

**KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI DI SMP NEGERI 3 GAMPING**

Skripsi

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



**Oleh :
Elene Elyonora
08601244165**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMP NEGERI 3 GAMPING” yang disusun oleh Elene Elyonora, NIM 08601244165 ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 27 April 2012
Dosen Pembimbing



Subagyo, M.Pd.
NIP. 19561107 198203 1 003

SURAT PERNYATAAN

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

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 27 April 2012
Yang menyatakan



Elene Elyonora
NIM. 08601244165

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMP NEGERI 3 GAMPING” yang disusun oleh Elene Elyonora, NIM 08601244165 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 14 Mei 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Subagyo, M. Pd	Ketua Penguji		20/05 12
M. Hamid Anwar, M. Phil	Sekretaris Penguji		20/05 12
Hari Yulianto, M. Kes	Penguji I (Utama)		25/05 12
Yudanto, M. Pd	Penguji II (Pendamping)		20/05 12

Yogyakarta,.....Mei 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S.

NIP.19600824 198601 1 001

MOTTO

- *Bertanggungjawab dengan segala sesuatu yang telah dikorbankan oleh orang tua. Jangan sampai menyia-nyiaakan pengorbanan orang tua.*
- *Menjadi pribadi seperti matahari yang menyinari dirinya juga bermanfaat untuk semua yang ada di sekitarnya, bukan menjadi seperti lilin yang menyinari sekitarnya namun menyakiti dirinya sendiri.*
- *Be Strong Women .*
- *.Dream, believe, and make it happen !*

(EleneElyonora)

PERSEMBAHAN

- ♥ Karya ini Elen persembahkan untuk mewujudkan sedikit harapan Papa, Mama dan adikku Chrysta tersayang yang selalu memberikan support dan doanya untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Thanks to :

- ♥ Vale Riyantara, S.Sos (papa) dan Dwi Ernawati (mama) tercinta, yang dengan kasih sayang serta iringan do'anya selalu menerangi dan memberi kesejukan hati...
- ♥ Adikku tersayang Chrysta Marcelena.. Terima kasih untuk semua komentarnya..
- ☺ Kakung-Kakung, Uti-Utiku, yang selalu mendoakanku setiap saat.
- ☺ Bapak/Ibu dosen yang selama ini membimbingku dengan sabar.
- ☺ Seseorang yang telah menemaniku selama ini dalam suka maupun duka dan banyak memberikan warna dalam kehidupanku.
- ☺ Sahabatku tersayang, Yon karnain Dwi Indrajaya, Nasrullah Ahmad, Anggi Novitasari, makasi untuk semua bantuan dan semangatnya, Semoga persahabatan kita tak lekang oleh waktu.

KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMP NEGERI 3 GAMPING

**Oleh:
Elene Elyonora
NIM 08601244165**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survey dan menggunakan *Barrow motor ability test* yang meliputi : 1) *Standing Broad Jump*, 2) *Soft Ball Throw* 3) *Zig-zag Run*, 4) *Wall Pass*, 5) *Medicine Ball-Put*, dan 6) *Lari 60 yard*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP N 3 Gamping yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli yang berjumlah 20 orang. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif dengan persentase menggunakan bantuan program komputer *microsoft excel* dan *SPSS*.

Berdasarkan hasil *Barrow motor ability test*, diketahui bahwa tes tersebut memiliki *mean* 300, sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping memiliki kemampuan motorik sedang. Secara rinci kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolavoli tersebut adalah sebagai berikut: terdapat 1 siswa (5%) berkategori kurang sekali, 5 siswa (25%) berkategori kurang, 6 siswa (30%) berkategori sedang, 6 siswa (30%) berkategori baik, dan 2 siswa (10%) berkategori baik sekali.

Kata Kunci :Kemampuan Motorik, Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli, SMP Negeri 3 Gamping

KATA PENGANTAR

Allhamdulillah, puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Atas ijin-Nya pula, skripsi dengan judul. ” KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMP NEGERI 3 GAMPING” ini, akhirnya terselesaikan.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari adanya kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu bersamaan dengan penyelesaian skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya terutama kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.A, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Rumpis Agus Sudarto, M.S selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menyusun skripsi ini.
3. Amat Komari, M.Si selaku ketua Program Studi PJKR FIK UNY yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
4. Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes. Selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan selama mengikuti perkuliahan.
5. Subagyo, M. Pd. Selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama menyusun skripsi.
6. Kepala Sekolah SMP N 3 Gamping, Kecamatan Gamping yang telah memberikan izin untuk pengambilan data.

7. Semua siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping yang berpartisipasi dalam pengambilan data.
8. Ayah, Ibu, serta Adik yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman angkatan 2008 prodi PJKR FIK Ion, Opiik, Piik, Danu, Riski, Yosi, Sahid, dan semua teman-teman kelas E angkatan 2008 atas kebersamaanya selama dibangku kuliah.
10. Semua pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikkan lebih lanjut. Akhirnya penulis berharap, semoga karya yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang berkenan menggunakannya. Penulis berdo'a semoga bantuan yang telah Bapak/Ibu berikan selama ini sebagai amal ibadah dan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT, Amin.

Yogyakarta, April 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakekat Kemampuan Motorik.....	7
2. Unsur Kemampuan Motorik.....	10
3. Fungsi Kemampuan Motorik.....	14
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik.....	14
5. Gerak Motorik Anak Laki-Laki dan Perempuan.....	16
6. Prinsip Dasar Bermain Bolavoli.....	17
7. Teknik Dasar Passing Bolavoli.....	21
8. Landasan Ekstrakurikuler.....	27
9. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama.....	29
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berfikir.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
D. Populasi dan Sampel.....	34
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian	41
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	41
C. Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Implikasi Hasil Penelitian	63

C. Keterbatasan Penelitian	64
D. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Kemampuan Motorik.....	40
Tabel 2. Kategori Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola voli SMP Negeri 3 Gamping.....	42
Tabel 3. Hasil Pengukuran Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Gamping.....	43
Tabel 4. Kategori Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Gamping.....	43
Tabel 5. Perhitungan Data Hasil Pengukuran <i>Power</i> Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Gamping.....	45
Tabel 6. Kategori Data Hasil Pengukuran <i>Power</i> Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Gamping	46
Tabel 7. Perhitungan Data Hasil Pengukuran <i>Power</i> Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Gamping.....	47
Tabel 8. Kategori Data Hasil Pengukuran <i>Power</i> Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Gamping.....	48
Tabel 9. Perhitungan Data Hasil Pengukuran Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Gamping	49
Tabel 10. Kategori Data Hasil Pengukuran Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Gamping	50
Tabel 11. Perhitungan Data Hasil Pengukuran Koordinasi Mata Tangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Gamping.....	51
Tabel 12. Kategori Data Hasil Pengukuran Koordinasi Mata Tangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Gamping.....	52
Tabel 13. Perhitungan Data Hasil Pengukuran <i>Power</i> Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Gamping	53
Tabel 14. Kategori Data Hasil Pengukuran <i>Power</i> Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Gamping	54

Tabel 15. Perhitungan Data Hasil Pengukuran Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Gamping.....	55
Tabel 16. Kategori Data Hasil Pengukuran Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Gamping	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap Tangan Saat Perkenaan Bola Pada Saat Passing Atas.....	24
Gambar 2. Sikap Saat Perkenaan Bola <i>Passing</i> Atas.....	24
Gambar 3. Sikap Tangan Pemukul Pada <i>Passing</i> Bawah.....	26
Gambar 4. Sikap Saat Perkenaan Bola <i>Passing</i> Bawah.....	26
Gambar 5. Bagan Lari Zig-Zag.....	36
Gambar 6. Bagan Tes <i>Wall Pass</i>	36
Gambar 7. Histogram Hasil Pengukuran <i>Power</i> Tungkai, <i>Power</i> Lengan, Kelincahan, Koordinasi Mata Tangan, <i>Power</i> Otot Lengan, Kecepatan.....	44
Gambar 8. Histogram Hasil Pengukuran <i>Power</i> Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bolavolismp Negeri 3 Gamping.....	47
Gambar 9. Histogram Hasil Pengukuran <i>Power</i> Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Gamping.....	49
Gambar 10. Histogram Hasil Pengukuran Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Gamping.....	51
Gambar 11. Histogram Hasil Pengukuran Koordinasi Mata Tangan Peserta Ekstrakurikuler Bolavolismp Negeri 3 Gamping.....	53
Gambar 12. Histogram Hasil Pengukuran <i>Power</i> Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Gamping.....	55
Gambar 13. Histogram Hasil Pengukuran Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Gamping.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Teknik Pelaksanaan Tes Kemampuan Motorik.....	71
Lampiran 2 : Tabulasi Data Penelitian.....	74
Lampiran 3 : Tabulasi Hasil Skor-t.....	76
Lampiran 4 : Dokumentasi Pelaksanaan Tes.....	78
Lampiran 5 : Surat Ijin Penelitian.....	80