggoda dan menyakiti anak lain.
- 4) Suka memperhatikan, bermain dalam bentuk-bentuk drama dan berperan.
- 5) Suka berteman dan senang terhadap teman-teman lain, di samping senang dengan teman akrab.
- 6) Kemauan besar.
- 7) Hasrat turut serta berkelompok
- 8) Selalu bermain-main.
- 9) Menginginkan lebih ada kebebasan, tetapi tetap dalam lindungan orang dewasa.
- 10) Lebih senang kegiatan beregu daripada individual.
- 11) Ada kecenderungan membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain.
- 12) Mengidentifikasi dirinya untuk tujuan kelompok dan pertanggungjawaban.
- 13) Sifat seksual lebih terlihat.

c. Karakteristik Psikis

- 1) Ruang lingkup perhatian bertambah.
- 2) Kemampuan berfikir bertambah.
- 3) Senang bunyi-bunyian dan gerak-gerakan berirama.
- 4) Suka meniru.
- 5) Minat terhadap macam-macam permainan yang terorganisasi bertambah.
- 6) Sangat berhasrat ingin menjadi dewasa.
- 7) Khususnya gemar terhadap aktivitas-aktivitas yang berbentuk pertandingan.

Karakteristik pada anak usia sekolah dasar terbagi menjadi tujuh fase, yaitu perkembangan intelektual, perkembangan bahasa, perkembangan sosial, perkembangan emosi, perkembangan moral, perkembangan penghayatan, keagamaan, dan perkembangan motorik, dari ketujuh fase tersebut Yusuf (2004: 178).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa masa anak usia sekolah dasar ini adalah masa-masa yang sangat penting karena pada masa-masa ini daya fikir anak sudah berkembang ke arah pemikiran kongkrit (dapat

diterima akal), sehingga segala bentuk perkembangan, baik perkembangan dalam bentuk fisik, mental dan sosial terjadi pada masa usia sekolah dasar ini dan akan menjadi masa persiapan dan penyesuaian diri terhadap kehidupan dimasa dewasa nanti.

7. Hakikat Permainan Bolavoli

a. Pengertian Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat di seluruh dunia. Permainan bolavoli di Indonesia menjadi olahraga yang sangat kompetitif dan sarana olahraga rekreasi yang mudah dan murah bagi masyarakat. Suhadi (2005: 3) menyatakan “permainan bolavoli pada hakikatnya adalah memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan melewati net ke lapangan lawan. Pendapat lain menyatakan “*Volleyball is a sport played by two teams on a playing court divided by a net*” (FIVB, 2014: 7), artinya adalah bolavoli olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam lapangan permainan yang dipisahkan oleh sebuah net. Lebih lanjut menurut Suhadi (2005: 3) permainan bolavoli merupakan permainan beregu dengan tujuan melewatkan bola secara teratur melalui atas net dan mencegah bola menyentuh lantai atau lapangan permainan.

Konsep dalam bermain bolavoli adalah untuk mengirimkan atau memukul bola melewati net agar jatuh di lapangan lawan dan mencegah lawan melakukan hal yang sama. Menurut Muhajir (2004: 34), tujuan dalam permainan bolavoli adalah untuk memperagakan teknik dan taktik saat memainkan bola di lapangan agar dapat meraih kemenangan di setiap

pertandingan. Maka setiap tim harus menyusun strategi dan taktik saat memainkan bola dilapangan agar dapat meraih kemenangan di setiap pertandingan. Maka setiap tim harus menyusun strategi serangan yang efektif, dan ketika memainkan bola harus menggunakan teknik dan taktik yang sah sesuai peraturan. Dalam permainan bolavoli setiap regu memiliki kesempatan melakukan tiga kali sentuhan tetapi seorang pemain tidak boleh melakukan sentuhan dua kali berturut-turut, kecuali saat melakukan bendungan atau *blocking*.

Unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan bisa berkembang secara baik dengan bermain bola voli. Selain itu, kepribadian juga berkembang, terutama *control* pribadi, disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab kepada apa yang diperbuat (Koesyanto, 2003: 8). Amung M. (2001: 41-42), menyatakan nilai-nilai dalam permainan bolavoli meliputi: nilai sosial, nilai kompetitif, kebugaran fisik, ketrampilan berfikir, kestabilan emosi, dan tertib hukum dan aturan. Bermain bolavoli memberikan banyak manfaat yang sangat positif dari aspek fisik maupun kepribadian dalam diri seseorang.

Pengetahuan bermain bolavoli untuk anak sekolah dasar adalah pengetahuan yang diperlukan dalam permainan bolavoli. Pengetahuan tersebut merupakan pengetahuan yang dapat menggambarkan tingkat pengetahuan anak tersebut terhadap permainan bolavoli. Pengetahuan bermain bolavoli terdiri atas; (1) mengambil keputusan (*decision making*). (2) memecahkan masalah (*creative solving*). (3) berpikir kreatif (*creative thinking*) untuk dapat beraktivitas dalam permainan bolavoli.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang mengendalikan kerjasama di dalam tim. Setiap tim berusaha mendapatkan poin dengan cara menjatuhkan bola di area lapangan lawan melalui atas net, menggunakan teknik dan taktik sesuai peraturan bolavoli yang sah. Bermain bolavoli akan memberikan banyak manfaat positif terhadap perkembangan fisiki maupun pembentukan karakter.

b. Teknik Dasar Dalam Permainan Bolavoli

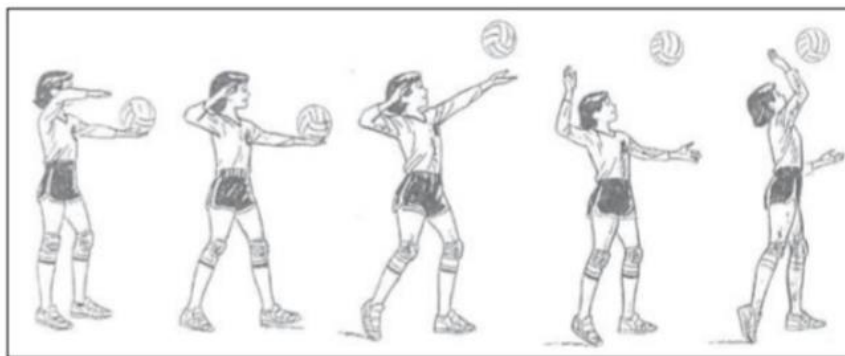
Setiap pemain bolavoli wajib mengetahui teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli agar dapat bermain dengan baik sehingga dapat memperoleh hasil yang maksimal. Menurut Muhajir (2004: 23), teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menurut Ahmadi (2007: 20), menyatakan bahwa teknik yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* atas, *passing* bawah, *block*, dan *smash*. Tanpa memiliki kemampuan penguasaan teknik dasar yang baik atlet akan mengalami kesulitan memaksimalkan prestasi yang ingin dicapai. Berikut penjelasan mengenai teknik dasar dalam permainan bolavoli :

1) *Service*.

Servis adalah pukulan permulaan yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan (Ahmadi, 2007: 20). Dengan pendapat tersebut maka servis sudah bukan lagi menyajikan bola untuk

memulai permainan, tetapi sudah berkembang menjadi sebuah serangan dengan teknik-teknik yang tujuannya menyulitkan musuh. Servis merupakan salah satu teknik yang sangat diperhatikan oleh pelatih untuk mendapatkan poin dalam permainan, sehingga berkembanglah berbagai macam teknik servis. Teknik servis antara lain: servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), servis memutar (*topspin*), servis mengambang dengan melompat (*jumping floating service*), dan servis memutar dengan loncat (*jumping topspin service*) (Reynaud, 2011: 27).

Teknik servis dalam permainan bola sekarang ini sering kita jumpai berupa serangan yang menyulitkan musuh, biasanya seorang pemain bolavoli akan membuat sebuah servis yang keras dan sulit diterima oleh musuh. Untuk mengatasi kondisi tersebut dibutuhkan komponen kekuatan dan *power* yang baik, terutama otot tangan, bahu, tungkai, perut dan punggung.

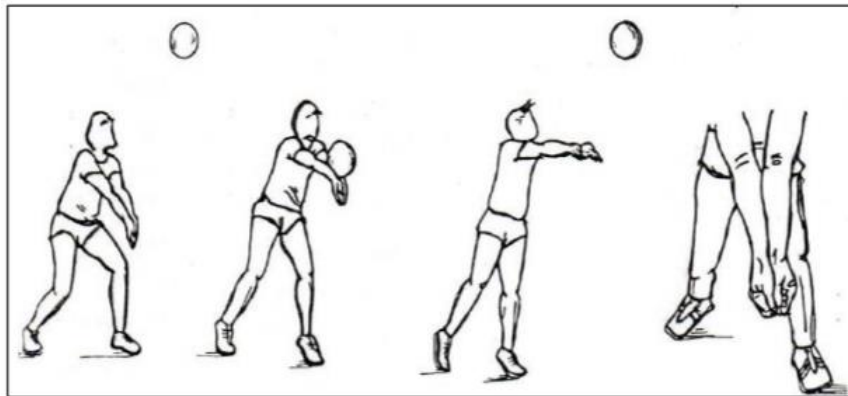


Gambar 1, Rangkaian Gerakan Teknik Servis Atas Bolavoli (Pengurus Pusat Special Olympics Indonesia, 2009: 58)

2) *Passing*

Passing adalah upaya seorang pemain dengan memakai suatu teknik terutama untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Ahmadi, 2007: 22).

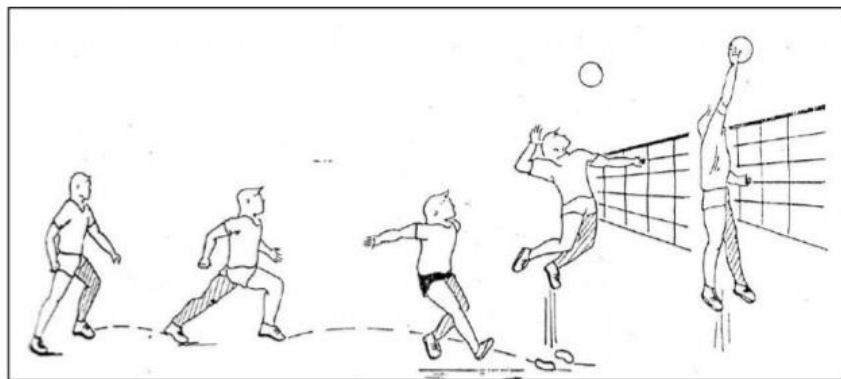
Menurut Yunus (1992: 79) *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai teknik awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan.



Gambar 2, Rangkaian Gerakan *Passing* Bawah Bolavoli (Winarno, 2013: 79)

3) *Smash*

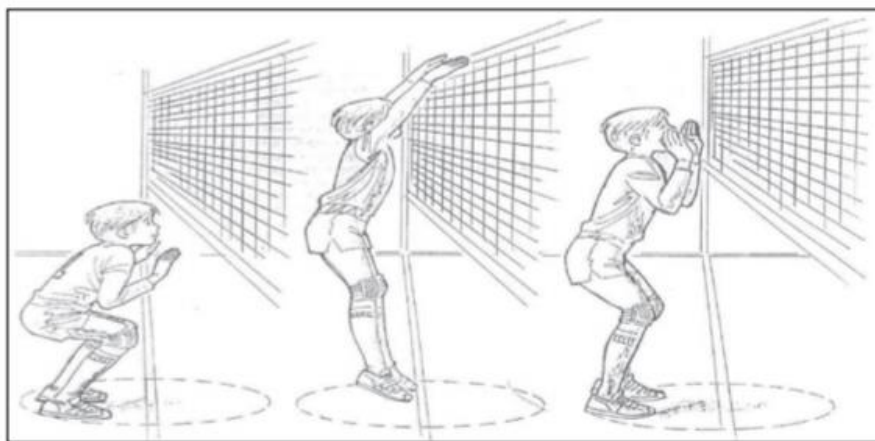
Menurut Muhajir (2004: 37) *smash* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya. *Smash* merupakan teknik yang sangat populer dalam permainan bolavoli, banyak sekali pemain bolavoli menjadi sangat dikenal karena kemampuan *smash*-nya, oleh karena itu biasanya banyak pemain yang berlatih dengan keras untuk menguasai teknik *smash*.



Gambar 3, Rangkaian Gerakan Teknik *Smash* Bolavoli (Winarno, 2013: 124)

4) *Block*.

Menurut Reynaud (2011: 69) *blocking* (bendungan) adalah gerakan membendung serangan lawan pada lapisan pertama pertahanan tim bolavoli. *Block* merupakan teknik dalam permainan bolavoli yang memiliki kesulitan cukup tinggi, saat melakukan *block* diperlukan kecermatan dan ketepatan waktu (*timing*) untuk membaca arah serangan musuh, sehingga tidak heran jika tingkat keberhasilannya cukup kecil dibanding teknik yang lain. Teknik *block* dilakukan dengan cara melompat kemudian menempatkan tangan lurus melewati net untuk menghadang bola serangan (*smash*) yang dilakukan musuh. *Block* sangat mengandalkan kekuatan dan *power*, karena membutuhkan lompatan yang tinggi. Kelentukan juga diperlukan ketika membendung bola dari berbagai arah.



Gambar 4, Rangkaian Gerakan Teknik *Block* Bolavoli (Pengurus Pusat Special Olympics Indonesia, 2009: 71)

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, teknik dalam permainan bolavoli merupakan unsur yang sangat mendasar yang harus dikuasai setiap pemain agar dapat mengembangkan prestasi secara

optimal. Memiliki teknik bermain yang bagus akan berdampak positif terhadap penampilan atlet dalam bermain, sehingga prestasi yang diharapkan tentu akan mudah dicapai. Untuk dapat menguasai teknik dasar bermain bolavoli yang baik tentunya memerlukan proses latihan yang panjang karena setiap teknik pasti memiliki tingkat kesulitannya masing-masing. Teknik dasar bolavoli yang harus dikuasai meliputi: *service*, *passing*, umpan (*set-up*), *smash*, dan *block*.

8. Klub Bolavoli Spirit Sleman

a. Profil Anggota yang Mengikuti Klub Bolavoli Spirit

Profil anggota yang mengikuti klub bolavoli Spirit Sleman dapat dilihat dalam kategori tingkat keterampilan bermain bolavoli, dan usia latihan. Dilihat dari profil tingkat keterampilan yang dimiliki anggota, maka sebelumnya ada tiga tingkatan keterampilan atlet yang perlu diketahui yaitu: tingkat pemula (*beginner*), tingkat menengah (*intermediate*), dan tingkat lanjutan (*advance*). Tingkat pemula yaitu atlet yang baru mengenal teknik dasar, baru belajar dengan permainan, dan sangat membutuhkan latihan agar keterampilan menjadi konsisiten. Tingkat menengah yaitu atlet yang sudah mengerti peraturan dan taktik bermain, sudah mengetahui gerakan yang efektif, tetapi masih membutuhkan banyak latihan dalam menguasai keterampilan. Tingkat lanjut yaitu atlet yang sudah terlatih, sudah menguasai taktik dan variasi dalam permainan, memahami strategi bermain tetapi masih membutuhkan perbaikan dari pelatih.

Anggota yang mengikuti klub bolavoli Spirit Sleman rata-rata keterampilannya baru memasuki tingkatan pemula dan menengah saja, belum ada yang memasuki tingkat lanjut. Anggota dengan keterampilan pemula adalah yang baru saja mengenal dan masih belajar olahraga bolavoli. Anggota dengan keterampilan menengah merupakan pindahan dari klub-klub bolavoli lain yang ada di DIY. Kondisi di lapangan anggota yang aktif mengikuti klub bolavoli Spirit Sleman sebagian besar justru yang masih dalam tingkatan pemula dalam olahraga bolavoli.

Profil jika dilihat dari usia latihan anggota yang mengikuti klub bolavoli Spirit Sleman, yaitu lamanya waktu anggota mulai mengikuti latihan di klub bolavoli Spirit Sleman. Anggota yang mengikuti latihan rata-rata usia latihan yang paling muda adalah 3 bulan. Usia kelahiran peserta yang mengikuti klub bolavoli Spirit Sleman adalah antara 6 tahun sampai dengan 23 tahun, dilihat dari tingkat pembinaan bolavoli usia tersebut masih usia junior.

b. Kondisi Latihan di Klub Bolavoli Spirit Sleman

Latihan klub bolavoli Spirit Sleman berlangsung secara rutin tiga kali dalam seminggu yaitu hari Selasa, Jumat dan Minggu pukul 16.00-18.00 WIB di GOR KONI Sleman. Tidak semua anggota dapat mengikuti latihan secara penuh, karena faktor kesibukan, bertabrakan dengan les sekolah dan sebagainya, begitupun dengan pelatih yang bertanggung jawab di klub bolavoli Spirit Sleman.

Program latihan di klub bolavoli tidak disusun dengan baik, sehingga pelatih memberikan materi latihan biasanya hanya secara spontan, dengan

membuat variasi latihan teknik dan taktik dalam bentuk bermain. Latihan dalam bentuk kondisi fisik tidak diberikan secara khusus, karena pertimbangan pelatih saat menerapkan latihan fisik kondisi anggota sudah cukup lelah setelah sekolah, akan membuat anggota cepat jenuh dalam mengikuti latihan.

Latihan klub bolavoli Spirit Sleman biasanya diawali dengan pemanasan yaitu lari atau *games*, dilanjutkan pemanasan statis, dinamis, kemudian masuk materi teknik (*passing, smash, block, service*), dilanjutkan bermain sampai akhir sesi latihan. Pelatih terkadang memberikan latihan fisik tambahan setelah pemanasan, tetapi tidak pasti ada. Waktu efektif latihan di klub bolavoli Spirit Sleman pada hari Jumat dan Minggu mulai dari persiapan sampai selesai rata-rata sekitar 1-2 jam, yaitu pukul 16.00-18.00 WIB.

Latihan dilakukan dengan pengawasan pelatih, semangat anggota dalam mengikuti latihan cukup tinggi, dilihat dari banyaknya jumlah anggota yang mengikuti latihan. Persaingan yang sehat dalam berlatih cukup terlihat, sehingga dalam mengikuti latihan teknik dan taktik yang diberikan oleh pelatih dapat dilakukan dengan maksimal.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya:

1. Prabowo, D. (2017) yang berjudul: Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa di Sekolah Dasar Negeri Gembongan Kabupaten Kulon Progo.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik kasar siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Gembongan Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik tes sebagai alat pengumpulan data. Penelitian ini meliputi: *standing board jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari 60 yard dash 50 m. Populasi penelitian adalah 40 siswa yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan di kelas IV, 12 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan di kelas V. teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistic deskriptif dengan persentase. Hasil Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Gembongan Kabupaten Kulon Progo diperoleh kategori sebagai berikut, sangat baik 0%, baik 32,5%, sedang 42%, kurang 15%, dan kurang sekali 10%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan motorik kasar siswa kelas IV dan V SD Negeri Gembongan Kabupaten Kulon Progo berkategori “sedang”.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi (2019) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates Tahun 2018/2019”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates yang berjumlah 88 peserta didik yang diambil berdasarkan teknik *total sampling*, dengan rincian peserta didik putra berjumlah 43 dan peserta didik putri berjumlah 45 orang. Instrument dalam

penelitian ini menggunakan tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar yang meliputi tes *shuttle run* 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *stork stand positional balance*, tes lari cepat 30 meter, dengan validitas sebesar 0,930 dan reabilitas sebesar 0,870. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kemampuan motorik peserta didik putra kelas atas di SD Negeri Gadingan Wates berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,98%, “kurang” sebesar 30,23%, “cukup” sebesar 25,58%, “baik” sebesar 32,56%, dan “sangat baik” sebesar 4,65%. (2) Kemampuan motorik peserta didik putri kelas atas di SD Negeri Gadingan Wates berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,44%, “kurang” sebesar 20,00%, “cukup” sebesar 51,11%, “baik” sebesar 20,00%, dan “sangat baik” sebesar 4,44%.

C. Kerangka Berpikir

Kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. 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 yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Upaya meningkatkan kemampuan

motorik bermain bolavoli harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu. Salah satu cara untuk mengembangkan kemampuan motorik atlet bolavoli di Klub Spirit Sleman dilakukan melalui kegiatan latihan.

Kegiatan latihan di Klub Spirit Sleman dapat dijadikan sebagai media bagi atlet bolavoli untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuannya guna meraih prestasi semaksimal mungkin. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Bolavoli di Klub Spirit Sleman”. Dengan diketahuinya hasil tes kemampuan motorik tersebut dapat dijadikan acuan bagi pelatih di Klub Spirit Sleman pada penetapan strategi yang tepat dan disesuaikan dengan kemampuan motorik masing-masing atlet bolavoli di Klub Spirit Sleman.

Kemampuan motorik memiliki peranan dalam proses latihan. Kemampuan motorik akan tercapai secara optimal jika latihan dilakukan secara teratur, terstruktur, dan terus menerus. Maka dari itu, perlu adanya proses evaluasi dengan melakukan pengukuran. Pengukuran dapat dilakukan dengan tes pengukuran kemampuan motorik terhadap atlet bolavoli Klub Spirit Sleman. Karena dengan dilakukan tes pengukuran kemampuan motorik, dapat diketahui seberapa tinggi kemampuan motorik atlet.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2006: 302) menyatakan bahwa penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan adanya tentang sesuatu variable, gejala atau keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes dan pengukuran.

B. Variabel Penelitian

Siyoto & Sodik (2015: 71) menyatakan bahwa Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tingkat kemampuan motorik atlet klub bolavoli Spirit Sleman.

Kemampuan motorik diukur menggunakan Tes *Motor Ability* dari modul tes dan keolahragaan (Nurhasan 2007: 135) untuk Sekolah Dasar yang meliputi tes kelincahan dengan *shuttle run* 4 x 10 meter. Koordinasi dengan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok. Keseimbangan dengan tes *stork Stand Positional Balance*. Kecepatan dengan tes lari cepat 30 meter.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 15 pemain Spirit Sleman tahun 2020 berjenis kelamin perempuan.

D. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian yang digunakan dalam pengambilan data adalah sebagai berikut:

1. Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan motorik. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes seperti: *stopwatch*, alat tulis, dan lain-lain.
- b. Pelaksanaan tes. Pada tahap ini, terlebih dulu peserta didik dikumpulkan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat.
- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian dibantu oleh 2 orang testor.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2016: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrument dalam penelitian ini mengacu pada modul tes dan pengukuran keolahragaan (Nurhasan, 2007: 135). Tes *Motor Ability* untuk sekolah dasar yang meliputi tes *Shuttle run* 4 x 10 meter (kelincahan), tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (koordinasi), tes *Stork Stand Positional Balance* (keseimbangan), tes lari cepat 30 meter (kecepatan).

Validitas adalah ukuran yang menggambarkan bahwa suatu tes dapat mengukur suatu karakteristik tertentu yang harus diungkap (mengukur apa yang harus diukur). Suatu alat ukur dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variable yang diteliti secara tepat. Dari tes *Motor Ability* untuk sekolah dasar yang meliputi: tes *Shuttle run* 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *Stork Stand Positional Balance*, tes lari cepat 30 meter, tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93 dan validnya sebesar 0,87 (Nurhasan, 2007: 135) . Prosedur pelaksanaan tes yang digunakan sebagai berikut:

a. Tes *Shuttle run* 4 x 10 meter

- 1) Tujuan: Mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah.

- 2) Alat/fasilitas: *Stopwatch*, lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter.
 - 3) Pelaksanaan: *Start* dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” orang coba berdiri dengan salah satu ujung jari sedekat mungkin dari garis start, setelah aba-aba “siap” dan kemudian “ya” subjek berlari bolak-balik 4x dengan catatan start dan finish kembali digaris start.
 - 4) Skor: Dihitung waktu yang ditempuh dalam lari bolak-balik sejauh 10 meter.
- b. Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok.
- 1) Tujuan: Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan.
 - 2) Alat/fasilitas: bola tenis, *stopwatch*, dan tembok yang rata.
 - 3) Pelaksanaan: Subjek berdiri di belakang garis sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan didepan dada. Aba-aba “ya” subjek dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik.
 - 4) Skor: dihitung jumlah tangkapan bola yang dapat dilakukan selama 30 detik.
- c. Tes *Stork Stand Positional Balance*.
- 1) Tujuan: Mengukur keseimbangan tubuh.
 - 2) Alat/fasilitas: *Stopwatch*.
 - 3) Pelaksanaan: Subjek berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak di pinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakkan kaki kanan pada lutut kaki kiri sebelah dala. Pertahankan sikap tersebut selama mungkin.

- 4) Skor: Dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap di atas sampai dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula.
- d. Tes Lari Cepat 30 meter.
 - 1) Tujuan: Mengukur kecepatan lari.
 - 2) Alat/fasilitas: *Stopwatch*, lintasan lurus dan rata sejauh 30 meter, bendera.
 - 3) Pelaksanaan: *Start* dilakukan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” subjek berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis *start*. Aba-aba “siap” subjek siap untuk berlari menuju garis *finish* dengan jarak 30 meter. Sampai melewati garis *finish*.
 - 4) Skor: Dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari sejauh 30 meter.

E. Teknik Analisis Data

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data kemudian dilakukan penyortiran dari data yang diperoleh untuk mengetahui persamaan dan perbedaan ukuran. Setelah itu data dimasukkan ke dalam program SPSS untuk dilakukan proses analisis. Hasil kasar ini perlu diubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah *T-score*. Selanjutnya *T-score* dari setiap jenis tes kemampuan dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah jenis item tes, sehingga didapatkan rerata *T-score*. Hasil rerata *T-score* selanjutnya akan dikonversikan.

Sudijono (2015: 176) menyatakan bahwa rumus *T-score* sebagai berikut:

$$10 \left(\frac{X - M}{SD} \right) + 50 \quad \text{data tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok dan Stork Stand Positional Balance}$$

$$10 \left(\frac{M - X}{SD} \right) + 50 \quad \text{data lari 30 m dan shuttle-run 4 x 10 meter}$$

Keterangan:

T : Nilai Skor *T*

M : Nilai rata-rata data kasar

X : Nilai data kasar

SD : Standar deviasi data kasar

Kemudian nilai *T-score* dari ke empat item dijumlahkan, sehingga didapat total *T-score*. Hasil total *T-score* menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kemampuan motorik atlet. Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi*. Azwar (2016: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 1.
Norma Penilaian

| No | Interval | Kategori |
|----|--------------------------------|---------------|
| 1 | $M + 1,5 S < X$ | Sangat Baik |
| 2 | $M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$ | Baik |
| 3 | $M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$ | Cukup |
| 4 | $M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$ | Kurang |
| 5 | $X \leq M - 1,5 S$ | Sangat Kurang |

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (mean)

X : Skor

S : Standar deviasi

Langkah-langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2006: 245-246) menyatakan bahwa rumus yang

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

digunakan adalah sebagai berikut:

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

(Sumber: Arikunto 2006: 245-246)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini berupa hasil tes kemampuan motorik atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman, yang terdiri dari tes kecepatan (lari 30 meter), tes kelincahan (*shuttle run* 4 x 10 meter), tes koordinasi (lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan bola), tes keseimbangan (*stork stand positional baanced*). Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Data hasil tes penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Kemampuan Motorik Atlet Bolavoli

Deskriptif statistik kemampuan motorik atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman didapat skor *maksimum* (tertinggi) 254.19, skor *minimum* (terendah) 145.90, rerata (*mean*) 200.00, nilai tengah (*median*) 204.68, nilai yang sering muncul (*mode*) 145.90, *standar deviasi* (SD) 32.50. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2
Deskripsi Statistik Kemampuan Motorik
Atlet Bolavoli 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman

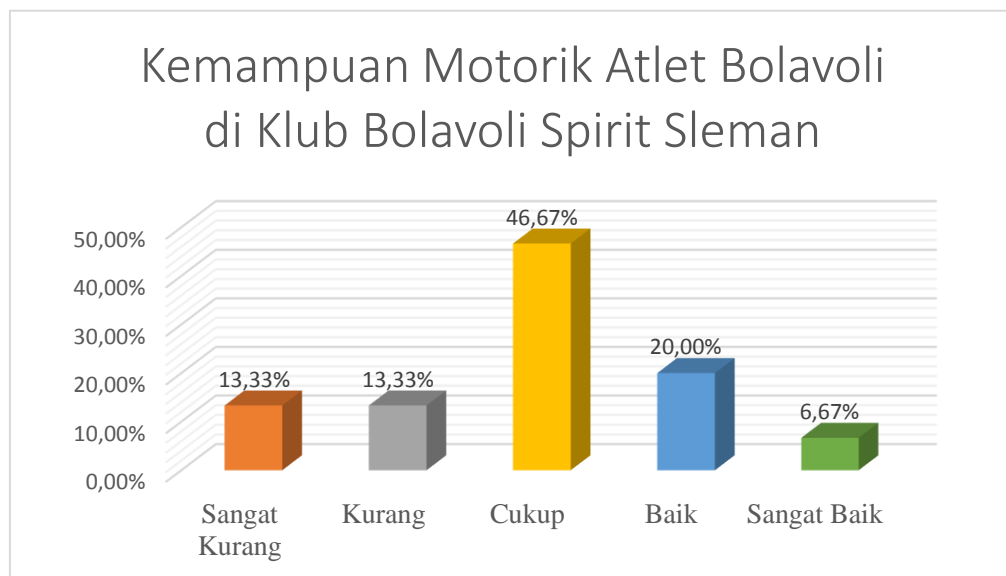
| Statistik | |
|-----------------------|---------------------|
| <i>N</i> | 15 |
| <i>Mean</i> | 200.00 |
| <i>Median</i> | 204.68 |
| <i>Mode</i> | 145.90 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | 32.50 |
| <i>Minimum</i> | 145.90 |
| <i>Maximum</i> | 254.19 |

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kemampuan motorik atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3
Norma Penilaian Kemampuan Motorik
Atlet Bolavoli 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|---------------|-----------------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | 248.75 < | Sangat Baik | 1 | 06.67 % |
| 2 | 216.25 – 248.74 | Baik | 3 | 20.00 % |
| 3 | 183.75 – 216.24 | Cukup | 7 | 46.67 % |
| 4 | 151.25 – 183.74 | Kurang | 2 | 13.33 % |
| 5 | ≤ 151.24 | Sangat Kurang | 2 | 13.33 % |
| Jumlah | | | 15 | 100% |

Berdasarkan tabel 3 norma penilaian di atas, kemampuan motorik atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 5 Diagram Batang Kemampuan Motorik
Atlet Bolavoli 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik atlet bolavoli 6-12 Tahun di klub Spirit Sleman berada

pada kategori “sangat kurang” sebesar 13.33% (2 atlet), “Kurang” sebesar 13.33% (2 atlet), “cukup” sebesar 46.67% (7 atlet), “baik” sebesar 20.00% (3 atlet), “sangat baik” sebesar 06.67% (1 atlet).

2. Kecepatan (Tes lari 30 meter)

Deskriptif statistik kecepatan atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman didapat skor *maksimum* (tertinggi) 62.07, skor *minimum* (terendah) 35.52, rerata (*mean*) 50.00, nilai tengah (*median*) 52.41, nilai yang sering muncul (*mode*) 38.97, *standar deviasi* (SD) 10.00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4
Deskripsi Statistik Kecepatan
Atlet Bolavoli 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman

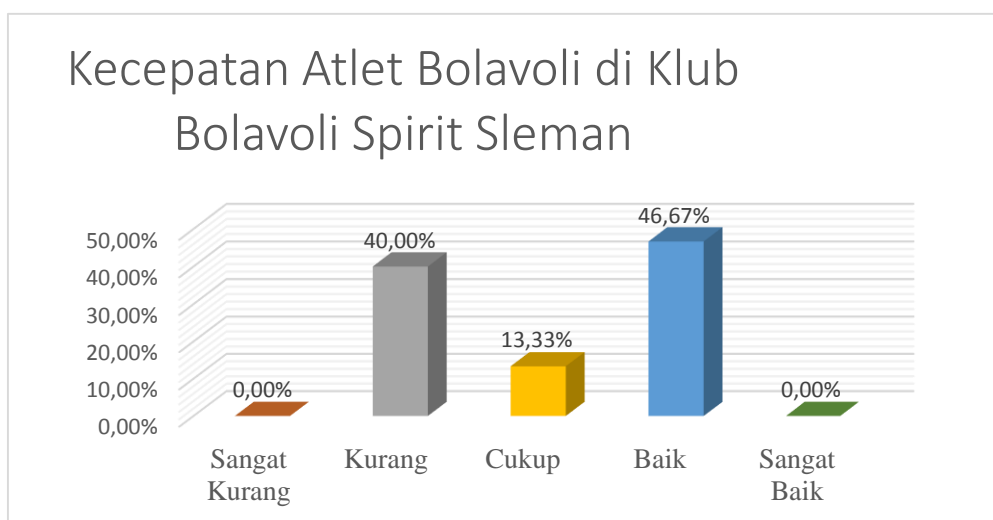
| Statistik | |
|-----------------------|--------------------|
| <i>N</i> | 15 |
| <i>Mean</i> | 50.00 |
| <i>Median</i> | 52.41 |
| <i>Mode</i> | 38.97 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | 10.00 |
| <i>Minimum</i> | 35.52 |
| <i>Maximum</i> | 62.07 |

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kecepatan atlet bolavoli 6-12 Tahun di klub Spirit Sleman disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5
Norma Penilaian Kecepatan
Atlet Bolavoli 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|---------------|----------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | 65 < | Sangat Baik | 0 | 00.00 % |
| 2 | 55 – 64 | Baik | 7 | 46.67 % |
| 3 | 45 – 54 | Cukup | 2 | 13.33 % |
| 4 | 35 – 44 | Kurang | 6 | 40.00 % |
| 5 | ≤ 34 | Sangat Kurang | 0 | 00.00 % |
| Jumlah | | | 15 | 100% |

Berdasarkan tabel 5 norma penilaian di atas, kecepatan atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 6 Diagram Batang Kecepatan
Atlet Bolavoli 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa kecepatan atlet bolavoli 6-12 Tahun di klub Spirit Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 00.00% (0 atlet), “Kurang” sebesar 40.00% (6 atlet), “cukup”

sebesar 13.33% (2 atlet), “baik” sebesar 46.67% (7 atlet), “sangat baik” sebesar 00.00% (0 atlet).

3. Kelincahan (Tes *Shuttle Run* 4x10m)

Deskriptif statistik kelincahan atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman didapat skor *maksimum* (tertinggi) 65.70, skor *minimum* (terendah) 27.85, rerata (*mean*) 50.00, nilai tengah (*median*) 51.52, nilai yang sering muncul (*mode*) 51.52, *standar deviasi* (SD) 10.00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 6
Deskripsi Statistik Kelincahan
Atlet Bolavoli 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman

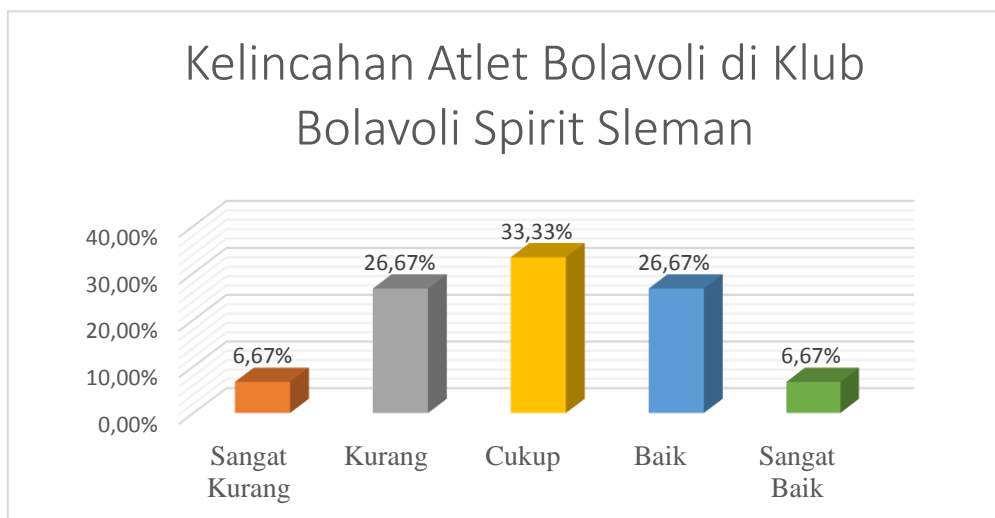
| Statistik | |
|-----------------------|--------------------|
| <i>N</i> | 15 |
| <i>Mean</i> | 50.00 |
| <i>Median</i> | 51.52 |
| <i>Mode</i> | 51.52 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | 10.00 |
| <i>Minimum</i> | 27.85 |
| <i>Maximum</i> | 65.70 |

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kelincahan atlet bolavoli 6-12 Tahun di klub Spirit Sleman disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7
Norma Penilaian Kelincahan
Atlet Bolavoli 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|--------|----------|---------------|-----------|---------|
| 1 | 65 < | Sangat Baik | 1 | 06.67 % |
| 2 | 55 – 64 | Baik | 4 | 26.67 % |
| 3 | 45 – 54 | Cukup | 5 | 33.33 % |
| 4 | 35 – 44 | Kurang | 4 | 26.67 % |
| 5 | ≤ 34 | Sangat Kurang | 1 | 06.67 % |
| Jumlah | | | 15 | 100% |

Berdasarkan tabel 7 norma penilaian di atas, kelincahan atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 7 Diagram Batang Kelincahan Atlet Bolavoli 6-12 Tahun di Klub Bolavoli Spirit Sleman

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa kelincahan atlet bolavoli 6-12 Tahun di klub Spirit Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 06.67% (1 atlet), “Kurang” sebesar 26.67% (4 atlet), “cukup” sebesar 33.33% (5 atlet), “baik” sebesar 26.67% (4 atlet), “sangat baik” sebesar 06.67% (1 atlet).

4. Koordinasi (Lempar Tangkap Bola)

Deskriptif statistik koordinasi atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman didapat skor *maksimum* (tertinggi) 63.87, skor *minimum* (terendah) 37.48, rerata (*mean*) 50.00, nilai tengah (*median*) 46.28, nilai yang sering muncul (*mode*) 63.87, *standar deviasi* (SD) 10.00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 berikut:

Tabel 8
Deskripsi Statistik Koordinasi
Atlet Bolavoli 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman

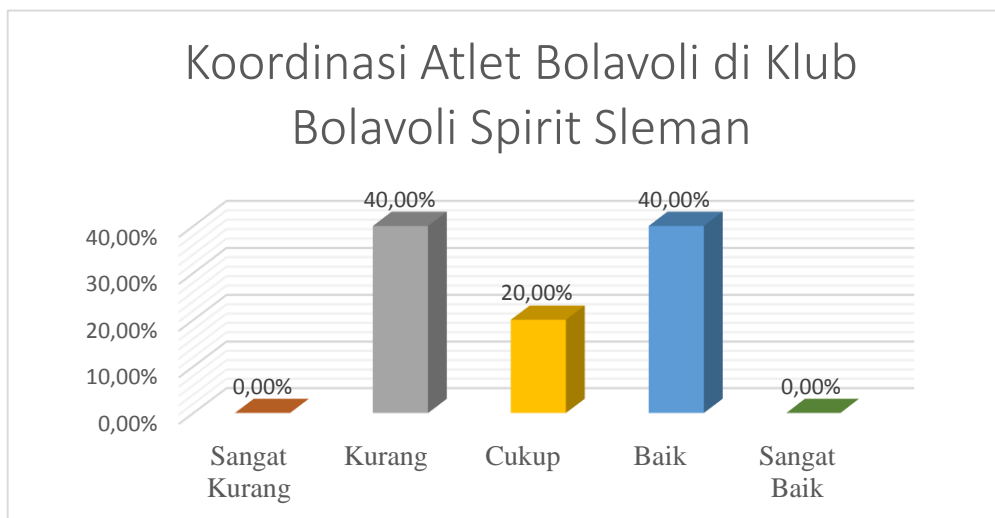
| Statistik | |
|-----------------------|--------------------|
| <i>N</i> | 15 |
| <i>Mean</i> | 50.00 |
| <i>Median</i> | 46.28 |
| <i>Mode</i> | 63.87 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | 10.00 |
| <i>Minimum</i> | 37.48 |
| <i>Maximum</i> | 63.87 |

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, koordinasi atlet bolavoli 6-12 Tahun di klub Spirit Sleman disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9
Norma Penilaian Koordinasi
Atlet Bolavoli 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|---------------|----------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | 65 < | Sangat Baik | 0 | 00.00 % |
| 2 | 55 – 64 | Baik | 6 | 40.00 % |
| 3 | 45 – 54 | Cukup | 3 | 20.00 % |
| 4 | 35 – 44 | Kurang | 6 | 40.00 % |
| 5 | ≤ 34 | Sangat Kurang | 0 | 00.00 % |
| Jumlah | | | 15 | 100% |

Berdasarkan tabel 9 norma penilaian di atas, koordinasi atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 8 Diagram Batang Koordinasi Atlet Bolavoli Usia 6-12 Tahun di Klub Bolavoli Spirit Sleman

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa koordinasi atlet bolavoli usia 6-12 tahun di klub Spirit Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 00.00% (0 atlet), “Kurang” sebesar 40.00% (6 atlet), “cukup” sebesar 20.00% (3 atlet), “baik” sebesar 40.00% (6 atlet), “sangat baik” sebesar 00.00% (0 atlet).

5. Keseimbangan (Tes *Stork Stand Positional Balanced*)

Deskriptif statistik keseimbangan atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman didapat skor *maksimum* (tertinggi) 67.90, skor *minimum* (terendah) 33.71, rerata (*mean*) 50.00, nilai tengah (*median*) 49.92, nilai yang sering muncul (*mode*) 33.71, *standar deviasi* (SD) 10.00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 berikut:

Tabel 10
Deskripsi Statistik Keseimbangan
Atlet Bolavoli Usia 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman

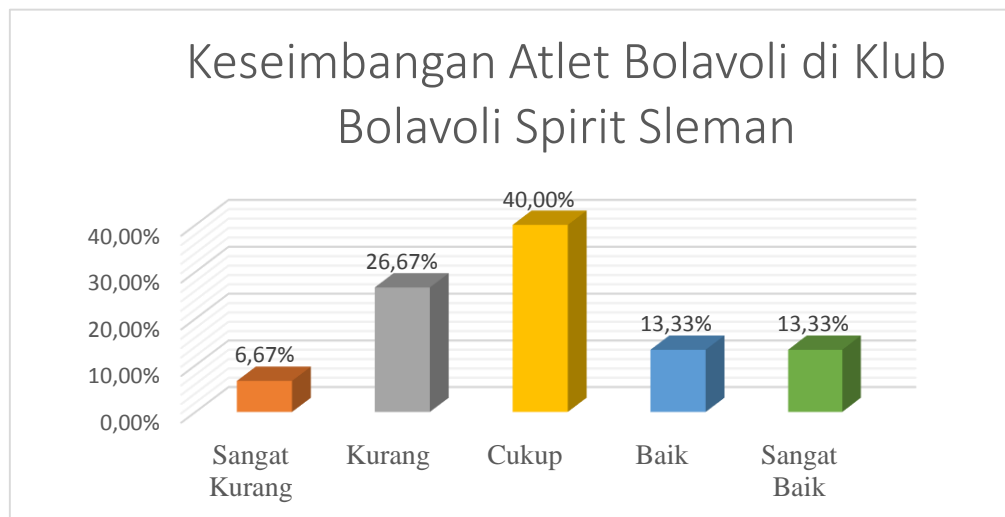
| Statistik | |
|-----------------------|--------------------|
| <i>N</i> | 15 |
| <i>Mean</i> | 50.00 |
| <i>Median</i> | 49.92 |
| <i>Mode</i> | 33.71 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | 10.00 |
| <i>Minimum</i> | 33.71 |
| <i>Maximum</i> | 67.90 |

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, keseimbangan atlet bolavoli usia 6-12 tahun di klub Spirit Sleman disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11
Norma Penilaian Keseimbangan
Atlet Bolavoli Usia 6-12 Tahun di Klub Spirit Sleman

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|--------|----------|---------------|-----------|---------|
| 1 | 65 < | Sangat Baik | 2 | 13.33 % |
| 2 | 55 – 64 | Baik | 2 | 13.33 % |
| 3 | 45 – 54 | Cukup | 6 | 40.00 % |
| 4 | 35 – 44 | Kurang | 4 | 26.67 % |
| 5 | ≤ 34 | Sangat Kurang | 1 | 06.67 % |
| Jumlah | | | 15 | 100% |

Berdasarkan tabel 11 norma penilaian di atas, keseimbangan atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 9 Diagram Batang Keseimbangan Atlet Bolavoli usia 6-12 tahun di Klub Bolavoli Spirit Sleman

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa keseimbangan atlet bolavoli usia 6-12 tahun di klub bolavoli Spirit Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 06.67% (1 atlet), “Kurang” sebesar 26.67% (4 atlet), “cukup” sebesar 40.00% (6 atlet), “baik” sebesar 13.33% (2 atlet), “sangat baik” sebesar 13.33% (2 atlet).

B. Pembahasan

Kemampuan motorik ialah merupakan suatu kemampuan seseorang yang berkaitan dengan berbagai keterampilan atau tugas gerak yang melibatkan otot-otot. Baik atau tidaknya kemampuan motorik seseorang bisa terlihat dari kesuksesannya menyelesaikan aktivitas gerak, seseorang yang mempunyai tingkat kemampuan motorik yang baik akan dapat menunjang aktivitasnya dengan baik dan begitu juga sebaliknya jika seseorang mempunyai kemampuan

motorik yang buruk akan menghambat dalam aktivitasnya. Oleh sebab itu, kemampuan gerak seseorang dilihat sebagai keberhasilan dalam melakukan aktivitas gerak.

Berdasarkan tes yang telah dilaksanakan para atlet bila voli di klub bolavoli Spirit Sleman yang didapatkan dari *Motor Ability Test*, yang terdiri dari 4 tes antara lain: Lari 30 meter, *Shuttle Run* 4x10 meter, Lempar Tangkap Bola, dan *Standing Stork Positional Balanced*. Berdasarkan dari hasil tes para atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman didapatkan 1 atlet (06.67%) berada pada kategori sangat baik, 3 atlet (20.00%) berada pada kategori baik, 7 atlet (46.67%) berada pada kategori cukup, 2 atlet (13.33%) berada pada kategori kurang, dan 2 atlet (13.33%) berada pada kategori sangat kurang. Hasil ini menunjukkan kemampuan motorik yang merupakan gambaran umum kemampuan atlet dalam melakukan aktivitasnya berada pada kategori cukup. Dengan hasil ini perlu diperhatikan dan perlu ditingkatkan kemampuan motorik para atlet sejak dini, karena akan membuat lebih besar peluang untuk terampil dalam bermain bolavoli.

Dari data yang diperoleh maka dapat dideskripsikan bahwa kemampuan motorik yang dimiliki oleh semua atlet bolavoli usia 6 – 12 tahun di Klub Spirit Sleman masuk dalam kategori cukup. Hal ini disebabkan setiap atlet memiliki kemampuan motorik yang berbeda-beda di dalam bermain bolavoli. Meskipun atlet tergabung dalam klub yang sama dan memiliki pengalaman gerak yang hampir sama, akan tetapi pencapaian prestasinya berbeda, tergantung dari kemampuan motorik yang dimiliki masing-masing atlet, tetapi setiap atlet

memiliki kemampuan motorik yang berbeda-beda. Penelitian ini hanya ingin memperjelas bahwa terdapat banyak unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik. Karena kemungkinan terdapat atlet yang bisa menguasai semua unsur-unsur yang ada dalam kemampuan motorik, akan tetapi bisa juga hanya menonjol dalam satu atau dua unsur saja. Oleh karena itu untuk mengetahui kemampuan motorik yang dimiliki oleh setiap atlet tidak hanya dapat dilihat melalui satu unsur saja, tetapi juga melalui berbagai unsur lainnya.

Dalam penelitian ini, kemampuan motorik merupakan gambaran mengenai kapasitas atlet bolavoli usia 6 – 12 tahun di Klub Spirit Sleman untuk dapat melakukan berbagai macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam aktivitas olahraga. Penelitian ini merupakan bentuk test pertama kali untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik atlet bolavoli usia 6 – 12 tahun di Klub Spirit Sleman. Tingkat kemampuan atlet akan berkaitan dengan prestasi atlet dan kemampuan ketrampilan.

Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, tinggi gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga. Makin tinggi kemampuan motorik seseorang maka daya kerjanya pun juga akan meningkat dan begitu juga sebaliknya. Oleh sebab itu kemampuan gerak dapat dilihat sebagai keberhasilan di dalam melakukan tugas keterampilan gerak (Sukintaka, 2001: 47). Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang baik, tentu akan mempunyai landasan untuk melakukan keterampilan yang baik pula.

Kemampuan motorik seseorang dapat dilatih secara dengan tahapan-tahapan yang tepat sehingga kemampuan motorik dapat berkembang secara optimal dan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik seseorang. Sukamti (2007: 40-41) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik seseorang, antara lain:

- a. Sifat dasar genetik, bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang sangat menonjol.
- b. Jika dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan, maka semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- d. Kelahiran yang sukar, terkhusus apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Kesehatan dan gizi yang baik pada pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- f. Anak yang mempunyai IQ tinggi akan menunjukkan lebih cepat berkembang daripada anak yang mempunyai IQ normal atau dibawah normal.
- g. Adanya rangsangan dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- i. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat pada waktunya.
- j. Cacat fisik akan memperlambat perkembangan motorik.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kemampuan motorik atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman, yaitu :

1. Waktu dan frekuensi latihan yang dilakukan setiap atlet berbeda-beda, ada yang berangkat latihan seminggu 3 kali, ada yang berangkat hanya 1 kali dalam seminggu, sehingga dapat mengganggu program latihan.
2. Sebagian atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman ada yang baru pertama kali mengikuti klub bolavoli sehingga pengalaman gerakanya kurang.

Dengan diketahuinya tingkat kemampuan motorik atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman diharapkan kepada pelatih memberikan program latihan yang tepat kepada atletnya untuk dapat mengembangkan kemampuan dirinya masing-masing. Jadi, semakin sering melakukan aktivitas atau program latihan, maka unsur-unsur motoriknya akan terus terlatih.

Bagi pelatih setelah mengetahui tingkat kemampuan motorik atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman, diharapkan agar hasil penelitian ini menjadi acuan bagi pelatih untuk menentukan program latihan yang tepat kepada atlet bolavoli sehingga membuat kemampuan motorik masing-masing atlet meningkat.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis telah melakukan dengan semaksimal mungkin supaya hasil penelitian bisa berhasil dengan baik. Tetapi ada beberapa kekurangan dan kelemahan dalam penelitian ini, antara lain :

1. Faktor cuaca yang setiap sore rentan hujan deras sehingga saat hujan menjadi kendala bagi para atlet untuk berangkat ke tempat penelitian.
2. Beberapa atlet berangkat terlambat sehingga membuat penelitian sedikit terganggu.
3. Tidak diketahuinya kondisi atlet sebelum pelaksanaan tes, sehingga akan mempengaruhi hasil tes kemampuan motorik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data kemampuan motorik atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman diketahui bahwa 2 atlet (13.33%) berada pada kategori “sangat kurang”, 2 atlet (13.33%) berada pada kategori “Kurang”, 7 atlet (46.67%) berada pada kategori “cukup”, 3 atlet (20.00%) berada pada kategori “baik”, 1 atlet (06.67%) berada pada kategori “sangat baik”.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan dari hasil penelitian kemampuan motorik atlet bolavoli di klub bolavoli Spirit Sleman. Penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut :

- a. Hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan dalam memilih program latihan klub bolavoli Spirit Sleman agar bisa meningkat kemampuan motorik atlet.
- b. Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai acuan pelatih klub bolavoli Spirit Sleman dalam memilih pemain yang memiliki tingkat motorik yang baik.
- c. Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai acuan dalam memilih program latihan klub bolavoli Spirit Sleman agar bisa meningkatkan kemampuan motorik sehingga lebih dapat terampil dalam bermain bolavoli.

C. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, saran yang diberikan oleh penulis antara lain :

a. Bagi Pelatih

Diharapkan untuk lebih memaksimalkan waktu latihan dan hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan dalam memberikan program latihan kepada atlet bolavoli sehingga bisa tercapainya prestasi.

b. Bagi Atlet

Diharapkan atlet dapat dapat meningkatkan kemampuan motoriknya agar kemampuan motoriknya selalu terjaga dan lebih termotivasi untuk bermain bolavoli dalam berbagai kompetisi.

c. Bagi Klub Bolavoli Spirit Sleman

Diharapkan pihak klub juga memperhatikan para atletnya dan tidak lupa memberikan program latihan selingan untuk kemampuan motorik altetnya demi menjadi atlet yang lebih baik dan bisa meningkatkan tercapainya prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Amung M., & T. S. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, O. T. (1994). *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletics Performance Dubuge*. Iowa: Kendah Hunt: Publishing Company.
- FIVB. (2014). *Official Volleyball Rules 2015-2016*. FIVB.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C. V. Tambak Kusuma.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, Volume 5, Edisi 1.
- Ismaryanti. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan UNS.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kiram, Y. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Koesyanto, H. (2003), *Belajar Bermain Bola Voli*. Semarang: FIK UNNES.
- Lutan, R. (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (P2LPTK).
- Ma'mum, A. & Saputra, Y. M. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Meshalindri, N. (2014). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tangan Terhadap Keterampilan Passing Atas Permainan Bolavoli Atlet Putri Klub Artha Bengkulu*. Skripsi. Bengkulu: Universitas Bengkulu.

- Muthohir & Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Odok, E. A. (2013). Effect of motor skills and flexibility on psychomotor achievement of secondary school students in physical education in Calabar Municipality of Cross River State, Nigeria. *Asian Journal of Education and e-Learning* (ISSN: 2321-2454) M.E. Halaman 295.
- Pratiwi, Y & Kristanto, M. (2015). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek di Kelompok B Tunas Rimba II Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. PAUDIA.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Renaldi, I. M. & Supriatna. (2017). Perbedaan Kemampuan Motorik Antara Siswa SD Siman 2 di Kabupaten Kediri dan Siswa SD Singonegaran 2 di Kota Kediri. *Indonesia Performance Journal*, 1(2).
- Reynaud, C. (2011). *Coaching Volleyball Technical and Tactical Skill*. Champaign: Human Kinetics.
- Saputra, Y. M. & Rudyanto. (2015). *Pembelajaran Kooperatif untuk Meningkatkan Keterampilan Anak Taman Kanak-kanak*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Special Olympic Indonesia. (2009). *Buku Panduan Cabang Olahraga Bola Voli*. Jakarta: Pengurus Pusat Special Olympic Indonesia.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi. (2005). Pengaruh Model Pembelajaran Bolavoli Suhadi Terhadap Kemampuan Kognitif Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol.3*.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

- Sujarwo & Pahalawidi, C. (2015). *Kemampuan Motorik Kasar dan Halus Anak Usia 4-6 Tahun*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 11, Nomer 2, November 2015.
- Sukintaka. (1995). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Yayasan Nuansa Cendekia.
- _____. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukamti, E. S. (2007). *Diklat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumantri. (2005). *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Tenaga Perguruan Tinggi.
- Suyadi, C. W. & Puspita, D. (2018). Perkembangan Fisik Motorik Siswa Usia Dasar : Masalah dan Perkembangannya. *Jurnal Ilmiah PGMI*. vol.4, no.2. 170-182.
- Syarifuddin, A., & Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Winarno., et al. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Malang: Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FIK UM.
- Yudanto. (November 2016). *Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak Prasekolah*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 3, Nomor 3, November 2006.
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengajuan Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 75/PGSD Penjas/IX/2020
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Bapak Dr. Yudanto, M.Pd.**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Aldi Deni Nur Alan
NIM : 16604221010
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Bola Voli Klub Spirit Sleman Tahun 2020.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 11 September 2020
Koord. Prodi PGSD Penjas.

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs

Lampiran 2 Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : ALDI DENI NUR ALAN
NIM : 16609221010
Program Studi : PGSD PENJAS
Jurusan : PENDIDIKAN OLARAGA
Pembimbing : Dr. Yudianto, M.Pd

| No. | Tanggal | Pembahasan | Tanda tangan Dosen Pembimbing |
|-----|------------|---|-------------------------------|
| 1. | 2/9/2020 | Bab I : Latar belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Manfaat Penelitian. | JA |
| 2. | 9/9/2020 | Revisi Bab I | JA |
| 3. | 15/9/2020 | Bab II - Bab III | JA |
| 4. | 21/9/2020 | Revisi Bab II (Referensi Tata Tulis) | JA |
| 5. | 29/9/2020 | Revisi Bab III (Instrumen Penelitian) | JA |
| 6. | 29/9/2020 | Revisi Bab III & Konsultasi Sebelum Ambil data / Penelitian. | JA |
| 7. | 20/10/2020 | Bab IV - Pembahasan Masalah, Keterbatasan Penelitian. | JA |
| 8. | 26/10/2020 | Revisi Bab IV + Bab V | JA |
| 9. | 2/11/2020 | Bab I - V (Revisi Tata Tulis, Melengkapi TA Skripsi awal-akhir) | JA |

Mengetahui
Koord.Prodi PGSD-Penjas



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550820, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 381/UN34.16/PT.01.04/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

21 September 2020

Yth. Ketua Pengelola Klub PBV Spirit Sleman
Komplek GOR KONI Sleman, Jl. Dr. Radjimin, Paten, Tridadi, Sleman, Sleman, Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Aldi Deni Nur Alan
NIM : 16604221010
Program Studi : Pgsd Penjas - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Bola Voli Klub Spirit Sleman Tahun 2020
Waktu Penelitian : 25 September - 19 Oktober 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Yudjk Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP.19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4 Surat Bukti Penelitian Dari Klub Spirit Sleman



PERSATUAN BOLA VOLI SELURUH INDONESIA (PBVSI)

PERSATUAN BOLA VOLI "SPIRITS"

Sekretariat: GOR KONI Pangukan. Jl. Dr. RajiminPaten Tridadi Sleman
YOGYAKARTA email : spiritsvolleyball@gmail.com CP:082133415585 (Bp Yanto)

Nomor : 006/P/PBV.SPIRIT/X/2020

6 Oktober 2020

Hal : Izin Penelitian

Yth. Wakil Bidang Akademik FIK UNY
Yogyakarta

Dengan hormat,

Menanggapi surat izin Penelitian tertanggal 21 september 2020 atas nama Mahasiswa :

Nama : Aldi Deni Nur Alan
NIM : 16604221010
Program studi : PGSD Penjas – S1
Waktu Penelitian : 25 september – 19 oktober 2020
Judul : Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Bola Voli Klub Spirit Sleman Th 2020

Maka dengan ini kami selaku pelatih memberikan Izin sepenuhnya guna pengambilan data atlet kami sampai selesai waktu penugasan.

Demikian atas perhatiannya di ucapkan terima kasih.

Hormat kami,

Pelatih PBV. Spirits




SUKARYANTO, S.Pd

Lampiran 5 Hasil Olah Data

Tabel Penilaian Atlet Klub Bolavoli Spirit Sleman

| No | Lari Cepat 30 meter | M-X | (M- X)/SD | T- Score | Shuttle Run 4x10 meter | M-X | (M- X)/SD | T- Score | Lempar Tangkap Bola | X-M | (X- M)/SD | T- Score | Stork Stand Positional Balanced | X-M | (X- M)/SD | T- Score | Σ T- Score |
|------|------------------------------|-------|--------------|-------------|---------------------------------|-------|--------------|-------------|---------------------------|-------|--------------|-------------|--|-------|--------------|-------------|---------------|
| 1 | 7,12 | -0,64 | -1,1 | 38,97 | 14,31 | -1,75 | -2,22 | 27,85 | 20 | -3,27 | -0,96 | 40,41 | 19,5 | -4 | -1,13 | 38,67 | 145,9 |
| 2 | 7,32 | -0,84 | -1,45 | 35,52 | 13,25 | -0,69 | -0,87 | 41,27 | 19 | -4,27 | -1,25 | 37,48 | 17,75 | -5,75 | -1,63 | 33,71 | 147,98 |
| 3 | 6 | 0,48 | 0,83 | 58,28 | 12,1 | 0,46 | 0,58 | 55,82 | 28 | 4,73 | 1,39 | 63,87 | 27,67 | 4,17 | 1,18 | 61,81 | 239,78 |
| 4 | 6,09 | 0,39 | 0,67 | 56,72 | 11,32 | 1,24 | 1,57 | 65,7 | 28 | 4,73 | 1,39 | 63,87 | 29,82 | 6,32 | 1,79 | 67,9 | 254,19 |
| 5 | 5,88 | 0,6 | 1,03 | 60,34 | 11,59 | 0,97 | 1,23 | 62,28 | 28 | 4,73 | 1,39 | 63,87 | 24,01 | 0,51 | 0,14 | 51,44 | 237,93 |
| 6 | 6,56 | -0,08 | -0,14 | 48,62 | 11,62 | 0,94 | 1,19 | 61,9 | 22 | -1,27 | -0,37 | 46,28 | 20,5 | -3 | -0,85 | 41,5 | 198,3 |
| 7 | 7,12 | -0,64 | -1,1 | 38,97 | 13,16 | -0,6 | -0,76 | 42,41 | 19 | -4,27 | -1,25 | 37,48 | 29,27 | 5,77 | 1,63 | 66,35 | 185,21 |
| 8 | 6,03 | 0,45 | 0,78 | 57,76 | 12,06 | 0,5 | 0,63 | 56,33 | 21 | -2,27 | -0,67 | 43,34 | 22,53 | -0,97 | -0,27 | 47,25 | 204,68 |
| 9 | 7,15 | -0,67 | -1,16 | 38,45 | 13,13 | -0,57 | -0,72 | 42,78 | 20 | -3,27 | -0,96 | 40,41 | 21,09 | -2,41 | -0,68 | 43,17 | 164,81 |
| 10 | 7,13 | -0,65 | -1,12 | 38,79 | 13,32 | -0,76 | -0,96 | 40,38 | 21 | -2,27 | -0,67 | 43,34 | 23,96 | 0,46 | 0,13 | 51,3 | 173,81 |
| 11 | 6,34 | 0,14 | 0,24 | 52,41 | 12,46 | 0,1 | 0,13 | 51,27 | 22 | -1,27 | -0,37 | 46,28 | 20,46 | -3,04 | -0,86 | 41,39 | 191,35 |
| 12 | 5,87 | 0,61 | 1,05 | 60,52 | 12,38 | 0,18 | 0,23 | 52,28 | 23 | -0,27 | -0,08 | 49,21 | 21,87 | -1,63 | -0,46 | 45,38 | 207,39 |
| 13 | 5,78 | 0,7 | 1,21 | 62,07 | 12,44 | 0,12 | 0,15 | 51,52 | 26 | 2,73 | 0,8 | 58,01 | 24,93 | 1,43 | 0,41 | 54,05 | 225,65 |
| 14 | 6,91 | -0,43 | -0,74 | 42,59 | 12,44 | 0,12 | 0,15 | 51,52 | 27 | 3,73 | 1,09 | 60,94 | 25,69 | 2,19 | 0,62 | 56,2 | 211,25 |
| 15 | 5,88 | 0,6 | 1,03 | 60,34 | 12,8 | -0,24 | -0,3 | 46,96 | 25 | 1,73 | 0,51 | 55,07 | 23,47 | -0,03 | -0,01 | 49,92 | 212,29 |
| SD | 0,58 | | | 10 | 0,79 | | | 10 | 3,41 | | | 10 | 3,53 | | | 10 | 32,5 |
| Mean | 6,48 | | | 50 | 12,56 | | | 50 | 23,27 | | | 50 | 23,5 | | | 50 | 200 |

Lampiran 6 Deskriptif Tingkat Kemampuan Motorik

Tabel T-Score Kemampuan Motorik Per Komponen Atlet

| No | Lari Cepat 30 meter | T-Score | Shuttle Run 4x10 meter | T-Score | Lempar Tangkap Bola | T-Score | Stork Stand Positional Balanced | T- Score | Σ T- Score | Kategori |
|------|------------------------|---------|---------------------------|---------|------------------------|---------|------------------------------------|-------------|---------------|---------------|
| 1 | 7,12 | 38,97 | 14,31 | 27,85 | 20 | 40,41 | 19,5 | 38,67 | 145,9 | Sangat Kurang |
| 2 | 7,32 | 35,52 | 13,25 | 41,27 | 19 | 37,48 | 17,75 | 33,71 | 147,98 | Sangat Kurang |
| 3 | 6 | 58,28 | 12,1 | 55,82 | 28 | 63,87 | 27,67 | 61,81 | 239,78 | Baik |
| 4 | 6,09 | 56,72 | 11,32 | 65,7 | 28 | 63,87 | 29,82 | 67,9 | 254,19 | Sangat Baik |
| 5 | 5,88 | 60,34 | 11,59 | 62,28 | 28 | 63,87 | 24,01 | 51,44 | 237,93 | Baik |
| 6 | 6,56 | 48,62 | 11,62 | 61,9 | 22 | 46,28 | 20,5 | 41,5 | 198,3 | Cukup |
| 7 | 7,12 | 38,97 | 13,16 | 42,41 | 19 | 37,48 | 29,27 | 66,35 | 185,21 | Cukup |
| 8 | 6,03 | 57,76 | 12,06 | 56,33 | 21 | 43,34 | 22,53 | 47,25 | 204,68 | Cukup |
| 9 | 7,15 | 38,45 | 13,13 | 42,78 | 20 | 40,41 | 21,09 | 43,17 | 164,81 | Kurang |
| 10 | 7,13 | 38,79 | 13,32 | 40,38 | 21 | 43,34 | 23,96 | 51,3 | 173,81 | Kurang |
| 11 | 6,34 | 52,41 | 12,46 | 51,27 | 22 | 46,28 | 20,46 | 41,39 | 191,35 | Cukup |
| 12 | 5,87 | 60,52 | 12,38 | 52,28 | 23 | 49,21 | 21,87 | 45,38 | 207,39 | Cukup |
| 13 | 5,78 | 62,07 | 12,44 | 51,52 | 26 | 58,01 | 24,93 | 54,05 | 225,65 | Baik |
| 14 | 6,91 | 42,59 | 12,44 | 51,52 | 27 | 60,94 | 25,69 | 56,2 | 211,25 | Cukup |
| 15 | 5,88 | 60,34 | 12,8 | 46,96 | 25 | 55,07 | 23,47 | 49,92 | 212,29 | Cukup |
| SD | 0,58 | 10 | 0,79 | 10 | 3,41 | 10 | 3,53 | 10 | 32,5 | |
| Mean | 6,48 | 50 | 12,56 | 50 | 23,27 | 50 | 23,5 | 50 | 200 | |

Lampiran 7 Hasil Olah Data Uji Validitas

| Correlations | | | | | | | |
|--------------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|
| | | X1 | X2 | X3 | X4 | TOTAL | Keterangan |
| X1 | Pearson Correlation | 1 | .682** | .685** | .284 | .817** | |
| | Sig. (2-tailed) | | .005 | .005 | .304 | .000 | |
| | N | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | |
| X2 | Pearson Correlation | .682** | 1 | .670** | .392 | .845** | |
| | Sig. (2-tailed) | .005 | | .006 | .149 | .000 | |
| | N | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | |
| X3 | Pearson Correlation | .685** | .670** | 1 | .558* | .897** | |
| | Sig. (2-tailed) | .005 | .006 | | .031 | .000 | |
| | N | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | |
| X4 | Pearson Correlation | .284 | .392 | .558* | 1 | .688** | |
| | Sig. (2-tailed) | .304 | .149 | .031 | | .005 | |
| | N | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | |
| TOTAL | Pearson Correlation | .817** | .845** | .897** | .688** | 1 | |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | .000 | .000 | .005 | | |
| | N | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 8 Hasil Olah Data Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---------------------|------------|
| .827 | 4 |

Lampiran 9 Hasil Olah Data Uji Normalitas

| | Tests of Normality | | |
|---------------------------------|---------------------------------|----|-------|
| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | |
| | Statistic | df | Sig. |
| Lari Cepat 30 Meter | .214 | 15 | .064 |
| Shuttle Run 4x10 Meter | .150 | 15 | .200* |
| Lempar Tangkap Bola | .178 | 15 | .200* |
| Stork Stand Positional Balanced | .110 | 15 | .200* |

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 10 Hasil Olah Data Uji Deskriptif

| | | Statistics | | | |
|----------------|---------|------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| | | Lari Cepat 30 meter | ShuttleRun 4x10 meter | Lempar Tangkap Bola | Stork Stand Positional Balanced |
| N | Valid | 15 | 15 | 15 | 15 |
| | Missing | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mean | | 6,4787 | 12,5587 | 23,27 | 23,5013 |
| Median | | 6,3400 | 12,4400 | 22,00 | 23,4700 |
| Mode | | 5,88 ^a | 12,44 | 28 | 17,75 ^a |
| Std. Deviation | | ,58396 | ,79073 | 3,411 | 3,53197 |
| Minimum | | 5,78 | 11,32 | 19 | 17,75 |
| Maximum | | 7,32 | 14,31 | 28 | 29,82 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 11 Dokumentasi

DOKUMENTASI



Gambar 1. Lari 30 meter



Gambar 2. *Shuttle Run* 4x10 meter



Gambar 3. Lempar tangkap bola jarak 1 meter



Gambar 4. *Stork stand positional balance*



Gambar 5. Penyerahan surat izin penelitian



Gambar 6. Foto bersama atlet setelah penelitian