

**KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI KELAS ATAS DI SD NEGERI PUCUNG IMOIRI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Lanang Damar Samodro
NIM 19604224021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI KELAS ATAS DI SD NEGERI PUCUNG IMOGIRI

Disusun Oleh:
Lanang Damar Samodro
NIM 19604224021

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

Yogyakarta, 09 Mei 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.
NIP. 196707011994121001



Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP. 198211292015041001

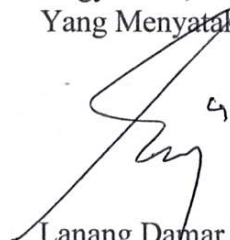
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lanang Damar Samodro
NIM : 19604224021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola
Voli Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 09 Mei 2023
Yang Menyatakan,



Lanang Damar Samodro
NIM 19604224021

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI KELAS ATAS DI SD NEGERI PUCUNG IMOIRI




Disusun Oleh:

Lanang Damar Samodro
NIM 19604224021

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 15 Mei 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. Ketua Penguji		30/5 2023
Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris Penguji		30/5 - 2023
Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. Penguji Utama		22-5-2023

Yogyakarta, Mei 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. “Sukses adalah guru yang buruk. Sukses menggoda orang yang tekun berpikir bahwa mereka tidak bisa gagal.” (Bill Gates).
2. Tetaplah rendah hati seberapa tinggi kedudukan kita, tetaplah percaya diri seberapapun kekurangan kita, tetaplah bersyukur apapun keadaan kita (Lanang Damar Samodro).

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua saya Bapak Suranta dan Ibu Eka yang senantiasa memberikan dukungan baik berupa semangat dan doa yang tiada henti, sehingga akhirnya terselesaikannya skripsi ini.
2. Teman-teman yang telah memberikan dukungan dan semangatnya.

KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI KELAS ATAS DI SD NEGERI PUCUNG IMOIRI

Oleh:

Lanang Damar Samodro
NIM 19604224021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri yang berjumlah 31 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar yang meliputi tes lari cepat 30 meter, tes *shuttle-run* 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *Stork Stand Positional Balance*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 41,18% (7 siswa), “cukup” sebesar 29,41% (5 siswa), “baik” sebesar 23,53% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,88% (1 siswa). (2) Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,14% (1 siswa), “kurang” sebesar 14,29% (2 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (7 siswa), “baik” sebesar 21,43% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,14% (1 siswa).

Kata kunci: keterampilan motorik, bola voli, kelas atas

KATA PENGANTAR

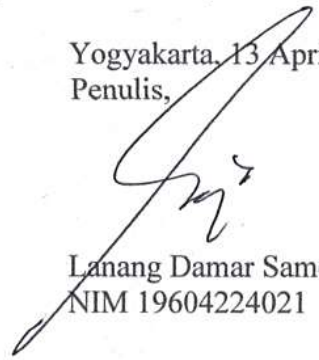
Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan pembimbing dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk berkualiah di kampus tercinta ini.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or., selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes., Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Sekretaris dan Ketua Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Bapak Saryono, M.Or., Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.
7. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SD Negeri Pucung Imogiri, yang telah memberi bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 13 April 2023
Penulis,



Lanang Damar Samodro
NIM 19604224021

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Kemampuan Motorik	10
a. Pengertian Kemampuan Motorik.....	10
b. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik.....	14
c. Fungsi Kemampuan Motorik.....	19
d. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik	22
e. Tahapan Belajar Gerak Motorik	25
2. Macam-Macam Instrumen Kemampuan Motorik	29
3. Hakikat Permainan Bola Voli	29
a. Pengertian Bola Voli	29
b. Pengertian Bola Voli Mini	33
c. Keterampilan Dasar Bola Voli	34
d. Komponen Kondisi Fisik dalam Bola Voli	38
4. Hakikat Ekstrakurikuler	39
a. Pengertian Ekstrakurikuler.....	39
b. Tujuan Ekstrakurikuler.....	41
c. Ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri Pucung	43
5. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar.....	43
B. Kajian Penelitian yang Relevan	46
C. Kerangka Berpikir	50

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	53
C. Populasi dan Sampel Penelitian	53
D. Definisi Operasional Variabel.....	54
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	55
F. Teknik Analisis Data	58
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	60
1. Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra.....	60
2. Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri	68
B. Pembahasan	75
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	87
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	89
B. Implikasi.....	89
C. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	102

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Kemampuan Motorik	59
Tabel 2. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri.....	60
Tabel 3. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri.....	61
Tabel 4. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri.....	62
Tabel 5. Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri.....	62
Tabel 6. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri.....	63
Tabel 7. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri.....	64
Tabel 8. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri.....	65
Tabel 9. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri.....	66
Tabel 10. Deskriptif Statistik Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	66
Tabel 11. Norma Penilaian Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri.....	67
Tabel 12. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri.....	68
Tabel 13. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri.....	68

Tabel 14.	Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	69
Tabel 15.	Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	70
Tabel 16.	Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	71
Tabel 17.	Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	71
Tabel 18.	Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	72
Tabel 19.	Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	73
Tabel 20.	Deskriptif Statistik Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	74
Tabel 21.	Norma Penilaian Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir	52
Gambar 2. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	61
Gambar 3. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	63
Gambar 4. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	64
Gambar 5. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	66
Gambar 6. Diagram Batang Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri.....	67
Gambar 7. Diagram Batang Kemampuan motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	69
Gambar 8. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	70
Gambar 9. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	72
Gambar 10. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	73
Gambar 11. Diagram Batang Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri	75

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	103
Lampiran 2. Data Penelitian Keterampilan Motorik.....	104
Lampiran 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putra.....	106
Lampiran 4. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putri	110
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	113
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	116

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga ringan sampai berat. Olahraga dalam dunia pendidikan merupakan olahraga pembinaan yang diberikan kepada peserta didik dengan memberikan materi-materi olahraga, seperti mengembangkan potensi permainan bola besar, bola kecil, atletik, senam, dan renang. Hal ini sesuai yang dijelaskan Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 18 ayat 2: “Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler”.

Mewujudkan potensi anak dapat dilakukan dengan cara formal maupun non formal melalui jalur intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Menunjang prestasi atau hasil itu semua dapat dilakukan di sekolah/intrakurikuler dan juga melalui kegiatan pembinaan di luar jam sekolah/ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Abidin, 2019: 183). Sasmito (2021: 524) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan

kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian pendidikan nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati siswa adalah olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mencakup beberapa cabang yang diminati oleh siswa, kegiatan tersebut antara lain: bola voli, futsal, bela diri, dan sepakbola. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diadakan yaitu bola voli.

Pendapat Haq & Hermanzoni (2019: 294) bahwa permainan bola voli termasuk salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari enam orang. Bola voli dalam praktiknya kedua regu harus melewatkan bola di atas net serta menjatuhkannya pada daerah pertahanan lawan guna meraih kemenangan. Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks, yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Walaupun begitu permainan bola voli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia selain dari cabang olahraga sepak bola dan bulutangkis.

Permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, pemain harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli

dengan baik (Sahabuddin dkk., 2020: 32). Hasyim & Siregar (2022: 15) menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*. Seorang pemain bola voli untuk mencapai kemampuan tersebut diperlukan kemampuan intelegensi yang baik pula, ada banyak faktor yang mendukung kemampuan dan di antaranya adalah kemampuan motorik yang baik.

Semua cabang olahraga pada dasarnya membutuhkan kemampuan kemampuan motorik, karena kemampuan tersebut menunjukkan kualitas dari individu dalam mempelajari gerakan. Kemampuan motorik merupakan faktor fisik yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak. Febrianty (2020: 222) menyatakan bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, di samping itu kemampuan motorik juga sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga. Berdasarkan teori yang dikemukakan di atas gerak motorik merupakan kemampuan pengendalian gerak tubuh, kemampuan gerak motorik dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan.

Perkembangan motorik pada dasarnya berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot anak. Perkembangan motorik adalah proses yang sejalan dengan bertambahnya usia secara bertahap dan berkesinambungan, dimana gerakan individu meningkat dari keadaan sederhana, tidak terorganisir, dan tidak terampil, ke arah penguasaan kemampuan motorik yang kompleks dan terorganisasi dengan baik. Pola hidup yang dilakukan seseorang dan kebiasaan anak menjadi berubah, yang biasanya aktif bergerak dan bermain kini menjadi

pasif atau malas bergerak. Widodo (2021: 53) menyatakan “motorik adalah kemampuan melakukan koordinasi kerja sistem saraf motorik yang menimbulkan reaksi dalam bentuk gerakan-gerakan atau kegiatan secara tepat, sesuai antara rangsangan dan responnya”.

Pendapat Abdullah & Nurrochmah (2021: 254) bahwa unsur kemampuan motorik dibagi menjadi tiga, 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. Kemampuan motorik berhubungan dengan cara melakukan gerakan dengan kualitas gerak. Pendapat Subekti (2019: 2) bahwa unsur-unsur yang perlu diketahui kemampuan motorik terdiri dari: (1) koordinasi, (2) power, (3) fleksibilitas, (4) keseimbangan, (5) kekuatan, (6) ketahanan, dan (7) kecepatan. Kemampuan motorik akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan khusus secara kontinyu, rutin dan sungguh-sungguh.

Gerak motorik berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari dan kesalahan gerak yang mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan serta perkembangan anak. Di samping itu, aktivitas atau gerak motorik (gerak dasar) anak, dapat digunakan sebagai tolak ukur tentang kesehatan, kelincahan, keaktifan serta pertumbuhan dan perkembangannya. Keterampilan bermain bola voli sangat penting dikuasai

oleh setiap pemain dalam bermain bola voli. Seorang pemain bola voli apabila keterampilan dasarnya baik, maka pencapaian prestasi olahraga bola voli akan mudah dicapai dan tentunya dengan melaksanakan latihan yang terprogram dengan baik, dengan memiliki kemampuan motorik dan keterampilan bermain bola voli merupakan sebuah kunci untuk menjadikan seseorang dalam pencapaian prestasi olahraga, terutama pada bola voli.

Pemain bola voli, contohnya seorang *spiker* dalam permainan bola voli tidak akan dapat memukul bola dengan baik dan keras di atas net bila pemain tersebut tidak memiliki kekuatan lompat yang tinggi, kecepatan gerakan dan fleksibilitas tubuh yang baik. Komponen fisik lain yang dibutuhkan dalam olahraga bola voli yaitu kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan dalam bola voli digunakan untuk melakukan *passing*, *smash*, dan servis. Bola voli merupakan olahraga yang kompleks, sehingga pemain dituntut untuk memiliki kelincahan yang baik. Kelincahan penting dalam olahraga bola voli, hal ini dianggap sebagai gerakan tubuh yang cepat dengan perubahan arah, biasanya didasarkan pada respon terhadap beberapa jenis isyarat (Rizal & Nur, 2019: 2)

SD Negeri Pucung Imogiri merupakan salah satu lembaga yang mengadakan ekstrakurikuler bola voli. Ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Pucung Imogiri merupakan pilihan cukup favorit dibandingkan ekstrakurikuler lainnya. Berdasarkan hasil observasi di SD Negeri Pucung Imogiri pada bulan Juli 2022 menunjukkan bahwa implementasi keterampilan bermain bola voli di lapangan peserta ekstrakurikuler banyak mengalami kesulitan dalam menguasai teknik-teknik dasar bola voli. Sarana dan prasarana ekstrakurikuler bola voli

masih kurang. Ekstrakurikuler bola voli SD Negeri Pucung Imogiri mempunyai 4 bola, dan 2 di antaranya sudah rusak, karetnya sudah terkelupas. Net bola voli sudah tidak sempurna, karena sudah ada beberapa yang sobek. Lapangan bola voli juga kurang terawat. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli dilatih oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pelatih lebih sering menerapkan latihan teknik saat kegiatan ekstrakurikuler, sehingga aspek latihan fisik masih kurang diberikan.

Berdasarkan hasil observasi terlihat bahwa kemampuan kecepatan dan kelincahan peserta ekstrakurikuler masih kurang. Kemampuan peserta ekstrakurikuler pada saat melakukan servis dan *smash* masih lemah dikarenakan kekuatan otot yang kurang baik. Kemampuan lompatan rendah diakibatkan power otot tungkai yang masih lemah, sehingga membuat lompatan kurang maksimal dengan kondisi seperti ini permainan menjadi tidak efektif dan efisien. Peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Pucung Imogiri diharapkan memiliki kemampuan motorik baik, sehingga akan lebih mudah dalam melakukan berbagai tugas keterampilan permainan bola voli. Kemampuan motorik yang dimiliki peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Pucung Imogiri yang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya.

Peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Pucung Imogiri diharapkan memiliki kemampuan motorik baik, sehingga akan lebih mudah dalam melakukan berbagai tugas keterampilan permainan bola voli. Kemampuan motorik yang dimiliki peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Pucung Imogiri yang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang

dikuasainya. Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Pucung Imogiri masih kurang.
2. Pelatih lebih sering menerapkan latihan teknik saat kegiatan ekstrakurikuler, sehingga aspek latihan fisik masih kurang diberikan.
3. Kemampuan kecepatan dan kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri masih kurang.
4. Kemampuan peserta ekstrakurikuler pada saat melakukan servis dan *smash* masih lemah dikarenakan kekuatan otot yang kurang baik.
5. Kemampuan lompatan rendah diakibatkan power otot tungkai yang masih lemah, sehingga membuat lompatan kurang maksimal.
6. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Seberapa baik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri?
2. Seberapa baik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri.
2. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri.

2. Secara Praktis

- a. Dengan penelitian ini guru/pembina ekstrakurikuler diharapkan mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan

kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli SD Negeri Pucung Imogiri.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan pemahaman keterampilan motorik.
- c. Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah keterampilan motorik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan Motorik

a. Pengertian Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik diperlukan hampir pada semua cabang olahraga. 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. Prima (2021: 109) menyatakan bahwa 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*). Ulfah, dkk., (2021: 184) menyatakan bahwa perkembangan motorik ada dua bentuk yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar merupakan gerak yang menggunakan otot-otot besar pada tubuh, kebanyakan olahraga menggunakan kemampuan motorik kasar.

Pendapat Mahmud (2019: 77) bahwa motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh. Motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya. Kemampuan motorik kasar sebagai kemampuan melakukan gerakan dengan melibatkan sebagian besar otot kasar tubuh yang membutuhkan tenaga besar. Saripudin (2019: 114) mendefinisikan

bahwa kemampuan motorik kasar adalah kemampuan dalam melibatkan kerja otot-otot besar seperti tangan untuk bergerak dan kaki untuk berjalan.

Pendapat Novitasari, dkk., (2019: 52), bahwa motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Kemampuan motorik kasar adalah kemampuan untuk menggunakan otot-otot besar yang melibatkan seluruh tubuh, kaki dan lengan dalam bergerak. Perkembangan kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang melibatkan sebagian besar bagian tubuh dalam beraktivitas yang memerlukan pertumbuhan otot dan tulang yang kuat. Fatmawati (2020: 26) menyatakan bahwa kemampuan motorik sangat erat kaitannya dengan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan *spinal cord*. Motorik kasar didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri.

Motorik dapat didefinisikan sebagai akuisisi dari penggunaan masa otot besar dan kecil. Kemampuan motorik terdiri atas kemampuan motorik kasar dan kemampuan motorik halus. Newell (2020: 281); Lloyd, et al., (2019: 103) menyatakan gerak motorik kasar adalah gerakan yang dikendalikan oleh kelompok otot-otot besar. Otot-otot ini merupakan bagian integral dalam memproduksi berbagai gerak, seperti berjalan, berlari, dan melompat-lompat. Sutapa, et al., (2021: 994) menyatakan bahwa gerakan motorik halus adalah gerakan yang diatur oleh otot-otot kecil atau kelompok otot. Seperti gerakan

menggambar, mengetik, atau memainkan alat musik adalah gerakan motorik halus.

Kemampuan motorik kasar melibatkan kemampuan otot-otot besar, seperti leher, lengan, dan kaki. Kemampuan motorik kasar meliputi berjalan, berlari, menangkap, dan melompat. Gerak dasar motorik kasar pada anak memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya. Kemampuan motorik kasar adalah keterampilan fisik yang melibatkan otot besar. Motorik kasar (*gross motor*) yaitu aktivitas yang membutuhkan koordinasi sebagian besar tubuh anak (Rihandita & Kafrawi, 2022: 60). Gerakan tubuh tersebut membutuhkan keseimbangan dan kombinasi yang baik antar anggota tubuh, misalnya gerakan berlari, memukul dan menendang. Kemampuan ini sangat berguna untuk meningkatkan kualitas hidup anak. Misalnya kemampuan berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan lain-lain. Kemampuan dalam menggunakan otot-otot besar bagi anak tergolong pada kemampuan gerak dasar.

Pendapat Afandi & Susanto (2019: 3) bahwa gerakan motorik kasar pada anak merupakan kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Motorik kasar pada anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran motorik. Pembelajaran motorik adalah proses belajar keahlian gerakan dan penghalusan kemampuan motorik, serta variabel yang mendukung atau menghambat kamahiran maupun keahlian motorik. Pendapat Novitasari, dkk., (2019: 8) bahwa prinsip-prinsip pengembangan motorik kasar meliputi:

- 1) Pengembangan motorik kasar harus berorientasi pada kebutuhan anak.
- 2) Pengembangan motorik kasar dikemas dalam konsep belajar sambil bermain.
- 3) Kegiatan untuk pengembangan motorik kasar harus kreatif dan inovatif.

- 4) Lingkungan yang kondusif dalam artian aman dan nyaman harus selalu tersedia untuk mendukung pengembangan motorik kasar.
- 5) Kegiatan-kegiatan yang digunakan untuk mengembangkan motorik kasar disajikan dalam tema-tema tertentu misalnya tema binatang, tumbuhan, pekerjaan, dan lain-lain.
- 6) Kegiatan yang diberikan harus mengembangkan keterampilan hidup.
- 7) Pengembangan motorik halus menggunakan kegiatan terpadu yaitu sekaligus mengembangkan aspek perkembangan lain.

Pendapat Afriyanti, dkk., (2019: 37) bahwa kemampuan menggunakan otot-otot besar ini biasa anak lakukan guna kualitas hidup Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Oleh karena itu, biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar. Pengembangan gerakan motorik kasar juga memerlukan koordinasi kelompok otot-otot anak yang tertentu. Dalam perkembangannya, motorik kasar berkembang lebih dahulu dari pada motorik halus. Hal ini dapat terlihat saat anak sudah dapat menggunakan otot-otot kakinya untuk berjalan sebelum ia dapat mengontrol tangan dan jari-jarinya menggantung dan meronce.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan motorik pada setiap anak mengalami perbedaan, ada anak yang mengalami peningkatan motoriknya sangat baik seperti yang dialami para atlet, tetapi ada anak yang mengalami keterbatasan. Selain itu juga dipengaruhi adanya jenis kelamin. Gerakan motorik anak dapat berkembang dengan baik bila mendapat kesempatan untuk melakukan sesuatu dengan leluasa serta mendapat bimbingan dari orang dewasa atau pendidik formal maupun informal.

b. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik kasar dipengaruhi oleh beberapa unsur-unsur yaitu koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kelincahan, dan kecepatan. Unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak selalu mengandung unsur kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Penjelasan unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak yaitu:

1) Ketahanan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama dasar dalam setiap cabang olahraga. Definisi ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot dalam jangka waktu tertentu sedangkan definisi ketahanan ditinjau dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Definisi ketahanan yang digunakan jika ditinjau dari kerja otot, artinya daya tahan merupakan kemampuan kerja otot dalam jangka waktu yang relatif lama (Fajriyudin, dkk., 2021: 51). Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani (Pratama & Bafirman, 2020: 240).

Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan (Bafirman & Wahyuni, 2019: 33). Daya tahan selalu dikaitkan dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja

yang dapat dilakukan seorang olahragawan, maka olahragawan tersebut memiliki ketahanan yang baik. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan suatu organisme untuk mengerahkan dirinya dan tetap aktif untuk jangka waktu yang lama.

2) Kekuatan

Salah satu elemen penting dalam kebugaran fisik adalah kekuatan otot. Memiliki kekuatan otot prima merupakan dasar untuk sukses dalam olahraga dan optimalisasi kemampuan fisik lainnya. Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Bagia (2020: 109) mendefinisikan kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan, artinya kekuatan merupakan kemampuan otot-otot dalam mengatasi beban selama melakukan aktivitas. Bafirman & Wahyuni (2019: 74) berpendapat bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Perlu adanya latihan kekuatan dengan tujuan untuk mengurangi terjadinya cedera otot saat melakukan aktivitas.

3) Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Di samping itu, kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Definisi kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang, artinya agar seseorang dapat bergerak cepat, maka tergantung pada seberapa cepat reaksi saat awal gerak (Mylsidayu, dkk., 2020: 32).

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet (Rizyanto, dkk., 2018: 146). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin.

4) Fleksibilitas

Definisi fleksibilitas adalah luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Yaqin, dkk., (2019: 2) menyatakan bahwa ada dua macam fleksibilitas yaitu fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis

ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian atau beberapa persendian pada saat posisi badan dalam keadaan diam, sedangkan fleksibilitas dinamis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian atau beberapa persendian pada saat bergerak dengan kecepatan yang tinggi, artinya ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian dan beberapa persendian dapat diukur baik saat posisi badan dalam keadaan diam atau bergerak.

Fleksibilitas didefinisikan sebagai suatu kemampuan otot-otot tubuh manusia untuk meregang dalam suatu ruas pergerakan yang terjadi di berbagai sendi manapun dalam tubuh manusia. Fleksibilitas manusia dipengaruhi oleh otot, ligamen, tulang dan struktur tulang lainnya. Fleksibilitas tubuh manusia mengalami perkembangan yang signifikan pada masa anak-anak dan mencapai puncaknya saat mencapai masa remaja. Latihan fleksibilitas tubuh pada masa ini sangat bermanfaat bagi kegiatan sehari-hari mengingat keterkaitan fleksibilitas dengan kemampuan tubuh manusia dalam melakukan suatu gerakan tubuh tertentu dalam kesehariannya (Budiarti et al., 2021: 62). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas merupakan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).

5) Koordinasi

Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan. Pendapat Irianto (2018: 77) bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran

dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus.

Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Koordinasi pada prinsipnya adalah penyatuan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis secara selaras. Koordinasi adalah kemampuan untuk menampilkan gerak yang halus dan tepat, seringkali melibatkan penggunaan perasaan dan dihubungkan dengan serangkaian kontraksi otot yang mempengaruhi gabungan anggota tubuh dan posisi tubuh (Hambali & Sobarna, 2019: 27). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak yang selaras sesuai dengan tujuannya. Koordinasi pada prinsipnya pengaturan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis harus selaras.

6) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Bompa & Haff (2019: 325) berpendapat kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan cepat, perubahan arah, dan *reacceleration*. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisi tubuh (Mardela, 2019: 145).

Kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan penting dalam semua aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga. Baik dalam olahraga individu maupun kelompok, kelincahan berperan penting dalam memulai gerakan ataupun menghentikan gerakan secara mendadak, merubah arah gerakan secara cepat, dan mengontrol tubuh atau anggota tubuh (Lusianti & Putra, 2021: 286). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa unsur-unsur kemampuan motorik kasar antara lain: (a) ketahanan (*endurance*), (b) kekuatan, (c) kecepatan, (d) fleksibilitas, (e) kelincahan, dan (f) koordinasi. Kemampuan motorik kasar anak yang satu berbeda dengan anak yang lainnya. Bertambahnya usia, maka kemampuan motorik kasar anak akan mengalami peningkatan dimulai dengan melakukan gerakan sederhana ke arah gerakan yang lebih terkoordinasi,

sehingga kemampuan motorik kasar anak memiliki karakteristik berdasarkan dengan bertambahnya usia.

c. Fungsi Kemampuan Motorik

Tingkat kemampuan motorik kasar 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 kasar terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan. Menurut Sukanti (2018: 38) fungsi kemampuan motorik kasar yaitu: (a) keterampilan bantu diri (*self-help*), (b) keterampilan bantu sosial, (c) keterampilan bermain, dan (d) keterampilan sekolah. Beberapa fungsi kemampuan motorik kasar yaitu: (a) Kesehatan anak, (b) memperkuat tubuh anak, (c) melatih daya pikir anak, (d) meningkatkan perkembangan emosional, (e) meningkatkan perkembangan sosial, dan (f) menumbuhkan perasaan senang (Khadijah, 2020: 46).

- 1) Kesehatan anak, artinya anak yang motorik kasarnya berkembang dengan baik, maka anak tersebut tidak akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan. Anak bergerak dengan bebas tentunya akan lebih sehat dibandingkan dengan anak yang hanya berdiam diri. Hal ini dikarenakan anak yang bergerak dengan bebas akan mengeluarkan keringat lebih banyak, sehingga racun-racun di dalam tubuh akan keluar.
- 2) Memperkuat tubuh anak, artinya kemampuan motorik kasar anak akan memudahkan anak dalam melakukan gerakan. Anak yang dapat melakukan berbagai macam gerakan tentunya harus dalam kondisi sehat. Namun sehat

saja tidak cukup karena anak cenderung banyak beraktivitas sehingga anak harus memiliki tubuh yang kuat. Dalam hal ini kemampuan motorik kasar memiliki peranan untuk memperkuat tubuh anak. Hal ini dikarenakan anak lebih banyak bergerak, sehingga tubuh akan lebih terbiasa untuk bergerak.

- 3) Melatih daya pikir anak. Anak yang memiliki motorik kasar yang baik akan cenderung banyak beraktivitas, artinya anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik akan mendorong anak untuk melakukan eksplorasi terhadap benda-benda di sekitar sehingga akan menumbuhkan kreativitas dan imajinasi anak misalnya anak yang sedang mencoba memegang bola besar, akomodasi yang akan terjadi ketika anak mengenali bahwa bola tersebut lebih besar daripada mainan yang lainnya maka pada saat itu terjadinya proses adaptasi. Selanjutnya anak tersebut akan memodifikasi tentang cara memegang bola dengan menggunakan tangan yang satunya untuk membantu memegang bola besar tersebut.
- 4) Meningkatkan perkembangan emosional. Anak yang mampu melakukan berbagai macam gerakan akan mempunyai rasa percaya diri yang besar. Hal ini dikarenakan anak dapat menyesuaikan dirinya dalam permainan sehingga anak tidak perlu takut untuk diejek oleh teman-temannya. Selain itu kehadirannya akan diterima oleh teman sebaya, hal inilah yang menjadikan anak akan merasa lebih percaya diri.
- 5) Meningkatkan perkembangan sosial. Seorang anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik maka lingkungan akan menerima kehadirannya, artinya anak yang motorik kasarnya baik maka anak akan merasa lebih

percaya diri, sehingga anak akan lebih mudah untuk berkomunikasi dengan teman sebaya. Hal ini tentunya menjadikan anak tersebut memiliki banyak teman di lingkungannya.

- 6) Menumbuhkan perasaan senang. Setiap anak tentunya akan merasa senang jika diajak bermain oleh teman-temannya. Anak yang memiliki motorik kasar yang baik akan cenderung lebih dihargai dibandingkan dengan anak yang motorik kasarnya rendah. Hal ini dikarenakan anak yang motorik kasarnya baik tentu akan lebih mudah dalam mempelajari permainan baru sehingga tidak akan menyulitkan teman-temannya. Berbeda dengan anak yang motorik kasarnya rendah cenderung akan menyulitkan temannya dalam permainan, artinya anak yang motorik kasarnya berkembang dengan baik akan sering diajak temannya untuk bermain sehingga akan timbul perasaan senang dalam dirinya.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kemampuan motorik kasar memiliki beberapa fungsi yaitu: (a) kemampuan bantu diri (*self-help*), (b) keterampilan 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 kasar dapat meningkat dengan berbagai faktor. Faktor tersebut memiliki peranan penting dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

d. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Perkembangan motorik antara anak yang satu dengan anak yang lainnya berbeda-beda. Hal ini dikarenakan perkembangan motorik pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar yaitu sebagai berikut: (a) sistem syaraf, (b) usia, (c) kondisi fisik, (d) lingkungan, (e) motivasi, dan (f) jenis kelamin (Fauzi, dkk., 2022: 47).

1) Sistem syaraf

Sistem syaraf merupakan faktor yang mempengaruhi penggunaan kemampuan gerak anak. Sistem syaraf ini berfungsi untuk mengontrol banyaknya kegiatan sendi gerak tubuh. Sistem syaraf sangatlah berpengaruh dalam perkembangan motorik karena sistem saraf yang mengontrol aktivitas motorik pada tubuh manusia. Kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik. Artinya jika saat proses kelahiran seorang ibu mengalami gangguan yang dapat membahayakan nyawa bayi, maka akan mempengaruhi sistem syaraf bagian otak, sehingga keadaan tersebut akan berdampak pada perkembangan motorik kasar setelah pasca lahir (Sudirjo & Alif, 2018: 47). Selainnya itu juga dapat dipahami ternyata sistem syaraf memiliki fungsi untuk mengontrol aktivitas motorik pada tubuh, sehingga akan berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak.

2) Usia

Usia berpengaruh terhadap kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu. Bertambahnya usia akan mempengaruhi kemampuan anak dalam beraktivitas. Usia sangat berpengaruh pada aktivitas

motorik seseorang. Usia seseorang mempengaruhi kemampuan motorik. Hal ini dikarenakan usia mempengaruhi kesiapan seseorang untuk menerima kegiatan belajar dalam suatu kemampuan motorik (Susanto, 2021: 38). Jika dicermati pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama sehingga dapat dipahami bahwa usia sangat berpengaruh terhadap kesiapan dalam beraktivitas motorik seseorang.

3) Kondisi fisik

Cacat fisik akan memperlambat perkembangan motorik kasar. Artinya keadaan fisik seseorang yang tidak normal akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar misalnya anak yang hanya mempunyai satu kaki cenderung tidak banyak bergerak. Perkembangan motorik kasar sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik seseorang. Perkembangan motorik terjadi tidak hanya dipengaruhi oleh kematangan, namun berhubungan dengan kondisi fisik (Sudirjo & Alif, 2018: 54). Artinya seseorang yang kondisi fisiknya normal maka perkembangan motorik kasarnya lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kekurangan fisik. Jika dicermati kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama sehingga dapat dipahami bahwa kondisi fisik akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan juga mempengaruhi perkembangan motorik kasar. Hal ini dikarenakan adanya stimulasi dari lingkungan, misalnya sarana dan prasarana yang menarik maka anak akan bergerak menuju ke arah benda tersebut. Demikian juga dengan pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang menarik maka anak akan

tertarik untuk mengikuti pembelajaran motorik di kelas ataupun di luar kelas. Perkembangan motorik seorang individu berjalan optimal jika lingkungan tempatnya beraktivitas mendukung dan kondusif. Kemampuan motorik berhubungan dengan kondisi lingkungan (Agustin, dkk., 2021: 32). Dari pendapat tersebut dapat dipahami bahwa lingkungan memiliki pengaruh terhadap perkembangan motorik kasar seseorang. Hal ini dikarenakan lingkungan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak. Dalam hal ini lingkungan dapat berupa sarana dan prasarana serta strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru dalam proses pembelajaran motorik kasar, sehingga lingkungan yang tepat dapat membantu perkembangan motorik kasar anak.

5) Motivasi

Motivasi merupakan salah satu yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan pada kegiatan, sehingga akan membangkitkan keinginan berprestasi. Seseorang yang mempunyai motivasi yang kuat untuk menguasai kemampuan motorik tertentu biasanya telah punya modal besar untuk meraih prestasi. Artinya seseorang yang mampu melakukan suatu aktivitas motorik dengan baik, maka kemungkinan besar anak akan termotivasi untuk menguasai kemampuan motorik yang lebih luas dan lebih tinggi lagi. Jika dicermati kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat dipahami bahwa motivasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang (Sari & Sinaga, 2020: 178). Hal ini dikarenakan dengan adanya motivasi yang ada dalam diri anak, maka akan

mendorong anak untuk mempelajari kemampuan motorik yang lainnya, sehingga kemampuan motorik kasar anak lebih bervariasi.

6) Jenis kelamin

Kemampuan motorik, jenis kelamin cukup berpengaruh. Terjadi perbedaan dalam penampilan motorik anak laki-laki dan perempuan. Dilihat anak lelaki lebih kuat dalam melakukan gerakan dibandingkan dengan anak perempuan. Kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap kemampuan dalam bergerak.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menggunakan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak meliputi sistem syaraf, usia, kondisi fisik, lingkungan, motivasi, dan jenis kelamin.

e. Tahapan Belajar Gerak Motorik

Teori belajar motorik adalah sebuah konstelasi dari pengetahuan tentang penguasaan, penghalusan, dan pementapan keterampilan atau teknik dalam olahraga pada khususnya. Pada dasarnya belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak secara efektif dan efisien. Belajar Gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh, yang merupakan sarana untuk mencapai tujuan belajar yang tercakup di dalam domain psikomotor. Belajar gerak di dalam olahraga berkenaan dengan upaya meningkatkan keterampilan gerak tubuh secara

keseluruhan dan upaya penguasaan pola-pola gerak keterampilan dalam kaitannya dengan konsep ruang, waktu dan gaya (Sriwahyuniati, 2018: 47).

Pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah proses yang mendasari penguasaan suatu keterampilan, atau menguasai kembali keterampilan tertentu yang dikarenakan sulit untuk melakukan atau tidak bisa melakukan yang dikarenakan cedera, penyakit, dan sebagainya. Dalam berlatih sebuah keterampilan, seseorang tidak akan serta merta menguasai teknik tersebut dalam waktu sekejap. Dalam penguasaan suatu teknik yang dipelajari seseorang akan melalui beberapa tahapan untuk bisa terampil dalam melakukan teknik tersebut.

1) Tahap belajar kognitif (*Cognitive stage*)

Tahap belajar kognitif (*cognitive stage*) adalah di mana peserta didik berfokus pada masalah-masalah yang berorientasi pada kognitif yang berkaitan dengan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Lebih lanjut Edward (2011: 251) menyebut tahap ini sebagai tahap kognitif karena proses mental yang sadar mendominasi tahap awal pembelajaran. Edward (2011: 251) menambahkan bahwa dalam tahapan ini hampir sepenuhnya peserta didik tergantung pada memori deklaratif dan informasi secara sadar dimanipulasi dan dilatih dalam merumuskan perintah motorik. Berdasarkan penjelasan para ahli dapat disimpulkan bahwa dalam tahap pembelajaran kognitif peserta didik banyak melibatkan unsur kognitif dalam belajar gerak, seperti berpikir tentang bagaimana cara melakukan keterampilan yang sedang dipelajari.

2) Tahap belajar asosiatif (*Associative stage*)

Edward (2011: 274) menyatakan dalam tahap belajar asosiatif (*associative stage*), peserta didik mencoba untuk mengasosiasikan isyarat lingkungan tertentu dengan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan keterampilan. Dalam tahap fiksasi (*fixation stage*) atau yang sering disebut tahap belajar asosiatif (*associative stage*). Sebagian besar masalah kognitif yang berhubungan dengan isyarat lingkungan yang menjadi fokus sebelumnya dan tindakan yang perlu dilakukan telah terpecahkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada tahap ini fokus anak didik bergeser kepada pola gerakan yang lebih efektif dalam melakukan suatu gerakan. Seperti gerakan yang akan bertambah efektif, luwes, dan cepat.

3) Tahap belajar otonom (*autonomous stage*)

Setelah berlatih cukup, anak didik secara bertahap memasuki tahap belajar otonom (*autonomous stage*). Tahap belajar otonom (*autonomous stage*) adalah tahap yang biasanya berhubungan dengan pencapaian kinerja yang lebih ahli yang membutuhkan persepsi antisipasi yang ahli. Edward (2011: 255) menyatakan bahwa dalam tahap otonom (*autonomous stage*) pengetahuan yang mendasari untuk melakukan keterampilan telah seluruhnya ditransfer dari memori deklaratif ke dalam memori prosedural. Singkatnya, dalam tahap ini peserta didik tidak perlu lagi berpikir tentang bagaimana melakukan sebuah keterampilan, bahkan dari waktu ke waktu peserta didik bahkan mungkin sudah lupa cara melakukan keterampilan tersebut meskipun dapat melakukan keterampilan tersebut dengan mahir.

2. Macam-Macam Instrumen Kemampuan Motorik

Pengukuran kemampuan gerak dasar secara teoritis akan memberikan gambaran mengenai kemampuan umum yang mencakup berbagai jenis kegiatan fisik, oleh karena itu tes ini merupakan tes baterai yang terdiri dari beberapa jenis tes. Ada beberapa jenis tes untuk mengukur kemampuan gerak umum yaitu: 1) *Carpenter Motor Ability Test*, 2) *Barrow Motor Ability Test*, 3) *Scott Motor Ability Test*. Dalam hal ini bentuk tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan gerak siswa kategori SMA adalah *Barrow Motor Ability Test* sebagaimana dipaparkan oleh Nurhasan (2007: 130), “bahwa *Barrow Motor Ability Test* tujuannya untuk membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi, dengan level Mahasiswa, Sekolah Menengah Atas, dan Sekolah Menengah Pertama”. Selanjutnya tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar 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).

3. Hakikat Permainan Bola Voli

a. Pengertian Bola Voli

Olahraga bola voli, ditemukan pada tahun 1895 di YMCA di Holyoke, Massachusetts telah menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia. Bola voli yaitu suatu cabang olahraga beregu, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu menempati petak lapangan permainan yang dibatasi oleh jaring atau net. Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Bermain bola voli akan berkembang secara baik

unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Di samping itu, kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya (Syamsuryadin, dkk., 2021: 193).

Pendapat lain menurut Mawarti (2005: 13) permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dalam tiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Tujuan dari permainan ini adalah agar setiap regu melewatkan bola secara teratur (baik) melalui atas net sampai bola tersebut menyentuh lantai (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri. Bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan dalam bentuk *team work* atau kerjasama tim, dimana daerah masing-masing tim dibatasi oleh net. Setiap tim berusaha untuk melewatkan bola secepat mungkin ke daerah lawan, dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah dan memainkan bolanya (Mawarti, 2009: 69).

Pendapat Guntur (2013: 22) menyatakan bahwa permainan bola voli yang diajarkan di sekolah termasuk dalam permainan net (*net games*) dimana pemain yang berhadapan dipisahkan dalam lapangan yang berbeda. Karakteristik permainan ini sifatnya tim, sehingga tiap individu harus mampu menguasai keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan untuk menguasai bola. Bola voli menuntut untuk bekerjasama dengan kawan satu tim dengan mengumpangkan bola, bahkan bekerjasama bagaimana menciptakan suatu pertahanan daerahnya dari serangan lawan, sehingga lawan mati, maka akan tercetak skor untuk tim sebagai tujuan utamanya.

Permainan bola voli adalah permainan tim yang beranggotakan 6 orang permainan dengan tujuan permainan mematikan bola di daerah lawan, serta salah satu permainan yang menjadi permainan yang memasyarakat di Indonesia (Destriana, dkk., 2021: 115). Permainan bola voli adalah sebuah permainan yang mudah dilakukan menyenangkan dan bisa dilakukan di halaman/lapangan. Permainan bola voli ini sangat memerlukan dukungan dari semua pihak untuk dapat berkembang dengan baik, khususnya anak-anak usia sekolah dan pada usia tersebut permainan ini merupakan materi bola voli mini dengan baik pada sekolah (Rithaudin & Hartati, 2016: 52).

Pendapat Haq & Hermanzoni (2019: 294) bahwa permainan bola voli termasuk salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari enam orang. Dalam praktiknya kedua regu harus melewati bola di atas net serta menjatuhkannya pada daerah pertahanan lawan guna meraih kemenangan. Bola voli adalah salah satu olahraga kompetitif dan rekreasi yang paling sukses dan populer di dunia. Pendapat Saputra & Aziz (2020: 32) bahwa permainan bola voli adalah olahraga yang berbentuk bolak-balik di udara di atas jaring. Jaring dengan maksud untuk menjatuhkan bola ke dalam plot bidang berlawanan untuk mencari kemenangan. Dalam permainan bola voli bisa digunakan bagian tubuh dan permainan bola voli bisa dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari enam pemain.

Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan. Tujuan permainan bola voli yakni melewati bola dari atas net agar

dapat jatuh menyentuh dasar (lantai) wilayah lapangan lawan serta untuk mencegah bola yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola di luar perkenaan blok. Memantulkan bola merupakan salah satu karakteristik permainan bola voli yang dilakukan maksimal tiga kali, setelah itu bola harus segera diseberangkan ke wilayah lawan. Seluruh permainan melibatkan keterampilan dalam mengolah bola dengan kedua tangan (Wijaya & Kartika, 2021: 42).

Pendapat Dearing (2019: vi) bahwa untuk bola voli wanita, jarak jaringnya adalah 2,24 meter tinggi; untuk bola voli putra, netnya adalah 2,43 meter tinggi. Lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 x 18 meter dan dengan ketinggian net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra. Jaring harus digantung erat untuk menghindari kendur dan untuk memungkinkan bola didorong ke gawang untuk memantul dengan bersih, bukan jatuh langsung ke lantai. Pada pertandingan bola voli ketinggian net pria adalah 2,43 meter dan untuk perempuan adalah 2,24 meter.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa bola voli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 x 18 meter dan dengan ketinggian net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra yang memisahkan kedua bidang lapangan.

b. Pengertian Bola Voli Mini

Permainan bola voli mini merupakan pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan di Sekolah Dasar. Bola voli mini termasuk kedalam cabang olahraga permainan yang sifatnya beregu, jumlah pemain dalam setiap regunya adalah 4 orang. Permainan ini dilakukan oleh anak-anak, menggunakan bola berukuran sedang, serta lapangan berukuran kecil. Menurut Sujarwo (2018: 1) bola voli mini adalah inisiatif baru yang dikembangkan oleh bola voli di Kanada untuk membantu guru-guru sekolah dasar dalam rangka memperkenalkan bola voli untuk peserta didik. Bola voli secara tradisional dipandang sebagai olahraga yang sulit untuk diperkenalkan kepada anak-anak. Dengan adanya modifikasi sederhana yang menawarkan bola voli mini, guru akan lebih mudah dalam memberikan kepada peserta didiknya dengan pengalaman bola voli yang menyenangkan dan bermanfaat.

Sujarwo (2018: 2) juga berpendapat bahwa jika dalam permainan bola voli mini lebih memfokuskan pada pembelajaran bukan pada arah berprestasi. Hal ini pula didasarkan pada *Long Term Athlete Development* bahwa usia prestasi atlet bola voli dimulai dari usia 18 sampai 25 tahun. Beberapa kesalahpahaman pelaku olahraga baik orang tua maupun pelatih juga mungkin beberapa guru yang belum memahami tujuan latihan bola voli mini. Terlalu dini untuk memberikan dosis latihan kepada anak harapannya anak segera mungkin bisa berprestasi, namun tidak memperhatikan perkembangan fisik dan mental yang dapat terganggu dengan adanya pola latihan yang dipaksa.

Adapun peraturan dalam permainan bola voli mini yang dikembangkan oleh FIVB (Mawarti, 2009: 71), yaitu sebagai berikut: 1) Lapangan 12 m x 6 m. 2) Bola menggunakan nomor 4, berat 230-250 gr. 3) Jumlah pemain (4 pemain utama dan 2 cadangan). 4) Umur maksimal 12 tahun. 5) Tinggi net (putra 2.10 m dan putri 2.00 m). 6) Tebal garis line 5 cm. 7) Pertandingan diakhiri dengan 2 kali kemenangan. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli mini adalah modifikasi dari permainan bola voli standar yang mana aturan-aturannya berbeda dengan permainan bola voli standar, namun aturan ini dibuat agar lebih mudah dipahami siswa dan lebih ditujukan untuk pembelajaran Pendidikan jasmani yang diterapkan di Sekolah Dasar. Permainan bola voli mini dimainkan oleh anak-anak, setiap regunya biasanya 4 orang dengan menggunakan bola berukuran sedang dan lapangan berukuran kecil serta mempunyai sifat permainan beregu.

c. Keterampilan Dasar Bola Voli

Bermain bola voli dengan baik, diperlukan penguasaan teknik dasar. Teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, pemain harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik (Sahabuddin & Hakim, 2020: 32).

Irwanto & Nuriawan (2021: 3) menyatakan bahwa permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar dalam bermain antara lain; servis, *passing*, *smash*

dan *blocking*. Hasyim & Siregar (2022: 15) menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*. Teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai adalah servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Permainan bola voli terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli agar dapat bermain dengan baik dan benar. Teknik dasar tersebut yaitu: (1) servis, (2) pas atau *passing*, (3) *set-up* atau umpan, (4) *smash* dan (5) *blocking* (Wahyuni & Muazarroh, 2021: 133). Masing-masing teknik dijelaskan sebagai berikut:

1) Teknik Servis

Teknik servis adalah sentuhan pertama dengan bola yang dilakukan oleh pemain. Pada mulanya servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan yang bertujuan untuk memulai permainan, tetapi pada perkembangannya servis berkembang menjadi sebuah teknik untuk melakukan serangan pertama untuk mendapatkan poin (Hidayat & Wardaya, 2015: 2). Servis yang baik akan sangat berpengaruh pada jalannya pertandingan. Pentingnya fungsi servis, maka pelatih dalam membentuk sebuah tim pasti akan berusaha melatih atletnya untuk dapat menguasai teknik servis dengan baik. Tujuannya adalah untuk mendapatkan poin dari serangan pertama. Ada beberapa jenis servis dalam permainan bola voli antara lain; servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), servis *topspin*, *jumping floating service*, dan servis lompat *spin (jumping topspin service)* (Chan & Indrayeni, 2018: 186).

2) Teknik *Passing*

Teknik *passing* dalam permainan bola voli terbagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seseorang pemain bola voli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Hidayat, dkk., 2018: 5). Pendapat Irwanto & Nuriawan (2021: 3) bahwa *passing* merupakan sebuah teknik yang bisa digunakan dalam berbagai variasi baik untuk menerima bola dari servis, bola serangan atau untuk mengumpan. Berdasarkan definisi di atas dapat diketahui bahwa teknik *passing* khususnya *forearm passing* (*passing* bawah) sangat berperan dalam proses penyusunan dan keberhasilan serangan. Karena penyusunan serangan dimulai dari penerimaan bola pertama dari servis baik menggunakan *passing* bawah ataupun *passing* atas tergantung dari arah datangnya bola.

3) Teknik *Set-Up* atau Umpan

Umpan adalah sebuah teknik yang bertujuan memberikan bola kepada teman agar bisa dilakukan serangan dengan teknik *smash*. Umpan dalam permainan bola voli *modern* sangat identik dengan tugas seorang *tosser*. Perbedaan utama seorang *tosser* adalah atlet yang memiliki kelebihan dalam melakukan umpan dengan teknik *passing* atas dengan akurasi tinggi, sehingga memudahkan teman untuk melakukan pukulan (Junaidi & Muharram, 2021: 37).

4) Teknik *Smash*

Serangan dalam permainan bola voli disebut *smash*. Gumay, dkk., (2022) bahwa teknik *smash* adalah salah satu cara mendapatkan poin melalui pukulan keras dan akurat. *Smash* merupakan salah satu teknik paling populer dalam olahraga bola voli. Sebagian besar atlet voli berlatih keras untuk menguasai teknik *smash* agar mampu menyumbang poin dalam tim. Teknik *smash* secara umum merupakan sebuah teknik memukul bola dengan keras dan terarah yang bertujuan untuk mendapatkan poin (Yulifri & Sepriadi, 2018: 19).

5) Teknik *Blocking*

Pendapat Effendi, dkk., (2020: 3) bahwa teknik *blocking* (bendungan) adalah gerakan membendung serangan lawan pada lapisan pertama pertahanan tim bola voli. Teknik *block* adalah tindakan melompat dan menempatkan tangan di atas dan melewati net untuk menjaga bola di tim lawan sisi lapangan. Teknik *block* merupakan teknik yang sulit dan memiliki tingkat keberhasilan rendah karena banyak faktor yang mempengaruhi. *Block* mempunyai keberhasilan yang sangat kecil karena bola *smash* yang akan di-*block* arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari *block*). Jadi teknik *block* merupakan teknik individu yang membutuhkan koordinasi dan *timing* yang bagus dalam membaca arah serangan *smash* lawan (Destriana, dkk., 2021: 32).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menguasai teknik dasar permainan bola voli merupakan faktor

fundamental agar mampu bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik dasar bola voli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

d. Komponen Kondisi Fisik dalam Bola Voli

Mengingat permainan bola voli termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan kemampuan fisik, maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektivitas pemain, artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Bola voli dicirikan oleh tingkat dinamisme, elastisitas, dan pergerakan dan perubahan cepat, sehingga memaksakan tidak hanya pada kesiapan fisik, kemampuan koordinasi, sifat psikologis tetapi juga spasial penglihatan, kecepatan reaksi cepat, antisipasi, kemampuan untuk memperkirakan waktu secara akurat, kekuatan dan karakteristik spasial aktivitas motorik serta tingkat koordinasi prasyarat motorik (Sopa & Pomahaci, 2021: 89). Pendapat Maizan (2020: 13) bahwa atlet bola voli sangat membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik, komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut seperti: “Daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), dan koordinasi (*coordination*)”

Martinez (2017: 37) menyatakan bahwa bola voli adalah olahraga yang ditandai dengan gerakan dinamis, eksplosif, berbasis interval yang membutuhkan keterampilan teknis dan pengetahuan taktis. Bafirman & Wahyuni (2019: 34) menyatakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung pencapaian gerak dalam olahraga adalah kekuatan (*strength*), daya tahan

(*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik bola voli yaitu kecepatan, *power endurance*, *power* otot lengan dan bahu, *power* otot tungkai, kelincahan, dan daya tahan (VO_2Max).

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hastuti (2011: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Farida & Munib (2020: 79) menyatakan bahwa ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan

dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan *sense* akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas.

Proses pembelajaran merupakan salah satu hal yang vital saat ini, pembelajaran terbagi menjadi intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler adalah sebuah kegiatan utama persekolahan yang mencakup kegiatan belajar mengajar dan bimbingan konseling, sedangkan ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan yang diarahkan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengembangkan nilai-nilai atau minat dan bakat siswa (Wicaksono, dkk., 2020: 42). Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional (Abidin, 2019: 255).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Semua tujuan tersebut sering diajarkan kepada siswa dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga tetapi kemampuan itu dipengaruhi oleh Pembina atau pelatih ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan atau menyampaikan materi latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014: 21).

Santoso & Pambudi (2016: 87) menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut:

- 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta didik.
- 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntun keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menghibur peserta didik.
- 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan di sisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh

terhadap kepribadian dari pelakunya. Pendapat Rozi & Hasanah (2021: 111) bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap sportif, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Abdurrahman, dkk., (2019: 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2019: 111). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, *fair play*, dan kejujuran (Prasetyo, 2015: 89).

Nurchahyo & Hermawan (2016: 96) menyatakan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler:

- 1) memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan,

- 2) menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur,
- 3) membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri, dan
- 4) peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

c. Ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri Pucung

Salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli adalah SD Negeri Pucung Imogiri. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan satu kali dalam Seminggu, yaitu hari Rabu dijadwalkan pukul 15.30-17.30 WIB. Jumlah peserta yang antusias dan berminat mengikuti ekstrakurikuler bola voli cukup banyak, bisa dilihat dari siswa yang mengikuti latihan yaitu sekitar 32 orang peserta.

5. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Masa sekolah dasar merupakan masa perkembangan, di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Ariyanto, dkk., (2020: 79) menyatakan bahwa masa usia sekolah dasar merupakan masa di mana siswa harus lebih banyak bermain ketimbang berdiam diri. Pada masa ini juga seluruh aspek

perkembangan kecerdasan, yaitu kecerdasan intelektual, emosi, dan spiritual mengalami perkembangan yang luar biasa, sehingga semua informasi akan terserap lebih cepat dan akan menjadi dasar terbentuknya karakter, kepribadian, dan kemampuan kognitifnya.

Pendapat Khadijah (2020: 37) bahwa usia dini merupakan waktu yang tepat untuk mengembangkan kemampuan kontrol dan otot atas gerakan mereka. Yusuf (2012: 24-25) menyatakan bahwa masa usia Sekolah Dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6 atau 7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain.
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (Apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh)
 - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional
 - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri)
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain
 - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu tidak dianggap penting.
 - 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
 - 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik, ingin mengetahui ingin belajar.
 - 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor

ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor (Bakat-bakat khusus)

- 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
- 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Selain itu, karakteristik pada anak usia Sekolah Dasar menurut Yusuf (2012: 180-184) masih dibagi 7 fase yaitu: Perkembangan intelektual, perkembangan bahasa, perkembangan sosial, perkembangan emosi, perkembangan moral, perkembangan penghayatan keagamaan, dan perkembangan motorik. Mappiare (dalam Desmita, 2018: 45) menjelaskan ciri-ciri anak usia 8-12 tahun atau disebut juga dengan remaja awal adalah:

- a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik (pada anak laki-laki mulai memperlihatkan penonjolan otot-otot pada dada, lengan, paha, betis yang mulai nampak, dan pada wanita mulai menunjukkan mekar tubuh yang membedakan dengan kanak-kanak, pada akhir masa remaja awal sudah mulai muncul jerawat)
- b. Seks (Sudah ada rasa tertarik dengan lawan jenis terutama pada akhir masa remaja awal)
- c. Otak (Pertumbuhan otak pada anak wanita meningkat lebih cepat dalam usia 11 tahun dibandingkan dengan otak pria)
- d. Emosi (Usia ini anak peka terhadap ejekan-ejekan ataupun kritikan yang kurang berkenan terhadap dirinya, dan gembira pada saat mendapat pujian, karena masa ini anak belum dapat mengontrol emosi dengan baik)
- e. Minat/ Cita-cita (Minat bersosial, minat rekreasi, minat terhadap agama, dan minat terhadap sekolah sangat kuat dan meningkat)
- f. Pribadi, sosial dan moral (Remaja Putri seringkali menilai dirinya lebih tinggi dan remaja Pria menilai lebih rendah, sudah mulai dapat mengetahui konsep-konsep yang baik dan buruk, layak dan tidak layak).

Menurut Rahyubi (2014: 220) fase anak besar antara usia 6-12 tahun, aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar atau anak yang berusia 6-12 tahun, selain muncul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Hambali (2016: 32) bahwa ciri-ciri atau karakteristik usia sekolah dasar terutama kelas atas adalah sebagai berikut: (1) Senang melakukan aktivitas yang aktif. (2) Meningkatnya perbuatan untuk melakukan olahraga kompetitif. (3) Meningkatnya minat terhadap permainan yang terorganisir. (4) Rasa kebanggaan atas keterampilan yang dikuasainya. (5) Selalu berusaha menarik perhatian orang dewasa. (6) Mempercayai orang dewasa. (7) Memperoleh kepuasan yang besar bila mencapai. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak Sekolah Dasar sudah mulai ada perubahan dari segi mental, sosial, agama, dan psikomotor anak, selain itu juga ditunjang dengan perkembangan perubahan fisik yang semakin lama tumbuh dan berkembang.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Abdillah (2020) berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas V dan VI di SD Negeri Kraton Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas V dan VI di SD Negeri Kraton. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Kraton Yogyakarta yang berjumlah 34 peserta didik yang diambil menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar yang meliputi tes lari cepat 30 meter, tes shuttle-run 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *Stork Stand Positional Balance* (Nurhasan, 2007: 135). Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik siswa kelas V dan VI di SD Negeri Kraton berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,82% (3 siswa), “kurang” sebesar 14,71% (5 siswa), “cukup” sebesar 52,94% (18 siswa), “baik” sebesar 17,65% (6 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,88% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 200,00, kemampuan motorik siswa kelas V dan VI di SD Negeri Kraton dalam kategori “cukup”.

2. Penelitian yang dilakukan Rohmatin & Wulan (2019) berjudul “Kemampuan motorik kasar anak sekolah dasar berdasarkan perbedaan status ekonomi keluarga”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan motorik anak sekolah dasar berdasarkan status ekonomi keluarga. Metode analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan analisis data kuantitatif dan analisis data kualitatif. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 40 anak laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian ditarik kesimpulan bahwa siswa yang berstatus ekonomi menengah memiliki kemampuan kordinasi mata dan kaki yang dimiliki oleh siswa kelas 1 SD di SDN Waung dalam kategori sedang. Hal ini dibuktikan dari jumlah 40 siswa yang memiliki kemampuan

koordinasi mata dan kaki sedang berjumlah 18 siswa dari status ekonomi keluarga sedang dan 2 siswa dari status ekonomi bawah. Siswa yang berstatus ekonomi menengah memiliki kemampuan koordinasi mata dan tangan yang dimiliki oleh siswa kelas 1 SDN Waung masuk dalam kategori sedang. Hal ini dibuktikan dari jumlah 40 siswa yang memiliki kemampuan koordinasi mata dan tangan sedang berjumlah 20 siswa dari status ekonomi keluarga sedang dan 3 siswa dari status ekonomi bawah.

3. Penelitian yang dilakukan Prabowo & Sudardiyono (2020) berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman DI Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Barrow Motor Ability*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok yaitu sebanyak 24 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Depok dengan kategori sangat tinggi adalah sebanyak 3 siswa (12,5%), kategori tinggi 6 (25%), kategori sedang 4 (16,7%), kategori kurang 10 (41,7%), kategori sangat kurang 1 (4,2%). Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok berkategori kurang.

4. Penelitian yang dilakukan Saputra & Wibowo (2022) berjudul “Pengukuran Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN di Kota Mojokerto”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran nilai dan menganalisis tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 3 Kota Mojokerto. Subjek penelitian adalah 20 siswa yang tergabung dalam peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 3 Kota Mojokerto. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian non-eksperimen dengan berpendekatan kuantitatif. Adapun metode pelaksanaan penelitian dilakukan dengan metode deksriptif. Untuk mengetahui gambaran kemampuan motorik siswa, digunakan instrumen tes *Borrow Motor Ability Test*. Penganalisisan dilakukan dengan analisis mean dan standar deviasi terhadap data yang sebelumnya telah diubah ke dalam *t-score* guna menyamakan satuannya. Hasil penelitian menunjukkan dari semua item tes yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 3 Kota Mojokerto, terdapat 1 siswa yang masuk dalam kategori baik sekali (5%), 5 siswa dalam kategori baik (25%), 9 siswa dalam kategori sedang (45%), 4 siswa dalam kategori kurang (20%), serta 1 siswa dalam kategori kurang sekali (5%). Dari semua item tes yang dilakukan, dapat dikatakan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli SMAN 3 Kota Mojokerto tergolong dalam kategori sedang.

5. Penelitian yang dilakukan Primayoga (2020) berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deksriptif kuantitatif dengan survei menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta yang berjumlah 24 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari ; *Standing Board Jump, Soft Ball Throw, Zig-Zag Run, Wall Pass, Medicine Ball Put, Lari 60 Yard Dash*. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah deksriptif dengan presentase menggunakan bantuan program komputer *microsoft excel*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi adalah sebanyak 1 siswa (4,2%), kategori tinggi 7 siswa (29,2%), kategori sedang 5 siswa (20,8%), kategori kurang 8 siswa (33,3%), dan kategori sangat kurang 3 siswa (12,5%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta berkategori kurang.

C. Kerangka Berpikir

Kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati siswa adalah olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan,

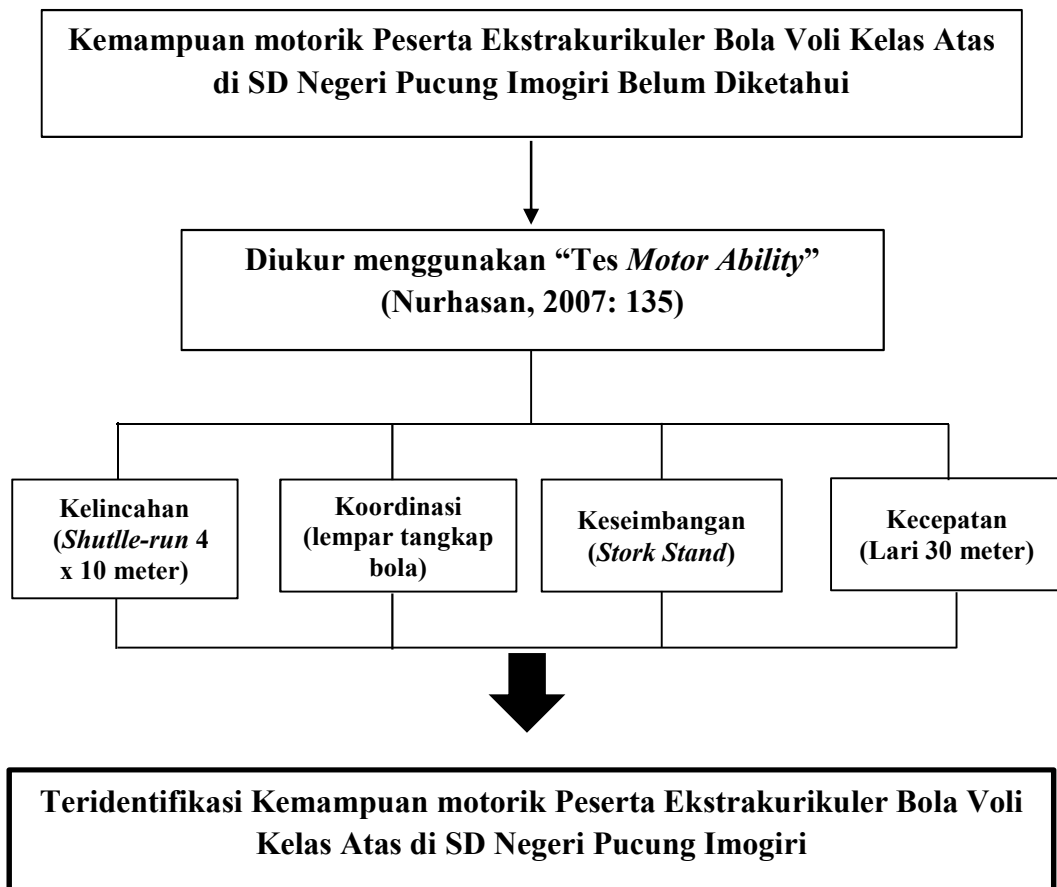
pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mencakup beberapa cabang yang diminati oleh siswa, kegiatan tersebut antara lain: bola voli, futsal, bela diri, dan sepakbola. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diadakan yaitu bola voli.

Permainan bola voli terdapat gerakan yang kompleks, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi. Selain itu melibatkan keterampilan yang harus diterapkan secara dinamis, eksplosif, dan berulang kali. Permainan bola voli termasuk salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari enam orang. Bola voli dalam praktiknya kedua regu harus melewatkan bola di atas net serta menjatuhkannya pada daerah pertahanan lawan guna meraih kemenangan.

Seorang pemain bola voli untuk mencapai kemampuan tersebut diperlukan kemampuan intelegensi yang baik pula, ada banyak faktor yang mendukung kemampuan tersebut dan di antaranya adalah kemampuan motorik yang baik. Pada dasarnya semua cabang olahraga membutuhkan kemampuan kemampuan motorik, karena kemampuan tersebut menunjukkan kualitas dari individu dalam mempelajari gerakan. Kemampuan motorik merupakan faktor fisik yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak.

Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul “kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli SD Negeri Pucung Imogiri”. Hal ini dimaksudkan agar pelatih ekstrakurikuler bola voli bisa lebih memperhatikan permasalahan yang terjadi, terutama pada tingkat motorik

masing-masing peserta ekstrakurikuler bola voli. Selain itu, hasil tes kemampuan motorik ini bisa berguna bagi pembina atau pelatih ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Pucung Imogiri agar bisa menjadi acuan dalam memberikan program latihan. Bagan kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2017: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan motorik. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD Negeri Pucung Imogiri yang beralamat di Jl. Pucung, Dengkeng, Wukirsari, Kec. Imogiri, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55782. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2023.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi

Pendapat Hardani, dkk., (2020: 361) bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Arikunto (2019: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta

ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri yang berjumlah 31 siswa.

2. Sampel

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Menurut Sugiyono (2017: 81) bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*. Menurut Sugiyono (2017: 142) menjelaskan pengertian *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Rincian sampel penelitian yaitu 17 siswa putra dan 14 siswa putri.

D. Definisi Operasional Variabel

Arikunto (2019: 118) menyatakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli SD Negeri Pucung Imogiri. Definisi operasional variabel yaitu gerakan fisik atau aktivitas peserta ekstrakurikuler bola voli SD Negeri Pucung Imogiri yang melibatkan otot-otot besar seperti otot tungkai untuk melakukan gerakan melompat, meloncat, berlari, menendang, berjalan, dan otot lengan untuk melakukan gerakan melempar, memantulkan, menangkap. Kemampuan motorik diukur menggunakan Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar yang meliputi tes

lari cepat 30 meter, tes *shuttle-run* 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *Stork Stand Positional Balance* (Nurhasan, 2007: 135).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2019: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen dalam penelitian menggunakan 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 derajat/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 variabel yang diteliti secara tepat. Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar 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 validitasnya sebesar 0,87. 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: *Stop watch*, 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 4 x 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, *stop watch* dan tembok yang rata.
 - 3) Pelaksanaan: Subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan di depan dada. Aba-aba “ya” subyek 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: *Stop watch*
 - 3) Pelaksanaan: Subjek berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak pinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakkan kaki kanan pada lutut kaki kiri sebelah dalam. 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: *Stop watch*, 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.

2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data 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. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, alat tulis, dan lain-lain.
- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta didik dikumpulkan/dibariskan 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. Tes dilakukan dari mulai yang termudah sampai yang tersulit.

- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 2 orang testor.

Penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi Covid-19, sehingga peneliti menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Sebelumnya atlet/responden sudah mengisi dan menandatangani angket pernyataan kesanggupan melakukan penelitian. Protokol yang diterapkan saat penelitian yaitu selalu mengecek suhu tubuh sebelum memulai penelitian, menyediakan air dan sabun agar selalu mencuci tangan terlebih dahulu, jarak antar atlet tidak terlalu dekat, dan semua yang terlibat dalam penelitian ini selalu menggunakan masker/*face shield*. Diharapkan dengan menerapkan protokol ini, tidak terjadi penularan Covid-19.

F. Teknik Analisis Data

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 jumlah jenis item tes, sehingga didapatkan rerata *T-Score*. Hasil rerata *T-Score* selanjutnya akan dikonvensikan. Sudijono (2015: 176) menyatakan bahwa rumus *T-Score* yaitu:

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

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

Keterangan:

- T = Nilai *T-Score*
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. Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi*. Azwar (2018: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian Kemampuan Motorik

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, 2018: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2019: 245) menyatakan bahwa rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

(Sumber: Arikunto, 2019: 245)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri, yang terdiri atas tes lari cepat 30 meter, tes *shuttle-run* 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *Stork Stand Positional Balance*. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam *T-Score* dan dijumlahkan. Data hasil tes penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra

Deskriptif statistik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri didapat skor terendah (*minimum*) 180,91, skor tertinggi (*maksimum*) 236,00, rerata (*mean*) 200,02, nilai tengah (*median*) 195,43, nilai yang sering muncul (*mode*) 180,91, *standar deviasi* (SD) 15,30. Hasil selengkapnya pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

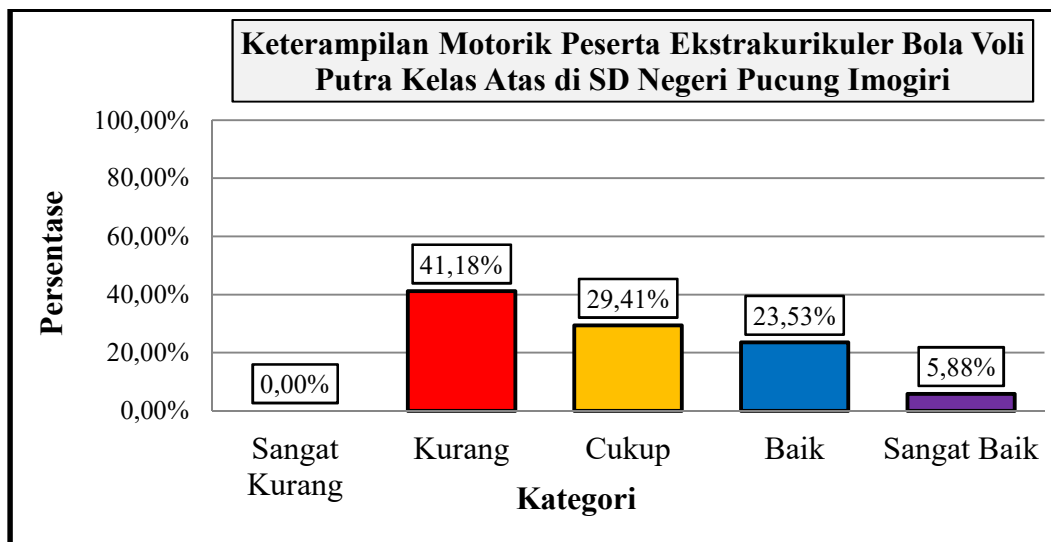
Statistik	
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	200,02
<i>Median</i>	195,43
<i>Mode</i>	180,91 ^a
<i>Std. Deviation</i>	15,30
<i>Minimum</i>	180,91
<i>Maximum</i>	236,00

Norma penilaian kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri disajikan pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	222,98 <	Sangat Baik	1	5,88%
2	207,68 – 222,97	Baik	4	23,53%
3	192,38 – 207,67	Cukup	5	29,41%
4	177,08 – 192,37	Kurang	7	41,18%
5	≤ 177,07	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 3 di atas, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 41,18% (7 siswa), “cukup” sebesar 29,41% (5 siswa), “baik” sebesar 23,53% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,88% (1 siswa).

a. Kecepatan (Tes Lari 30 m)

Deskriptif statistik kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

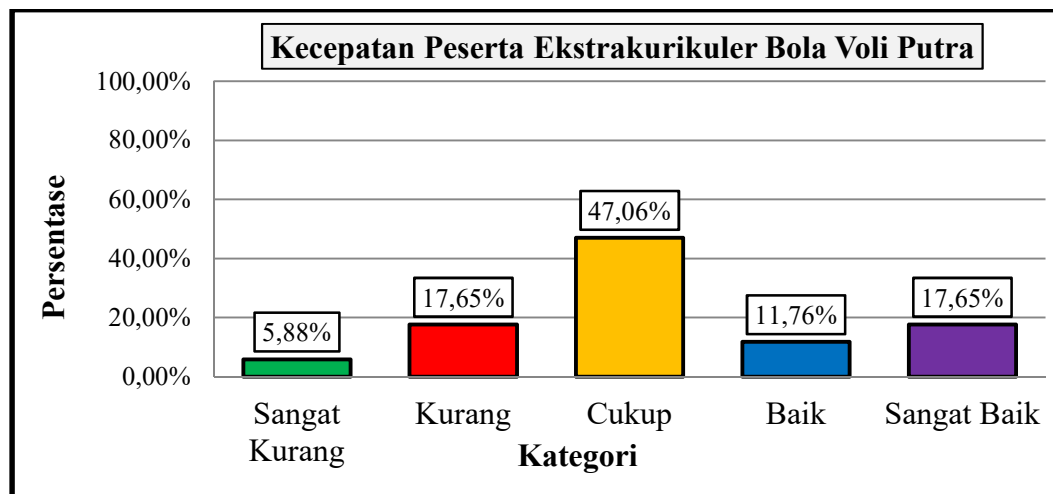
Statistik	
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	7,53
<i>Median</i>	7,56
<i>Mode</i>	7,81
<i>Std. Deviation</i>	0,64
<i>Minimum (tercepat)</i>	6,37
<i>Maximum (terlambat)</i>	8,66

Norma penilaian kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	8,50 <	Sangat Kurang	1	5,88%
2	7,86 – 8,49	Kurang	3	17,65%
3	7,22 – 7,85	Cukup	8	47,06%
4	6,58 – 7,21	Baik	2	11,76%
5	≤ 6,57	Sangat Baik	3	17,65%
Jumlah			17	100%%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 5, kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,88% (1 siswa), “kurang” sebesar 17,65% (3 siswa), “cukup” sebesar 47,06% (8 siswa), “baik” 11,76% (2 siswa), dan “sangat baik” 17,65% (3 siswa).

b. Kelincahan (*Shuttle Run*)

Deskriptif statistik kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

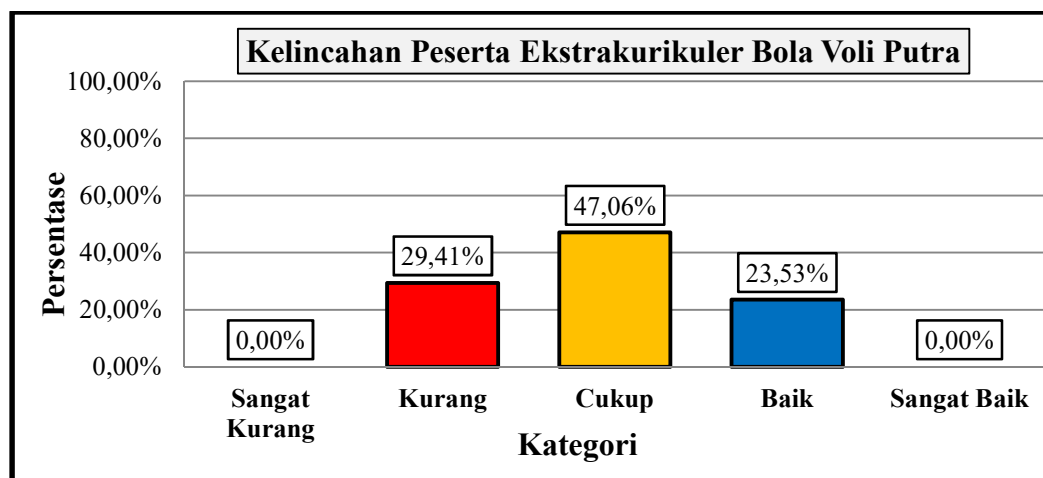
Statistik	
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	16,48
<i>Median</i>	16,31
<i>Mode</i>	15,16 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,97
<i>Minimum (tercepat)</i>	15,16
<i>Maximum (terlambat)</i>	18,53

Norma penilaian, kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	17,95 <	Sangat Kurang	0	0,00%
2	16,98 – 17,94	Kurang	5	29,41%
3	16,01 – 16,97	Cukup	8	47,06%
4	15,04 – 16,00	Baik	4	23,53%
5	≤ 15,03	Sangat Baik	0	0,00%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 7 tersebut di atas, kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 29,41% (5 siswa), “cukup” sebesar 47,06% (8 siswa), “baik” sebesar 23,53% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

c. Koordinasi (Tes Lempar Tangkap Bola)

Deskriptif statistik koordinasi peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

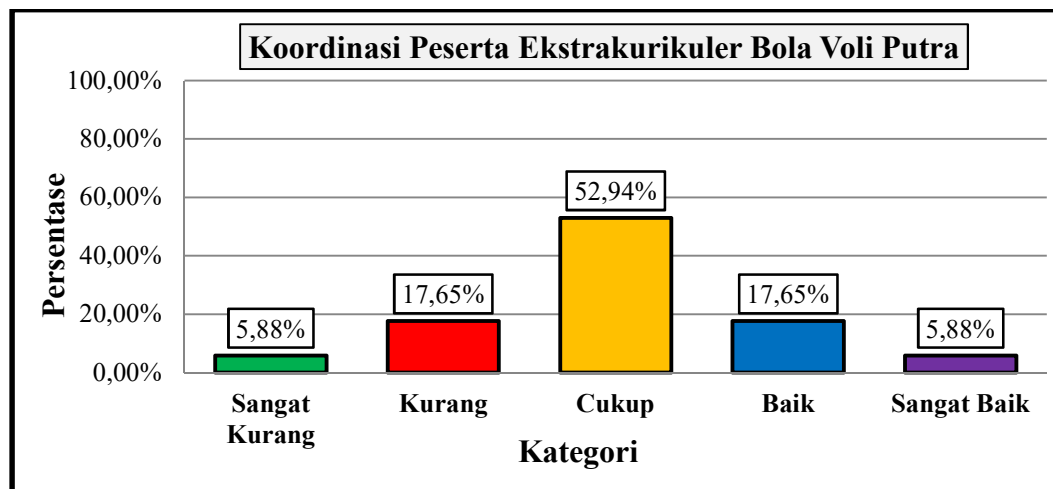
Statistik	
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	6,53
<i>Median</i>	7,00
<i>Mode</i>	7,00
<i>Std, Deviation</i>	1,33
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	9,00

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, koordinasi peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	8,54 <	Sangat Baik	1	5,88%
2	7,21 – 8,53	Baik	3	17,65%
3	5,88 – 7,20	Cukup	9	52,94%
4	4,55 – 5,87	Kurang	3	17,65%
5	≤ 4,54	Sangat Kurang	1	5,88%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, koordinasi peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,88% (1 siswa), “kurang” sebesar 17,65% (3 siswa), “cukup” sebesar 52,94% (9 siswa), “baik” sebesar 17,65% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,88% (1 siswa).

d. Keseimbangan (Tes *Stork Stand Positional Balance*)

Deskriptif statistik keseimbangan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

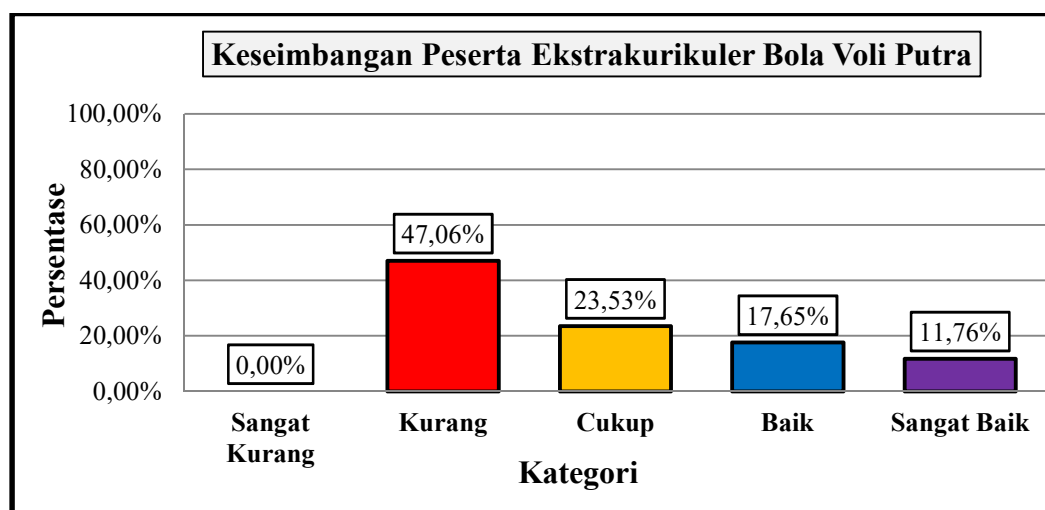
Statistik	
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	14,78
<i>Median</i>	12,08
<i>Mode</i>	8,35 ^a
<i>Std. Deviation</i>	6,40
<i>Minimum</i>	8,35
<i>Maximum</i>	30,22

Norma penilaian keseimbangan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	24,39 <	Sangat Baik	2	11,76%
2	17,99 – 24,38	Baik	3	17,65%
3	11,59 – 17,98	Cukup	4	23,53%
4	5,19 – 11,58	Kurang	8	47,06%
5	≤ 5,18	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, keseimbangan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa keseimbangan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 47,06% (8 siswa), “cukup” sebesar 23,53% (4 siswa), “baik” sebesar 17,65% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 11,76% (2 siswa).

2. Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri

Deskriptif statistik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri didapat skor terendah (*minimum*) 163,64, skor tertinggi (*maksimum*) 237,72, rerata (*mean*) 199,97, nilai tengah (*median*) 199,04, nilai yang sering muncul (*mode*) 244,53, standar deviasi (SD) 28,73. Hasil selengkapnya pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

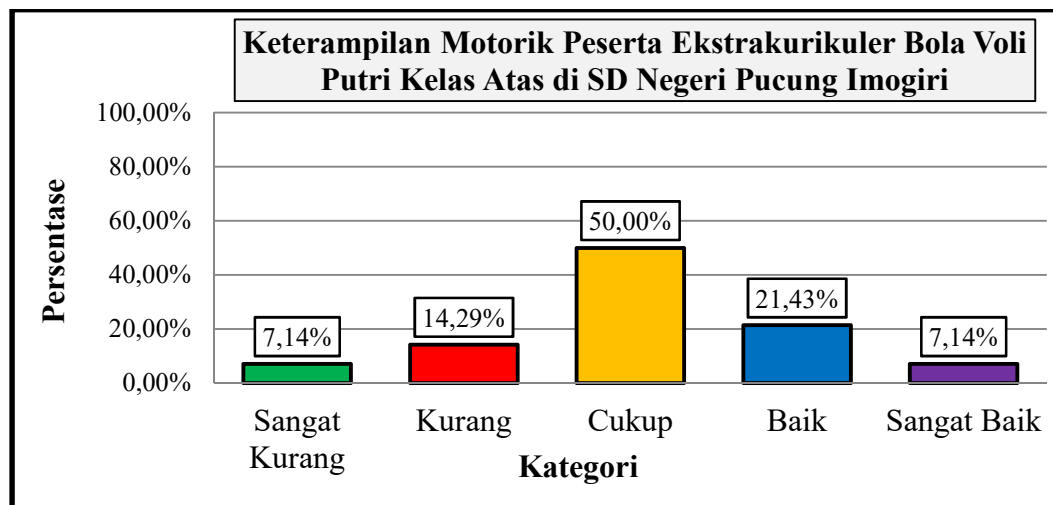
Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	199,97
<i>Median</i>	199,30
<i>Mode</i>	163,64 ^a
<i>Std. Deviation</i>	17,06
<i>Minimum</i>	163,64
<i>Maximum</i>	237,72

Norma penilaian kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri disajikan pada tabel 13 berikut:

Tabel 13. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	225,57 <	Sangat Baik	1	7,14%
2	208,51 – 225,56	Baik	3	21,43%
3	191,45 – 208,50	Cukup	7	50,00%
4	174,39 – 191,44	Kurang	2	14,29%
5	≤ 174,38	Sangat Kurang	1	7,14%
Jumlah			14	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 13 di atas, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Kemampuan motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,14% (1 siswa), “kurang” sebesar 14,29% (2 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (7 siswa), “baik” sebesar 21,43% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,14% (1 siswa).

a. Kecepatan (Tes Lari 30 m)

Deskriptif statistik kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

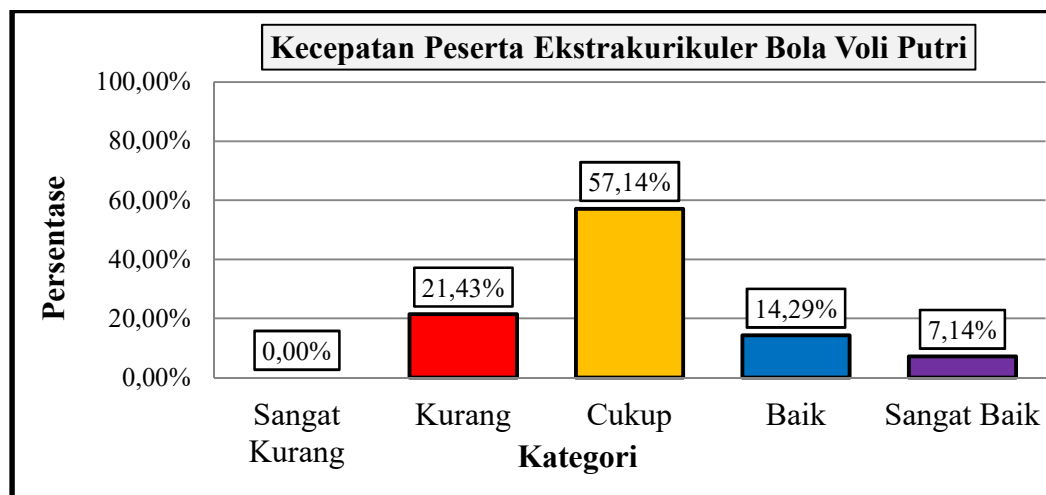
Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	7,92
<i>Median</i>	7,94
<i>Mode</i>	6,21 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,79
<i>Minimum (tercepat)</i>	6,21
<i>Maximum (terlambat)</i>	9,42

Norma penilaian kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	9,12 <	Sangat Kurang	0	0,00%
2	8,33 – 9,11	Kurang	3	21,43%
3	7,54 – 8,32	Cukup	8	57,14%
4	6,75 – 7,53	Baik	2	14,29%
5	≤ 6,74	Sangat Baik	1	7,14%
Jumlah			14	100%%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 15, kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 21,43% (3 siswa), “cukup” sebesar 57,14% (8 siswa), “baik” 14,29% (2 siswa), dan “sangat baik” 7,14% (1 siswa).

b. Kelincahan (*Shuttle Run*)

Deskriptif statistik kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 16. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

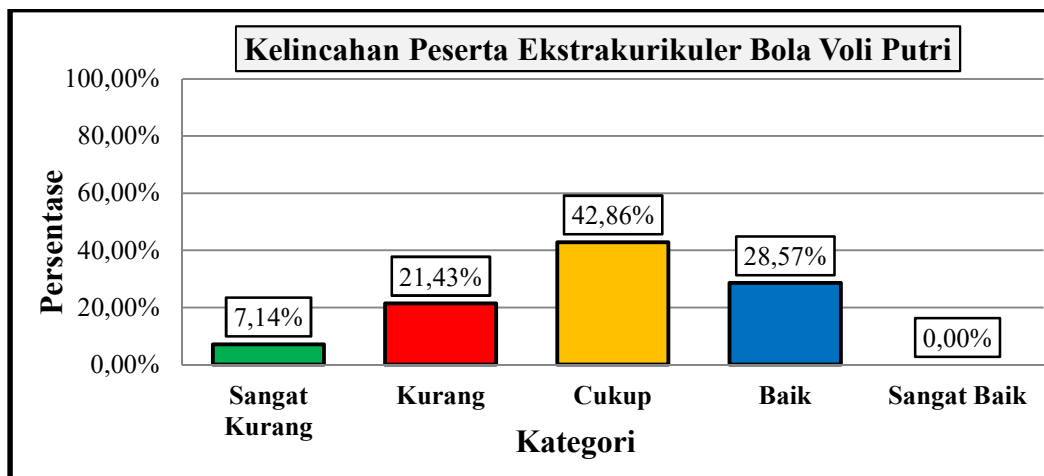
Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	17,32
<i>Median</i>	17,19
<i>Mode</i>	16,08 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,99
<i>Minimum (tercepat)</i>	16,08
<i>Maximum (terlambat)</i>	19,45

Norma penilaian, kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	18,82 <	Sangat Kurang	1	7,14%
2	17,83 – 18,81	Kurang	3	21,43%
3	16,84 – 17,82	Cukup	6	42,86%
4	15,85 – 16,83	Baik	4	28,57%
5	≤ 15,84	Sangat Baik	0	0,00%
Jumlah			14	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 17 tersebut di atas, kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,14% (1 siswa), “kurang” sebesar 21,43% (3 siswa), “cukup” sebesar 42,86% (6 siswa), “baik” sebesar 28,57% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

c. Koordinasi (Tes Lempar Tangkap Bola)

Deskriptif statistik koordinasi peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

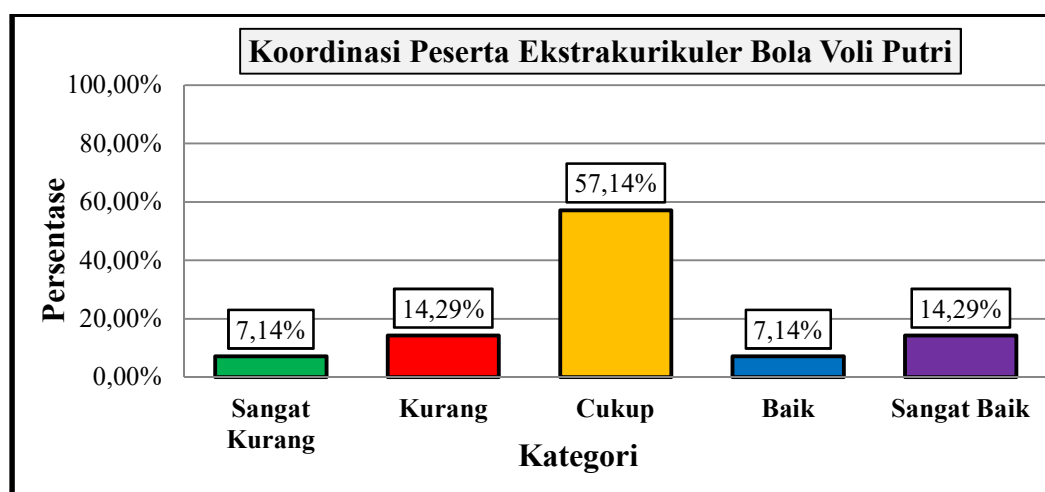
Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	5,50
<i>Median</i>	5,00
<i>Mode</i>	5,00
<i>Std. Deviation</i>	1,45
<i>Minimum</i>	3,00
<i>Maximum</i>	8,00

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 19 tersebut di atas, koordinasi peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	7,69 <	Sangat Baik	2	14,29%
2	6,24 – 7,68	Baik	1	7,14%
3	4,79 – 6,23	Cukup	8	57,14%
4	3,34 – 4,78	Kurang	2	14,29%
5	≤ 3,33	Sangat Kurang	1	7,14%
Jumlah			14	100%

Koordinasi peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,14% (1 siswa), “kurang” sebesar 14,29% (2 siswa), “cukup” sebesar 57,14% (8 siswa), “baik” sebesar 7,14% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 14,29% (2 siswa).

d. Keseimbangan (Tes *Stork Stand Positional Balance*)

Deskriptif statistik keseimbangan peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Deskriptif Statistik Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

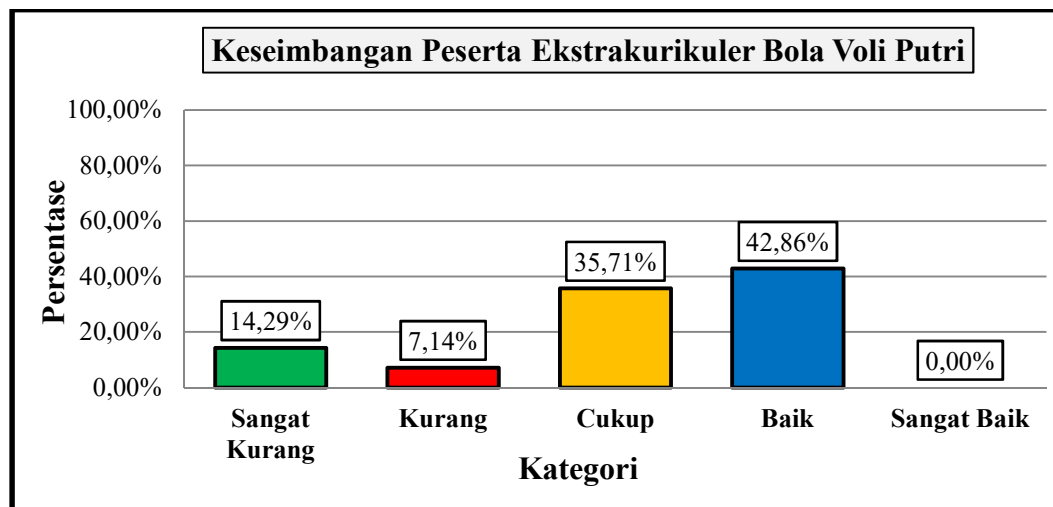
Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	21,22
<i>Median</i>	23,54
<i>Mode</i>	6,14 ^a
<i>Std. Deviation</i>	7,71
<i>Minimum</i>	6,14
<i>Maximum</i>	30,25

Norma penilaian keseimbangan peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Norma Penilaian Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	32,80 <	Sangat Baik	0	0,00%
2	25,09 – 32,79	Baik	6	42,86%
3	17,38 – 25,08	Cukup	5	35,71%
4	9,67 – 17,37	Kurang	1	7,14%
5	≤ 9,66	Sangat Kurang	2	14,29%
Jumlah			14	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 21 tersebut di atas, keseimbangan peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Kelas Atas di SD Negeri Pucung Imogiri

Berdasarkan tabel 21 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa keseimbangan peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 14,29% (2 siswa), “kurang” sebesar 7,14% (1 siswa), “cukup” sebesar 35,71% (5 siswa), “baik” sebesar 42,86% (6 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri, yang terdiri atas tes lari cepat 30 meter, tes *shuttle-run* 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *Stork Stand Positional Balance*. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri untuk putra dengan rata-rata sebesar 200,02 berada pada kategori “cukup” dan putra dengan rata-rata sebesar 199,97 berada pada kategori “cukup”.

Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri paling banyak pada kategori kurang sebesar 41,18%, sedangkan putri paling banyak pada kategori cukup sebesar 50,00%. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri baik putra maupun putri dikategorikan masih belum ada yang mencapai kondisi sangat baik. Hal ini diakibatkan karena siswa tidak melakukan latihan ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Pucung Imogiri secara rutin.

Fakta di lapangan pada 3 tahun terakhir ini terhambat dengan adanya situasi Pandemi *Covid-19*, sehingga kemampuan motorik menurun. Dalam kondisi era *new normal*, banyak metode latihan ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Pucung Imogiri yang tidak dapat diterapkan, karena bertentangan dengan prinsip era *new normal*. Akibat hal tersebut, sehingga masih banyak peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri yang masuk dalam kategori cukup. Pada kondisi era *new normal* pandemi *Covid-19* menurut Hidayat, dkk., (2021: 23) kesulitan yang paling besar adalah penerapan prinsip beban berlebih, hal itu dikarenakan banyak orang tua yang melarang anaknya datang latihan karena takut tertular penyakit ketika tubuh mereka mengalami kekelahan yang sangat tinggi.

Dari hasil data yang diperoleh di atas merupakan keragaman kategori kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, karena tidak semua orang harus menguasai secara keseluruhan unsur-unsur dari kemampuan motorik tersebut, setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dapat menguasai unsur-unsur kemampuan motorik secara

keseluruhan karena kemampuan motorik dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri sendiri anak (intrinsik) dan faktor dari luar (ekstrinsik). Faktor intrinsik meliputi kondisi psikologis baik itu intelektual maupun non intelektual. Misalnya biomotor adalah keterampilan gerakan manusia yang dipengaruhi oleh sistem-sistem organ dalam diantaranya adalah sistem *neuromuscular*, pernafasan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian (Rinaldi & Yudanto, 2019: 3).

Beberapa faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah faktor budaya, faktor keadaan alam, faktor kebiasaan keluarga, faktor kesukuan, dan faktor sosial. Pendapat Saleh (2020: 26) bahwa keterampilan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-kemampuan motorik olahraga berbeda-beda. Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh: (1) Perbedaan keterampilan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, (2) Perbedaan umur, (3) Perbedaan pengalaman gerakan (banyak atau sedikit), (4) Perbedaan jenis kelamin, (5) Perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu keterampilan motorik, (6) Perbedaan keterampilan kognitif, (7) Perbedaan frekuensi latihan.

Waktu istirahat yang terlalu lama akan menyebabkan seseorang merasa kelelahan, dan fungsi fisiologis tubuh akan berkurang atau menurun. Kurangnya latihan fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan perubahan gaya hidup juga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap penyebab *detraining*. Secara keseluruhan, *Detraining* akan terjadi pada sistem neuromuskular, metabolisme, dan otonom *cardiopulmonary*, yang dapat mempengaruhi semua komponen

kebugaran, termasuk kekuatan otot, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, fleksibilitas, dan daya tahan kardiovaskular (Lennon, et al., 2018: 487).

Adanya pandemi dalam kurun waktu 3 tahun terakhir merupakan salah satu faktor penghambat untuk meningkatkan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri. Dimana latihan mandiri membuat siswa merasa jenuh karena pelaksanaannya juga tidak dapat diawasi oleh pelatih. Tetapi di sisi lain siswa tetap harus menjaga kemampuan motorik dan mental dengan berlatih secara bersungguh-sungguh. Melihat hasil ini kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri harus lebih ditingkatkan dengan metode latihan pendukung yang sudah disampaikan agar kemampuan motorik menjadi lebih baik.

1. Kecepatan (Tes Lari 30 m)

Kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori rata-rata sebesar 7,53 detik dan putri rata-rata sebesar 7,92 detik. Kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri paling banyak pada kategori cukup sebesar 47,06%, sedangkan putri paling banyak pada kategori cukup sebesar 57,14%. Permainan bola voli adalah permainan yang memerlukan kecepatan dan pergerakan dengan daya ledak. Menjalankan taktik dan strategi permainan, kecepatan bergerak dan bereaksi sangatlah penting. Bola yang meluncur sangat cepat dari lawan memerlukan kecepatan tinggi untuk menjangkaunya sebelum bola menyentuh lantai/pasir. Demikian pula bola yang diterima kawan dan

melambung ke posisi yang jauh juga memerlukan usaha yang cepat untuk menjangkau.

Faktor kecepatan sangat menentukan hasil yang mampu dicapai oleh atlet dalam meraih atau menyelamatkan bola. Kecepatan gerak juga penting ketika membangun serangan. *Quick smash* adalah salah satu contoh serangan yang memerlukan kecepatan tinggi. *Quick smash* merupakan *spike* yang paling sulit dikembalikan oleh lawan karena kecepatan bola yang dihasilkan sangat tinggi dengan sudut yang tajam dan seringkali tidak dapat diprediksi arah jatuhnya bola, melakukan *spike* ini perlu kecepatan gerak yang baik (Novalia, dkk., 2021: 2).

Kecepatan dibutuhkan dalam cabang olahraga bola voli dikarenakan berfungsi untuk melakukan perpindahan posisi dalam mengantisipasi jatuhnya bola baik dalam posisi bertahan maupun menyerang dalam hal serangan yang memiliki unsur penilaian dan berfungsi untuk membantu dalam aplikasi proses eksplosif *power* dalam mendapatkan pukulan yang keras dan bertenaga. Di samping itu, kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang memengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin. Kecepatan adalah keturunan dan bakat bawaan, waktu reaksi kemampuan mengatasi tahanan luar, teknik, koordinasi dan semangat, serta elastisitas otot (Dahrial, 2018: 2).

Bagi atlet yang memiliki persentase otot cepat (*fast twitch*) lebih banyak dari otot lambat (*slow twitch*), maka tingkat kecepatan geraknya lebih tinggi. *Fast twitch* (FT) mampu bergerak lebih cepat dibanding dengan *slow twitch* ditentukan oleh genetik (Bafirman & Wahyuni, 2019: 115). Lebih lanjut dikatakan Bafirman

& Wahyuni (2019: 121) apabila mencermati karakteristik dan dasar pelatihan kemampuan kecepatan gerak maka metode latihan yang adekuat untuk pengembangan dan peningkatan kemampuan ini adalah metode pengulangan (*Repetition Method*). Hal ini sesuai dengan karakteristik metode tersebut yang sesuai dengan kaidah atau norma latihan yang bercirikan: intensitas tinggi, volume cukup besar sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga dalam jarak dan waktu, dan istirahat yang bervariasi sampai dengan denyut nadi kembali pulih seperti denyut nadi awal latihan inti dengan prinsip bahwa latihan kecepatan tidak boleh sampai melelahkan dan latihan kecepatan tidak boleh dilakukan dalam keadaan lelah. Persyaratan dasar dari latihan kecepatan gerak adalah kemampuan teknik, kualitas kinerja otot, intensitas latihan, *volume* latihan, dan istirahat latihan.

Bentuk latihan kecepatan disesuaikan dengan gerak dominan kecabangannya, seperti lari *sprint* yang harus melakukan kecepatan gerak melalui latihan yang dikenal dengan istilah *ABC's drill* terdiri dari: *angking, short straight fast leg, skip, long straight fast leg, heel butt kick, high knee/knee lift, clawing/marching*. Bentuk latihan lain seperti: lari 10 m - 40 m *dash sprint*, 20 m - 40 m *downhill sprint*, 10 - 20 m *swimming sprint*, 40 m - 100 m *cycling sprint*, 10 m - 50 m *skating sprint*, dan latihan-latihan yang bersifat dibantu (*assisted training*) bukan ditahan (*resisted training*) atau bersifat penguatan karena hal itu merupakan bagian dari latihan kekuatan bukan latihan kecepatan meskipun pasti akan meningkatkan kecepatan gerak.

2. Kelincahan (*Shuttle Run*)

Kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori rata-rata sebesar 16,48 detik dan putri rata-rata sebesar 17,32 detik. Kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri paling banyak pada kategori cukup sebesar 47,06%, sedangkan putri paling banyak pada kategori cukup sebesar 42,86%. Rendahnya kelincahan atlet dikarenakan latihan yang dilakukan kurang maksimal. Latihan yang biasa dilakukan di antaranya lari *zig-zag* melewati rintangan.

Alasan lain rendahnya kelincahan atlet dikarenakan peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes, yaitu faktor psikologis dan fisiologis. Bola yang datang dari arah lawan tidak selalu jatuh tepat di depan pemain, bisa di samping, di belakang, atau jauh di depan. Demikian juga bola dari teman satu tim, dengan kecepatan bola yang tinggi, seorang pemain harus mampu untuk berpindah posisi secara cepat, sehingga dapat melakukan penerimaan bola dalam posisi stabil. Kelincahan banyak dipengaruhi oleh indeks massa tubuh. Indeks massa tubuh yang tinggi cenderung untuk mengurangi kelincahan (Kasidu, dkk., 2021: 74).

Harsono (2017: 172), berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Prayoga & Wahyudi (2021: 20) menyatakan bahwa kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kelincahan penting dalam semua aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga. Baik dalam olahraga individu maupun kelompok, kelincahan berperan penting dalam memulai gerakan ataupun menghentikan gerakan secara mendadak, merubah arah gerakan secara cepat, dan mengontrol tubuh atau anggota tubuh.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik tubuh yang sangat prima, kelincahan juga menjadi bagian yang diperlukan demi memenuhi kondisi fisik yang maksimal untuk atlet voli. Kelincahan juga sangat penting untuk melakukan gerakan dengan cepat pada saat pemain melakukan penyerangan dan pertahanan, tidak hanya dalam pertahanan dalam penyerangan juga di butuhkan kelincahan agar bisa melakukan penyerangan pada lawan. Tingkat kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri harus lebih ditingkatkan lagi dengan program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang terencana dan sistematis dari pelatih. Kelincahan dalam bola voli diperlukan agar mampu bergerak kesegala arah dengan cepat.

Kelincahan pada bola voli dibutuhkan untuk melakukan perpindahan gerak yang tak terduga untuk mengantisipasi datangnya bola dan jatuhnya bola, maka dari itu atlet bola voli dituntut memiliki kelincahan yang baik. Beberapa hasil penelitian membuktikan pentingnya kelincahan dalam bola voli di antaranya hasil penelitian Wardani, dkk., (2020) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kelincahan dengan hasil kemampuan *dig* dalam bola voli. Selanjutnya hasil penelitian Rizal & Nur (2019) membuktikan bahwa ada kontribusi yang linier dan signifikan kelincahan terhadap keterampilan bermain bola voli.

Rangkaian gerak kelincahan meliputi gerak *acceleration, suspension, break, change direction, dan acceleration*. Gerakan yang dilakukan adalah gerakan percepatan menuju poin, melakukan gerak berhenti dengan cepat dan menahan, segera mengubah arah, dan melakukan percepatan menuju poin berikutnya yang dilakukan dengan jumlah pengulangan yang ditentukan sebagai ciri latihan kecepatan gerak dalam bentuk kelincahan. Bentuk latihan kelincahan selalu bercirikan tanda yang menunjukkan perubahan arah ke depan, ke samping (kanan – kiri), ke belakang, atau berbalik dan memutar. Bentuk latihan kelincahan untuk setiap cabang olahraga tentunya memiliki perbedaan masing-masing. Oleh karena itu, pelatih harus memahami dengan cermat kebutuhan dan tuntutan gerak kelincahan pada cabang olahraga yang akan dilatihkan (Bafirman & Wahyuni, 2019: 128).

3. Koordinasi (Tes Lempar Tangkap Bola)

Koordinasi peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori rata-rata sebesar 6,53 dan putri rata-rata sebesar 5,50. Koordinasi peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri paling banyak pada kategori cukup sebesar 52,94%, sedangkan putri paling banyak pada kategori cukup sebesar 57,14%. Koordinasi mata tangan merupakan gerak yang ditimbulkan akibat informasi diintegrasikan dalam berbagai gerak pada tubuh (Hakim, 2021: 860). Pergerakan tangan dapat terkontrol secara visual yang disesuaikan urutan gerak terencana pada *passing* bawah bola voli. Teknik gerak *passing* bawah ataupun teknik lainnya dibutuhkan rangkaian *input* untuk dilihat, *input* tersebut dimasukkan sebagai *output* ke dalam

gerak motorik, sehingga hasilnya adalah gerakan terkoordinasi yang fleksibel (Nasriani & Mardela, 2019: 876).

Koordinasi mata-tangan juga mempunyai peranan penting terhadap kemampuan *passing* bawah. Dimana gerakan *passing* bawah bola voli seperti melakukan ayunan lengan dan dorongan bola, sehingga kemampuan mengkoordinasikan gerakan tangan dengan bantuan penglihatan sangat menentukan efektifnya hasil pengembalian bola yang dilakukan melalui gerakan *passing* bawah. Kurangnya koordinasi mata-tangan dalam melakukan *passing* bawah bola voli akan menghasilkan gerakan yang kaku, akibatnya ayunan lengan yang dilakukan tidak pernah terarah dengan tepat. Dengan kemampuan mengkoordinasikan gerakan tangan dengan bantuan penglihatan terhadap arah sasaran atau kepada teman sangat menentukan efektifnya hasil *passing* bawah yang dilakukan.

Koordinasi merupakan kerjasama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. Kemampuan yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan. Salah satu faktor penting dalam mempraktikkan gerakan keterampilan olahraga adalah koordinasi antara mata dengan anggota tubuh lain, seperti tangan, kaki, dan kepala. Untuk dapat melakukan *passing* bawah (operan) yang tepat sangat bergantung dari keserasian gerak mata dan gerak tangan yang disebut koordinasi mata-tangan.

Pendapat Irianto (2018: 77) bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara

efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi gerak mata dan tangan adalah yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerakan tangan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan untuk melakukan *passing* bawah.

Koordinasi mata tangan mengkombinasikan kemampuan melihat dan kemampuan tangan, sebagai contoh dalam permainan tenis meja sebelum adanya gerakan memukul mata harus mengarah ke sasaran atau obyek yang dituju. Koordinasi mata dan tangan akan menghasilkan *timing* dan akurasi. *Timing* berorientasi pada ketepatan waktu, akurasi berorientasi pada ketepatan sasaran. Melalui *timing* yang baik, perkenaan antara tangan dengan objek akan sesuai dengan keinginan, sehingga akan menghasilkan gerakan yang efektif. Akurasi akan menentukan tepat tidaknya obyek kepada sasaran yang dituju (Abdurrahman, dkk., 2019: 7).

Koordinasi gerak mata dan tangan adalah yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerakan tangan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan untuk melakukan *passing* bawah (Hakim, 2021: 235). Melakukan *passing* bawah maupun teknik bola voli lainnya, semua memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tadi diintegrasikan ke sejumlah input

yang dapat dilihat ke dalam gerak motorik sebagai *output*, agar hasilnya merupakan gerakan yang terkoordinasi. Hal ini dapat diuraikan bahwa bola yang datang, pemain harus bergerak untuk mengantisipasi datangnya bola (Asmawi & Samsudin, 2020: 68). Seorang pemain harus memperhatikan gerak laju bola untuk melakukan *passing* dengan baik.

4. Keseimbangan (*Stork Stand Positional Balance*)

Keseimbangan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori rata-rata sebesar 17,78 detik dan putri rata-rata sebesar 21,22 detik. Keseimbangan peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri paling banyak pada kategori kurang sebesar 47,0694%, sedangkan putri paling banyak pada kategori baik sebesar 42,86%. Dalam bola voli, keseimbangan yang baik bermanfaat untuk menunjang keterampilan permainan bola voli secara umum, khususnya kemampuan servis bola voli. Keseimbangan adalah fitur yang mempertahankan postur seimbang dalam situasi gerak statis atau dinamis. Keseimbangan yang baik berarti dapat mempertahankan postur untuk jangka waktu tertentu. Jika atlet tidak seimbang, gerakan dan teknik tinggi dalam olahraga sulit atau tidak mungkin. Oleh karena itu, seorang pemain bola voli tidak dapat mempertahankan posisinya pada servis jika tidak seimbang. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam saraf dan otot.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan postur yang seimbang dalam situasi gerak statis dan dinamis. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan postur dan tergantung pada kemampuan

untuk mengintegrasikan kerja penglihatan, kapitis semispinalis telinga, dan reseptor otot selama latihan. Keseimbangan merupakan sebuah keahlian untuk menjaga tubuh serta sikap tubuh ketika berdiri (keseimbangan statis) ataupun ketika melakukan gerakan (keseimbangan dinamis). Keseimbangan sangat penting pada kegiatan olahraga, termasuk bola voli. Pendapat Herman (2019: 101) bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dengan baik.

Hasil penelitian Silitubun (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keseimbangan pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Mimika. Selanjutnya penelitian Akhmady & Naipon (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Selanjutnya penelitian Setiawan, dkk., (2018) menunjukkan bahwa keseimbangan dinamis menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap keterampilan bola voli.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes keterampilan motorik, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa

1. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putra kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 41,18% (7 siswa), “cukup” sebesar 29,41% (5 siswa), “baik” sebesar 23,53% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,88% (1 siswa).
2. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli putri kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,14% (1 siswa), “kurang” sebesar 14,29% (2 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (7 siswa), “baik” sebesar 21,43% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,14% (1 siswa).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri, sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar peserta ekstrakurikuler bola voli lebih giat berlatih, sedangkan bagi pelatih

ekstrakurikuler menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap latihan yang dilakukan.

2. Pelatih dan peserta ekstrakurikuler bola voli dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli untuk lebih menjaga dan mempertahankan kemampuan motoriknya menjadi lebih baik.
3. Dengan diketahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri, dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler di sekolah lain.

C. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli kelas atas di SD Negeri Pucung Imogiri agar lebih meningkat dan selalu memotivasi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam latihan ekstrakurikuler.
2. Pelatih hendaknya melakukan tes kemampuan motorik minimal 3 bulan sekali, hal ini dilakukan karena agar dapat mengetahui dan memantau perkembangan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli.
3. Bagi peserta ekstrakurikuler bola voli agar menambah latihan-latihan lain, yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan motoriknya.
4. Bagi peserta ekstrakurikuler bola voli hendaknya melakukan olahraga di luar jadwal latihan di sekolah dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan

asupan makanan agar semakin mendukung kemampuan motorik bagi yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, U. A. (2020). *Tingkat kemampuan motorik siswa kelas V dan VI di SD Negeri Kraton Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Abdullah, C. P. E. P., & Nurrochmah, S. (2021). Survei keterampilan gerak dasar lokomotor nonlokomotor dan manipulatif siswa putra kelas 7 MTs. *Sport Science and Health*, 3(5), 254-276.
- Abdurrahman, M., Septiadi, F., & Wijaya, R. A. (2019). Hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah siswi ekstrakurikuler MTS Negeri 1 Sukabumi. *Indonesia Sport Journal*, 2(2), 7-11.
- Abidin, A. M. (2019). Penerapan pendidikan karakter pada kegiatan ekstrakurikuler melalui metode pembiasaan. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 183-196.
- Afandi, A., & Susanto, R. (2019, October). Pengembangan buku ajar pada mata kuliah perkembangan motorik berbasis aplikasi lectora untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa Jurusan PJKR IKIP Budi Utomo Malang. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Afriyanti, N., Fitriana, R., Kusmiyati, R., Sari, N. K., & Usriyah, S. (2019). Motorik kasar anak usia dini. *Al Athfal: Jurnal Kajian Perkembangan Anak dan Manajemen Pendidikan Usia Dini*, 2(1), 36-44.
- Agustin, R. N., Novianti, R., & Puspitasari, E. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TK Se-Kecamatan Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 4(1), 31-39.
- Akhmady, A. L., & Naipon, R. (2022). Hubungan keseimbangan dengan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada tim putri STKIP Kie Raha Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(13), 565-575.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78-91.

- Asmawi, M., & Samsudin, S. (2020). Kemampuan servis atas permainan bola voli (studi eksperimen model pembelajaran dan koordinasi mata tangan). *Jurnal Segar*, 8(2), 68-79.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Bagia, I. M. (2020). Korelasi panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap jauhnya lemparan cakram gaya menyamping di SMP Ganesha Denpasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 108-118.
- Bompa, T. O & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Budiarti, R., Siswantoyo, S., & Sukanti, E. R. (2021, January). Explosive power and muscle flexibility in junior gymnasts of aerobic gymnastic based on different sexes. In *Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)* (pp. 144-147). Atlantis Press.
- Chan, F., & Indrayeni, Y. (2018). Meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli melalui pendekatan Tgfu pada siswi kelas Viii Smp Negeri 11 Muaro Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 186-197.
- Dahrial, D. (2018). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan smash atlet bola voli Universitas Islam Indragiri. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 2(1), 1-16.
- Dearing, J. (2019). *Volleyball fundamentals, second edition*. Illinois: Human Kinetics.
- Desmita. (2018). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Destriana, D., Destriani, D., & Muslimin, M. (2021). Efektivitas teknik pembelajaran drills smash permainan bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 115-121.
- Edward, W. H. (2011). *Motor learning and control: from theory to practice*. USA: Wadsworth.

- Effendi, R., Susianti, E., & Aminudin, R. (2020). Minat siswa terhadap pembelajaran bola voli kelas 8 pada SMPN 7 Karawang Barat. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1).
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh metode continuous running terhadap peningkatan daya tahan siswa ekstrakurikuler pencak silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 51-59.
- Farida, S., & Munib, M. (2020). Sinergi sekolah dan masyarakat dalam pengelolaan ekstra kurikuler di SMP Islam Nurudz Dholam Kedungdung Sampang. *Widya Balina*, 5(1), 78-92.
- Fatmawati, F. A. (2020). *Pengembangan fisik motorik anak usia dini*. Gresik: Caremedia Communication.
- Fauzi, H., Yusnita, Y., Kencana, R., Ningrum, S., & Kurniawan, N. A. (2022). Perkembangan motorik anak usia dini dengan metode bermain di TPA Al-Ikhsan Desa Belantaraya Kecamatan Gaung. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(01), 47-60.
- Febrianty, M. F. (2020). Profil kemampuan motorik mahasiswa FPOK. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(2), 222-231.
- Gumay, R., Satinem, Y., & Sovensi, E. (2022). Analisis teknik smash bola voli pada Klub Sehase Kota Lubuklinggau. *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(2), 65-72.
- Guntur. (2013). Pengembangan sistem asesmen hasil belajar siswa sekolah menengah atas dalam penjasorkes materi permainan bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1).
- Hakim, H. (2021). Kontribusi kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah bola voli. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 235-250.
- Hambali, S. (2016). Pembelajaran passing bawah menggunakan metode bermain pada permainan bola voli siswa SD Kelas V. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(1), 58-70.
- Hambali, S., & Sobarna, A. (2019). Keterampilan smash bolavoli (studi korelasi antara power lengan, koordinasi mata tangan dan percaya diri pada atlet Club Osas Kabupaten Sumedang). *Jurnal Olympia*, 1(2), 25-32.

- Haq, A., & Hermanzoni, H. (2019). Analisis tingkat kemampuan teknik dasar atlet bola voli putra klub Ikatan Pemuda Tanjung Betung Kabupaten Pasaman. *Jurnal JPDO*, 2(1), 294-299.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (Teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hastuti, T. A. (2011). Pemahaman mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY angkatan 2010 terhadap peraturan permainan bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10, (2).
- Hasyim, A. H., & Siregar, A. (2022). Perbedaan pengaruh latihan passing atas berpasangan dengan latihan passing atas ke dinding terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Swasta Teladan Medan tahun ajaran 2021. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(1), 15-20.
- Hidayat, A. K., Nugroho, A. I., Dongoran, M. F., Lahinda, J., & Syamsudin, S. (2021). Profil kondisi fisik atlet bulu tangkis junior IBIK Club Merauke pasca pemberlakuan new normal pandemi covid-19. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 3(02), 204-217.
- Hidayat, S., Riyanto, P., & Rosman, D. B. (2018). Pengaruh metode bermain terhadap peningkatan passing bawah dalam permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. *BIORMATIKA: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1).
- Hidayat, A. S. N., & Wardaya, H. D. (2015). Peningkatan pembelajaran servis atas bolavoli melalui metode team games tournament kelas XI MIA 5 SMAN 1 Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya.
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021, November). Passing, pengumpan dan serangan pada permainan bola voli. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 4, No. 1).
- Junaidi, S., & Muharram, N. A. (2021). Pendekatan metode bermain iii-i untuk meningkatkan kemampuan mengumpan pemain bolavoli pada tim putri Puslatkot Kota Kediri 2021. *Sport Science*, 21(2), 126-135.

- Kasidu, H. W., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kelincahan terhadap permainan bola kecil berbasis kreatif pada pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 74-81.
- Khadijah, M. A. (2020). *Perkembangan fisik motorik anak usia dini: teori dan praktik*. Jakarta: Prenada Media.
- Lennon, J. T., Muscarella, M. E., Placella, S. A., & Lehmkuhl, B. K. (2018). How, when, and where relic DNA affects microbial diversity. *MBio*, 9(3), e00637-18.
- Lloyd, R. S., Moeskops, S., & Granacher, U. (2019). Motor skill training for young athletes. *Strength and conditioning for young athletes: science and application*, 103-130.
- Lusianti, S., & Putra, R. P. (2021). Analisis performa agility dan endurance atlet senam aerobik pada masa pandemi covid 19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 285-290.
- Mahmud, B. (2019). Urgensi stimulasi kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76-87.
- Maizan, I. (2020). Profil kondisi fisik atlet bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12-17.
- Mardela, R. (2019). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 145-150.
- Martinez, D. B. (2017). Consideration for power and capacity in volleyball vertical jump performance. *Strength and Conditioning Journal*, 0(0).
- Mawarti, S. (2005). Tactical games approach dalam pembelajaran bola voli siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1).
- _____. (2009). Permainan bola voli mini untuk anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2).
- Mylsidayu, A., Bujang, B., & Assegav, M. K. (2020). Pengaruh metode latihan hollow sprint terhadap hasil sprint 100 meter atlet sprinter SMPN 1 Tambelang Kabupaten Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 31-38.

- Nasriani, A., & Mardela, R. (2019). Kecepatan reaksi dan koordinasi mata-tangan berhubungan dengan kemampuan smash bola voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 876-888.
- Newell, K. M. (2020). What are fundamental motor skills and what is fundamental about them?. *Journal of Motor Learning and Development*, 8(2), 280-314.
- Novalia, A., Supriyadi, M., & Sovensi, E. (2021). Analisis kesulitan teknik smash atlet bola voli Klub FVC Kota Lubuk Linggau. *Educative Sportive*, 2(01), 01-04.
- Novitasari, R., Nasirun, M., & Delrefi, D. (2019). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui bermain dengan media hulahoop pada anak kelompok B Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah POTENSIA*, 4(1), 6-12.
- Nurchahyo, F., & Hermawan, H. A. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 93-104.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan pengukuran*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Prabowo, E., & Sudardiyono, S. (2020). Tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman DI Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 9(1).
- Prasetyo, S. A. F. Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Pratama, R., & Bafirman, B. (2020). Pengaruh circuit training terhadap volume oksigen maksimal (vo2max) atlet sepakbola Rajawali Tanjung Jati Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, 3(5), 240-254.
- Prayoga, A. S., & Wahyudi, A. N. (2021). Profil kondisi fisik atlet bola voli IBVOS tahun 2021. *Journal Active of Sports*, 1(1), 10-18.
- Prima, E. (2021). Analisis perkembangan motorik kasar pada anak usia dini yang bermain gawai. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 109-124.
- Primayoga, R. (2020). *Tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rihandita, R. A., & Kafrawi, F. R. (2022). Analisis video pelatihan pembelajaran menggunakan metode moderen “motoric development for special children” di SLB siswa Budhi Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 59-68.
- Rinaldi, M. S., & Yudanto, Y. (2019). Tingkat kemampuan motorik siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates tahun 2018/2019. *PGSD Penjaskes*, 8(3).
- Rithaudin, A., & Hartati, B. S. (2016). Upaya meningkatkan pembelajaran passing bawah permainan bola voli dengan permainan bola pantul pada siswa kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 12(1), 51-57.
- Rizal, A., & Nur, M. (2019, November). Kontribusi daya ledak lengan, kelincahan, dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan bermain bola voli siswa SMP Negeri 34 Makassar. In *Seminar Nasional LP2M UNM*.
- Rizyanto, F., Syafrial, S., & Yarmani, Y. (2018). Pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap lempar tangkap bola kasti untuk siswa-siswi kelas IV Sekolah Dasar Negeri 19 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 145-152.
- Rohmatin, T., & Wulan, B. R. S. (2019). Kemampuan motorik kasar anak sekolah dasar berdasarkan perbedaan status ekonomi keluarga. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 9(2), 172-180.
- Rozi, F., & Hasanah, U. (2021). Nilai-nilai pendidikan karakter; penguatan berbasis kegiatan ekstrakurikuler pramuka di Pesantren. *Manazhim*, 3(1), 110-126.
- Sahabuddin, S., Hakim, H., & Syahrudin, S. (2020). Meningkatkan keterampilan proses passing bawah bola voli melalui pembelajaran kooperatif. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 204-217.
- Saleh, N. R. (2020). Profil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler hockey ruangan SD Negeri Wonokasian Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal Kejaora: Kesehatan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 26-35.
- Santoso, N., & Pambudi, A. F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).

- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan tingkat kondisi fisik pemain bola voli putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32-38.
- Saputra, D. R. & Wibowo, S. (2022). Pengukuran kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN di Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(01).
- Sari, B. R., & Sinaga, S. I. (2020). Pengaruh bermain lari estafet terhadap perkembangan motorik kasar anak kelompok b usia 5-6 tahun TK Yaspa Palembang. *Pernik: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 178-190.
- Saripudin, A. (2019). Analisis tumbuh kembang anak ditinjau dari aspek perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Equalita: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 1(1), 114-130.
- Sasmito, S. (2021). Optimalisasi ekstrakurikuler: sebuah praktik baik. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(3), 524-533.
- Setiawan, D. Z., Ifwandi, I., & Abdurrahman, A. (2018). Hubungan keseimbangan dinamis terhadap keterampilan bola voli pada Klub *the Breakers* Tapak Tuan Kabupaten Aceh Selatan tahun 2016. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 4(3).
- Silitubun, Y. (2022). Kontribusi keseimbangan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa SMP Negeri 8 Mimika. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 5(1), 41-46.
- Sopa, I. S., & Pomohaci, M. (2021). Using coaching techniques in assessing and developing the static and dynamic balance level of young volleyball players. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series IX: Sciences of Human Kinetics*, 89-100.
- Sriwahyuniati, F. CH. (2018). *Belajar motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Subekti, A. B. (2019). Profil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler hockey Sd Negeri Wonokasian 1 Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3).
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan perkembangan motorik: konsep perkembangan dan pertumbuhan fisik dan gerak manusia*. Bandung: UPI Sumedang Press.

- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi siswa SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Sujarwo. (2018). *Kemampuan dasar dalam bola voli mini*. Yogyakarta: UNY Press
- Sukamti, E. R. (2018). *Perkembangan motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Susanto, A. (2021). *Pendidikan anak usia dini: Konsep dan teori*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Ali, S. K. S., & Karakauki, M. (2021). Improving motor skills in early childhood through goal-oriented play activity. *Children*, 8(11), 994.
- Syamsuryadin, S., Fauzi, F., Hartanto, A., Yachsie, B. T. P. W. B., & Arianto, A. C. (2021). Analisis teknik dasar open smash pada atlet bola voli Kabupaten Sleman. *Jurnal MensSana*, 6(2), 193-200.
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844-1852.
- Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 18 ayat 2.
- Wahyuni, W., & Muazarroh, S. (2021). Pemberian plyometric training depth jump terhadap tinggi lompatan vertical jump pada pemain bola voli. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 132-136.
- Wardani, R., Apriyanto, T., & Marani, I. N. (2020). Hubungan koordinasi mata tangan, kaki dan kelincahan terhadap kemampuan dig pada atlet bola voli putri fortius. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(1), 23-31.
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 16(1), 41-54.
- Widodo, P. (2021). Profil kemampuan motorik siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 1 Candi Karanganyar Kebumen. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 52-61.

- Wijaya, A., & Kartika, S. E. (2021). Studi literatur latihan vertical jump terhadap teknik block pada permainan bola voli. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(2), 42-51.
- Yaqin, R. A., Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh latihan peregangan statis terhadap fleksibilitas pada mahasiswa penghobi futsal offering A angkatan 2014 Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 1-8.
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal MensSana*, 3(1), 19-32.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1013/UN34.16/PT.01.04/2023

17 Maret 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . SD NEGERI PUCUNG
JL. PUCUNG, DENGKENG, WUKIRSARI, KEC. IMOIRI, KAB. BANTUL, DAERAH
ISTIMEWA YOGYAKARTA

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

Nama : Lanang Damar Samodro
NIM : 19604224021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) /
KETERAMPILAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI SISWA KELAS ATAS DI SD NEGERI PUCUNG
Waktu Penelitian : 18 - 22 Maret 2023

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,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Data Penelitian Keterampilan Motorik

Data Penelitian Kemampuan motorik Laki-Laki

No	Kecepatan (detik)		Kelincahan (detik)		Koordinasi		Keseimbangan		Skor T
	Lari 30 m		<i>Shuttle-run 4 x 10 meter</i>		Lempar tangkap bola		<i>Stork Stand Positional Balance</i>		
	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	
1	6,37	57,42	17,12	43,40	8,00	61,05	30,22	74,13	236,00
2	7,54	49,94	15,16	63,61	6,00	46,02	12,08	45,78	205,34
3	7,39	50,90	15,22	62,99	7,00	53,53	14,85	50,11	217,53
4	8,43	44,24	15,28	62,37	9,00	68,57	9,93	42,42	217,60
5	7,81	48,21	15,48	60,31	7,00	53,53	10,56	43,41	205,46
6	7,88	47,76	16,22	52,68	5,00	38,50	9,64	41,97	180,91
7	8,66	42,77	16,33	51,55	6,00	46,02	11,85	45,42	185,75
8	6,48	56,72	17,88	35,57	7,00	53,53	10,18	42,81	188,63
9	6,56	56,21	16,31	51,75	5,00	38,50	9,62	41,94	188,39
10	7,71	48,85	16,18	53,09	7,00	53,53	8,35	39,95	195,43
11	7,14	52,50	16,62	48,56	5,00	38,50	9,92	42,41	181,96
12	8,13	46,16	16,21	52,78	6,00	46,02	25,75	67,14	212,10
13	7,21	52,05	18,53	28,87	7,00	53,53	21,64	60,72	195,17
14	7,81	48,21	17,73	37,11	8,00	61,05	19,92	58,03	204,41
15	7,47	50,38	17,34	41,13	8,00	61,05	19,29	57,05	209,62
16	7,56	49,81	16,51	49,69	6,00	46,02	12,23	46,02	191,53
17	7,78	48,40	16,06	54,33	4,00	30,98	15,28	50,78	184,49

Data Penelitian Kemampuan motorik Perempuan

No	Kecepatan (detik)		Kelincahan (detik)		Koordinasi		Keseimbangan		Skor T
	Lari 30 m		<i>Shuttle-run 4 x 10 meter</i>		Lempar tangkap bola		<i>Stork Stand Positional Balance</i>		
	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	
1	8,13	47,34	18,04	42,73	5,00	46,55	25,94	56,12	192,74
2	9,12	34,81	16,08	62,53	3,00	32,76	27,15	57,69	187,79
3	7,79	51,65	16,14	61,92	6,00	53,45	10,17	35,67	202,68
4	7,46	55,82	16,22	61,11	5,00	46,55	22,19	51,26	214,74
5	7,11	60,25	16,44	58,89	8,00	67,24	22,25	51,34	237,72
6	9,42	31,01	17,14	51,82	5,00	46,55	9,08	34,25	163,64
7	7,65	53,42	17,25	50,71	6,00	53,45	20,21	48,69	206,26
8	8,33	44,81	18,18	41,31	8,00	67,24	25,72	55,84	209,20
9	6,21	71,65	17,23	50,91	7,00	60,34	6,14	30,44	213,34
10	7,56	54,56	17,01	53,13	4,00	39,66	17,55	45,24	192,58
11	8,09	47,85	17,54	47,78	6,00	53,45	24,82	54,67	203,74
12	8,16	46,96	17,13	51,92	4,00	39,66	26,92	57,39	195,93
13	7,72	52,53	19,45	28,48	5,00	46,55	28,65	59,64	187,21
14	8,14	47,22	18,65	36,57	5,00	46,55	30,25	61,71	192,04

Lampiran 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putra

Statistics

Kemampuan Motorik Putra

N	Valid	17
	Missing	0
Mean		200,02
Median		195,43
Mode		180,91 ^a
Std. Deviation		15,30
Minimum		180,91
Maximum		236,00
Sum		3400,32

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kemampuan Motorik Putra

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 180,91	1	5,9	5,9	5,9
181,96	1	5,9	5,9	11,8
184,49	1	5,9	5,9	17,6
185,75	1	5,9	5,9	23,5
188,39	1	5,9	5,9	29,4
188,63	1	5,9	5,9	35,3
191,53	1	5,9	5,9	41,2
195,17	1	5,9	5,9	47,1
195,43	1	5,9	5,9	52,9
204,41	1	5,9	5,9	58,8
205,34	1	5,9	5,9	64,7
205,46	1	5,9	5,9	70,6
209,62	1	5,9	5,9	76,5
212,1	1	5,9	5,9	82,4
217,53	1	5,9	5,9	88,2
217,6	1	5,9	5,9	94,1
236	1	5,9	5,9	100,0
Total	17	100,0	100,0	

Statistics

		Kecepatan	Kelincahan	Koordinasi	Keseimbangan
N	Valid	17	17	17	17
	Missing	0	0	0	0
Mean		7,53	16,48	6,53	14,78
Median		7,56	16,31	7,00	12,08
Mode		7,81	15,16 ^a	7,00	8,35 ^a
Std. Deviation		0,64	0,97	1,33	6,40
Minimum		6,37	15,16	4,00	8,35
Maximum		8,66	18,53	9,00	30,22
Sum		127,93	280,18	111,00	251,31

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Kecepatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6,37	1	5,9	5,9	5,9
	6,48	1	5,9	5,9	11,8
	6,56	1	5,9	5,9	17,6
	7,14	1	5,9	5,9	23,5
	7,21	1	5,9	5,9	29,4
	7,39	1	5,9	5,9	35,3
	7,47	1	5,9	5,9	41,2
	7,54	1	5,9	5,9	47,1
	7,56	1	5,9	5,9	52,9
	7,71	1	5,9	5,9	58,8
	7,78	1	5,9	5,9	64,7
	7,81	2	11,8	11,8	76,5
	7,88	1	5,9	5,9	82,4
	8,13	1	5,9	5,9	88,2
	8,43	1	5,9	5,9	94,1
	8,66	1	5,9	5,9	100,0
Total		17	100,0	100,0	

Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15,16	1	5,9	5,9	5,9
	15,22	1	5,9	5,9	11,8
	15,28	1	5,9	5,9	17,6
	15,48	1	5,9	5,9	23,5
	16,06	1	5,9	5,9	29,4
	16,18	1	5,9	5,9	35,3
	16,21	1	5,9	5,9	41,2
	16,22	1	5,9	5,9	47,1
	16,31	1	5,9	5,9	52,9
	16,33	1	5,9	5,9	58,8
	16,51	1	5,9	5,9	64,7
	16,62	1	5,9	5,9	70,6
	17,12	1	5,9	5,9	76,5
	17,34	1	5,9	5,9	82,4
	17,73	1	5,9	5,9	88,2
	17,88	1	5,9	5,9	94,1
	18,53	1	5,9	5,9	100,0
Total		17	100,0	100,0	

Koordinasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	5,9	5,9	5,9
	5	3	17,6	17,6	23,5
	6	4	23,5	23,5	47,1
	7	5	29,4	29,4	76,5
	8	3	17,6	17,6	94,1
	9	1	5,9	5,9	100,0
Total		17	100,0	100,0	

Keseimbangan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8,35	1	5,9	5,9	5,9
	9,62	1	5,9	5,9	11,8
	9,64	1	5,9	5,9	17,6
	9,92	1	5,9	5,9	23,5
	9,93	1	5,9	5,9	29,4
	10,18	1	5,9	5,9	35,3
	10,56	1	5,9	5,9	41,2
	11,85	1	5,9	5,9	47,1
	12,08	1	5,9	5,9	52,9
	12,23	1	5,9	5,9	58,8
	14,85	1	5,9	5,9	64,7
	15,28	1	5,9	5,9	70,6
	19,29	1	5,9	5,9	76,5
	19,92	1	5,9	5,9	82,4
	21,64	1	5,9	5,9	88,2
	25,75	1	5,9	5,9	94,1
	30,22	1	5,9	5,9	100,0
Total		17	100,0	100,0	

Lampiran 4. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putri

Statistics

Kemampuan Motorik Putri

N	Valid	14
	Missing	0
Mean		199,97
Median		199,30
Mode		163,64 ^a
Std. Deviation		17,06
Minimum		163,64
Maximum		237,72
Sum		2799,61

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kemampuan Motorik Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	163,64	1	7,1	7,1	7,1
	187,21	1	7,1	7,1	14,3
	187,79	1	7,1	7,1	21,4
	192,04	1	7,1	7,1	28,6
	192,58	1	7,1	7,1	35,7
	192,74	1	7,1	7,1	42,9
	195,93	1	7,1	7,1	50,0
	202,68	1	7,1	7,1	57,1
	203,74	1	7,1	7,1	64,3
	206,26	1	7,1	7,1	71,4
	209,2	1	7,1	7,1	78,6
	213,34	1	7,1	7,1	85,7
	214,74	1	7,1	7,1	92,9
	237,72	1	7,1	7,1	100,0
	Total	14	100,0	100,0	

Statistics

		Kecepatan	Kelincahan	Koordinasi	Keseimbangan
N	Valid	14	14	14	14
	Missing	0	0	0	0
Mean		7,92	17,32	5,50	21,22
Median		7,94	17,19	5,00	23,54
Mode		6,21 ^a	16,08 ^a	5,00	6,14 ^a
Std. Deviation		0,79	0,99	1,45	7,71
Minimum		6,21	16,08	3,00	6,14
Maximum		9,42	19,45	8,00	30,25
Sum		110,89	242,50	77,00	297,04

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Kecepatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6,21	1	7,1	7,1	7,1
	7,11	1	7,1	7,1	14,3
	7,46	1	7,1	7,1	21,4
	7,56	1	7,1	7,1	28,6
	7,65	1	7,1	7,1	35,7
	7,72	1	7,1	7,1	42,9
	7,79	1	7,1	7,1	50,0
	8,09	1	7,1	7,1	57,1
	8,13	1	7,1	7,1	64,3
	8,14	1	7,1	7,1	71,4
	8,16	1	7,1	7,1	78,6
	8,33	1	7,1	7,1	85,7
	9,12	1	7,1	7,1	92,9
	9,42	1	7,1	7,1	100,0
Total	14	100,0	100,0		

Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16,08	1	7,1	7,1	7,1
	16,14	1	7,1	7,1	14,3
	16,22	1	7,1	7,1	21,4
	16,44	1	7,1	7,1	28,6
	17,01	1	7,1	7,1	35,7
	17,13	1	7,1	7,1	42,9
	17,14	1	7,1	7,1	50,0

17,23	1	7,1	7,1	57,1
17,25	1	7,1	7,1	64,3
17,54	1	7,1	7,1	71,4
18,04	1	7,1	7,1	78,6
18,18	1	7,1	7,1	85,7
18,65	1	7,1	7,1	92,9
19,45	1	7,1	7,1	100,0
Total	14	100,0	100,0	

Koordinasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	7,1	7,1	7,1
4	2	14,3	14,3	21,4
5	5	35,7	35,7	57,1
6	3	21,4	21,4	78,6
7	1	7,1	7,1	85,7
8	2	14,3	14,3	100,0
Total	14	100,0	100,0	

Keseimbangan

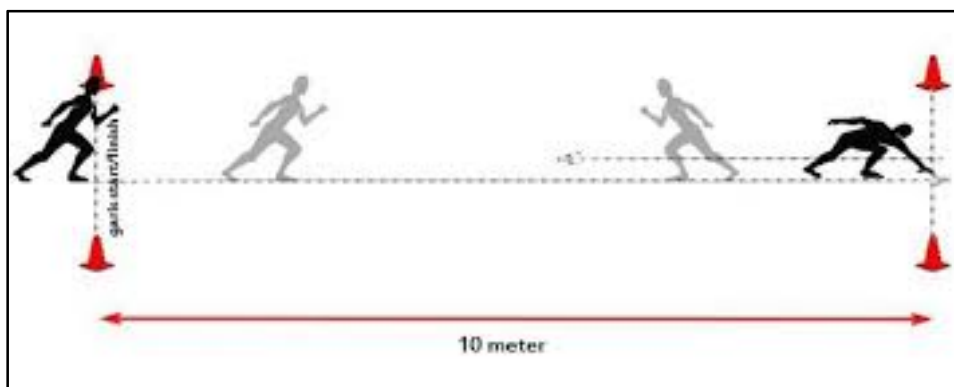
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6,14	1	7,1	7,1	7,1
9,08	1	7,1	7,1	14,3
10,17	1	7,1	7,1	21,4
17,55	1	7,1	7,1	28,6
20,21	1	7,1	7,1	35,7
22,19	1	7,1	7,1	42,9
22,25	1	7,1	7,1	50,0
24,82	1	7,1	7,1	57,1
25,72	1	7,1	7,1	64,3
25,94	1	7,1	7,1	71,4
26,92	1	7,1	7,1	78,6
27,15	1	7,1	7,1	85,7
28,65	1	7,1	7,1	92,9
30,25	1	7,1	7,1	100,0
Total	14	100,0	100,0	

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar 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 validitasnya sebesar 0,87. Prosedur pelaksanaan tes yang digunakan sebagai berikut:

1. Tes *Shuttle-run* 4 x 10 meter

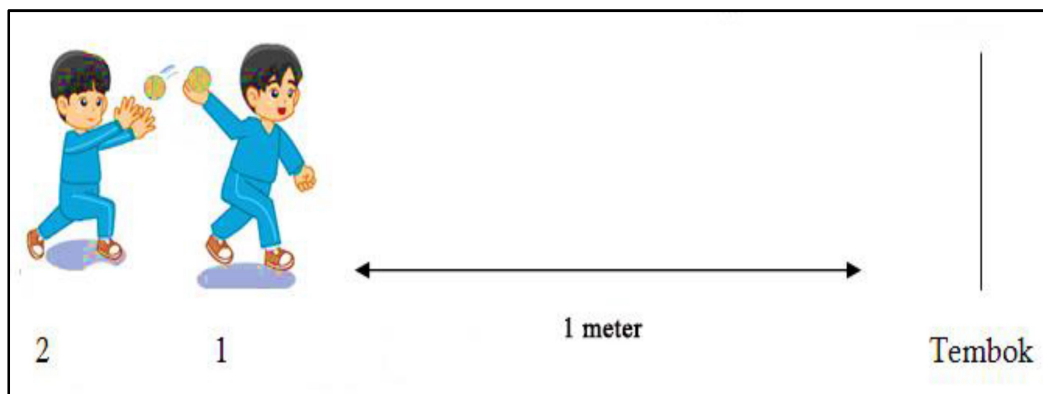
- Tujuan: Mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah
- Alat/fasilitas: *Stop watch*, lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter.
- Pelaksanaan: *Start* dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” orang coba berdiri dengan salah satu ujung jari sedekat mungkin dari garis start. Setelah aba-aba “siap” dan kemudian “ya” subjek berlari bolak-balik 4 x dengan catatan *start* dan *finish* kembali digaris *start*.
- Skor: Dihitung waktu yang ditempuh dalam lari bolak-balik sejauh 10 meter.



Gambar Tes *Shuttle-run* 4 x 10 meter

2. Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok

- a. Tujuan: Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan.
- b. Alat/fasilitas: bola tenis, *stop watch* dan tembok yang rata.
- c. Pelaksanaan: Subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan didepan dada. Aba-aba “ya” subyek dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik.
- d. Skor: Dihitung jumlah tangkapan bola yang dapat dilakukan selama 30 detik.



Gambar Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok

3. Tes *Stork Stand Positional Balance*

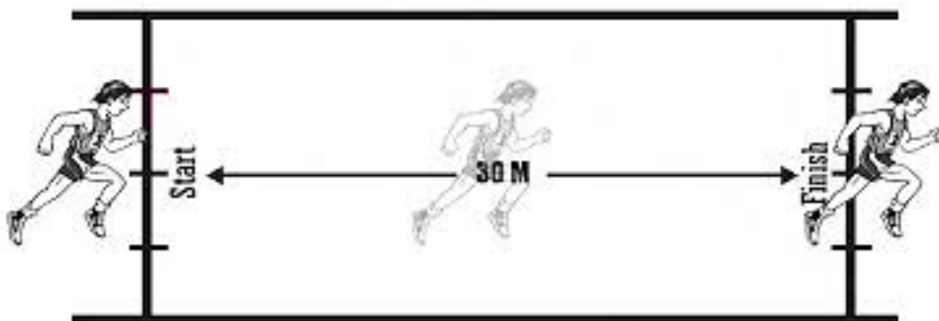
- a. Tujuan: Mengukur keseimbangan tubuh
- b. Alat/fasilitas: *Stop watch*
- c. Pelaksanaan: Subjek berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak pinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakkan kaki kanan pada lutut kaki kiri sebelah dalam. Pertahankan sikap tersebut selama mungkin.
- d. Skor: Dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap di atas sampai dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula.



Gambar Tes *Stork Stand Positional Balance*

4. Tes Lari Cepat 30 meter

- a. Tujuan: Mengukur kecepatan lari
- b. Alat/fasilitas: *Stop watch*, lintasan lurus dan rata sejauh 30 meter, bendera
- c. 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*.
- d. Skor: Dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari sejauh 30 meter.



Gambar Tes Lari Cepat 30 meter

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian





Gambar Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok



Gambar Tes *shuttle-run* 4 x 10 meter



Gambar Tes lari cepat 30 meter