

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:**  
**NAUFAL HAFIZ ARIZAL**  
**NIM 20601244067**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2024**

# TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN

Oleh:

Naufal Hafiz Arizal  
NIM 20601244067

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Tempat dilakukan di SMP Negeri 1 Piyungan, Sandeyan, Srimulyo, Piyungan, Bantul. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan yang berjumlah 35 peserta didik. Teknik dalam pengambilan data menggunakan *Total Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Barrow Mototr Ability Test* dari Nurhasan (2004) yang terdiri dari empat tes yaitu: tes power otot tungkai dengan *standing board jump*, power otot lengan dengan *softball throw*, kelincahan dengan *zig-zag run*, koordinasi dengan *wall pass*, kekuatan lengan dengan *medicine ball put*, dan kecepatan dengan lari *60 yard dash*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan dalam kategori “sangat baik” sebesar 3% (1 peserta didik), “baik” sebesar 29% (10 peserta didik), “cukup” sebesar 34% (12 peserta didik), “kurang” sebesar 26% (9 peserta didik), “sangat kurang” sebesar 9% (3 peserta didik).

**Kata Kunci:** Bola Voli, Ekstrakurikuler, Kemampuan, Motorik

# **LEVEL OF MOTORIC SKILLS OF VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMP NEGERI 1 PIYUNGAN**

*By:*

Naufal Hafiz Arizal  
20601244067

## ***ABSTRACT***

*The aim of this research is to determine the motoric skills of volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Piyungan (Piyungan 1 Junior High School).*

*This research was a descriptive quantitative study. The place was held at SMP Negeri 1 Piyungan, Sandeyan, Srimulyo, Piyungan, Bantul. The research population was volleyball extracurricular members at SMP Negeri 1 Piyungan, totaling 35 students. The technique for collecting data used total sampling. The research instrument used the Barrow Mototr Ability Test from Nurhasan (2004) which consisted of six tests: leg muscle power test with standing board jump, arm muscle power with softball throw, agility with zig-zag run, coordination with wall pass, strength arms with the medicine ball put, and speed with the 60 yard dash. The data analysis technique in this research used descriptive quantitative analysis with percentages.*

*The results of this research show that the motoric skills of volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Piyungan are as follows: in the "very high" level at 3% (1 student), in the "high" level at 29% (10 students), in the "medium" level at 34% (12 students), in the "low" level at 26% (9 students), and in the "very low" level at 9% (3 students).*

**Keywords:** *Volleyball, Extracurricular, Skills, Motoric*

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Naufal Hafiz Arizal  
NIM : 20601244067  
Progam Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola  
Voli di SMP Negeri 1 Piyungan

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

Yogyakarta, 19 Juni 2024  
Yang menyatakan



Naufal Hafiz Arizal  
NIM. 20601244067

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKTRAKURIKULER  
BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**NAUFAL HAFIZ ARIZAL  
NIM 20601244067**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal : 19 Juni 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.  
NIP. 196706051994031001

Dosen Pembimbing



Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or.  
NIP. 199009072022031006

**LEMBAR PENGESAHAN**

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**NAUFAL HAFIZ ARIZAL  
20601244067**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal : 8 Juli 2024

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or (Ketua Tim Penguji)		22-07-2024
Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		19-07-2024
Dr. Amat Komari, M.Si (Penguji Utama)		17-07-2024

Yogyakarta, 23 Juli 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hedi Ardyanto H, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197702182008011002

## **MOTTO**

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan“  
(QS. Al-Insyirah: 6)

“Berjalan tak seperti rencana adalah jalan yang sudah biasa, dan jalan satu-satunya dengan jalani sebaik yang kau bisa“  
(FSTVLST)

“Mungkin saja kita bisa sampai, mungkin saja tidak,  
tugas kita hanyalah berjalan kedepan “

“Berlari akan membuatmu mudah terjatuh, maka berjalanlah dan nikmati prosesnya”

“Iman tanpa ilmu bagaikan lentera ditangan bayi, namun ilmu tanpa iman bagaikan lentera di tangan pencuri“  
(Buya Hamka)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Piyungan” saya persembahkan kepada orang-orang yang memiliki makna istimewa sebagai berikut:

1. Kedua Orangtua tercinta, Bapak Muhammad Sukahar dan Ibu Suryanti yang senantiasa mendoakan, memotivasi, memberikan kasih sayang, materil, dan inmateril yang tak pernah berhenti dicurahkan kepada saya serta selalu memberikan dukungan penuh sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan baik. Terima kasih atas segala doa, dukungan, ridho, dan cinta kasih yang telah diberikan.
2. Kakak dan adik saya, Daffa Wahid Muhammad dan Kaizan Ahmad Wiraguna, terima kasih atas keceriaan dan doa yang telah diberikan.
3. Sahabat dan teman teman saya, terima kasih atas segala doa dan dukungan maupun semangat yang telah diberikan.
4. Segenap keluarga besar saya, terima kasih atas segala doa dan dukungan yang telah diberikan.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Piyungan” disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Disampaikan terima kasih kepada Bapak Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang memberikan ilmu, bimbingan, tenaga, dan waktunya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak yang bersangkutan. Selain itu, juga diucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta periode 2021-2025 yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas terbaik selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) periode 2024-2025 yang telah memberikan persetujuan dan izin dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi.

5. Ketua Penguji, Sekretaris Penguji, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi, saran, dan perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu penulis selama perkuliahan.
7. Ibu Sri Lestari, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Piyungan yang telah memberikan izin dan membantu selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
8. Bapak Muhammad Rama Suwardayana Putra, S.Pd. selaku guru PJOK sekaligus pelatih ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan yang telah membantu dan mempelancar penulis dalam melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
9. Seluruh guru dan karyawan SMP Negeri 1 Piyungan yang telah memberikan izin dan membantu selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
10. Seluruh dosen dan karyawan yang telah membantu penulis selama melaksanakan perkuliahan dan mengurus administrasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Yogyakarta.
11. Orang tua dan keluarga tercinta, terima kasih telah memberikan doa dan dukungan selama ini.
12. Teman-teman seperjuangan PJKR A 2020, Praktik Kependidikan 2023, KKN 2023 yang selalu menemani, membantu, dan memberikan motivasi selama perkuliahan.

13. Seluruh pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa disebutkan di sini, terima kasih atas bantuan dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
14. Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini bisa menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 19 Juni 2024  
Yang menyatakan



Naufal Hafiz Arizal  
NIM. 20601244067

## DAFTAR ISI

	Halaman
TUGAS AKHIR SKRIPSI .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Kajian teori.....	9
1. Hakikat Kemampuan Motorik.....	9
2. Hakikat ekstrakurikuler .....	18
3. Hakikat permainan bola voli .....	20
B. Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Berpikir .....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	30

D. Definisi Operasional Variabel .....	31
E. Teknik Pengumpulan Data .....	32
F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Teknik Analisis Data .....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian .....	41
B. Pembahasan.....	55
C. Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	59
A. Simpulan .....	59
B. Implikasi.....	59
C. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	65

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian .....	31
Tabel 2. Validitas dan Reliabilitas Barrow Motor Ability Test .....	33
Tabel 3. Penilaian Acuan Norma.....	39
Tabel 4. Deskriptif Statistik Kemampuan Power Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan.....	42
Tabel 5. Norma Penilaian Power Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan.....	42
Tabel 6. Deskriptif Statistik Kemampuan Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan.....	44
Tabel 7. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan.....	44
Tabel 8. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan.....	46
Tabel 9. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan.....	46
Tabel 10. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan .....	48
Tabel 11. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan .....	48
Tabel 12. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan.....	50
Tabel 13. Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan.....	50
Tabel 14. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan .....	52
Tabel 15. Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan .....	52
Tabel 16. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan.....	54
Tabel 17. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan.....	54

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	29
Gambar 2. Tes Standing Board Jump .....	34
Gambar 3. Tes Softball Throw .....	35
Gambar 4. Tes Zig-zag Run .....	36
Gambar 5. Tes Wall Pass .....	36
Gambar 6. Tes Medicine Ball Put .....	37
Gambar 7. Tes Lari sejauh 50 meter .....	37
Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Power Otot Tungkai Peserta Ekstrkurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan .....	43
Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Power Otot Lengan Peserta Ekstrkurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan .....	45
Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrkurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan .....	47
Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrkurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan .....	49
Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Kekuatan Otot Peserta Ekstrkurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan .....	51
Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrkurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan .....	53
Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrkurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pengajuan Judul Skripsi.....	66
Lampiran 2. Surat Pembimbing TAS .....	67
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 4. Surat Permohonan Peminjaman Alat.....	69
Lampiran 5. Lampiran Peminjaman Alat .....	70
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian .....	71
Lampiran 7. Daftar Nilai Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli .....	72
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi .....	73
Lampiran 9. Data Penelitian Tes Kemampuan Motorik.....	74
Lampiran 10. Dokumentasi.....	75

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah salah satu faktor penting untuk keberhasilan seseorang dalam hidup, tanpa pendidikan seseorang tidak dapat menjalani kehidupan yang seimbang dan harmonis. Meningkatkan proses belajar mengajar adalah salah satu cara untuk meningkatkan pendidikan sekolah. Upaya untuk meningkatkan proses belajar mengajar, baik dalam kurikulum maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler harus dilakukan secara proporsional. Di sekolah, kegiatan yang dimaksud adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan di dalam kelas. Kegiatan Ektrakurikuler disisi lain adalah kegiatan informal dan formal yang dilakukan peserta didik di luar waktu pembelajaran kelas. Peran kegiatan luar sekolah dapat membantu peserta didik mengembangkan dan memahami lebih banyak tentang mata pelajaran yang diajarkan dalam kurikulum.

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan menumbuhkan nilai dalam kepribadian peserta didik dan memupuk atlet. Dalam pendidikan, sekolah memiliki tiga jenis pembelajaran yaitu intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Salah satu cara mendorong olahraga di tingkat sekolah adalah dengan mengadakan kegiatan olahraga lewat pembelajaran ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempa-tempat tertentu.

Pendidikan jasmani sangatlah penting untuk perkembangan peserta didik karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berpartisipasi secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar, termasuk kebugaran fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosi, keterampilan sosial, penalaran, dan perilaku etis. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang tumbuh kembang yang seimbang. Salah satu kemampuan yang perlu dikembangkan oleh pendidik adalah kemampuan motorik yang dimiliki pada masing-masing peserta didik.

Ekstrakurikuler menurut (Hastuti, 2008, p. 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Peraturan menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah dinyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan peserta didik di luar jam belajar, kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan (Waldi & Irwan, 2018, p. 2).

Kegiatan ekstrakurikuler dan pembelajaran intrakurikuler diharapkan dapat memenuhi kebutuhan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat menumbuhkan bakat dan minat peserta didik sehingga mereka dapat mencapai potensi terbaik mereka. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler yang direncanakan dapat memberikan manfaat bagi peserta didik sebagai cara untuk memanfaatkan waktu luang mereka dengan cara yang bermanfaat bagi mereka. Pada kegiatan ekstrakurikuler peserta didik diharapkan memiliki perkembangan motorik yang baik.

Perkembangan motorik anak berkembang seiring dengan kematangan saraf dan ototnya. Perkembangan motorik berkembang secara bertahap dan berkesinambungan seiring dengan bertambahnya usia. Dimana gerakan individu berkembang dari keadaan yang sederhana, tidak terorganisir, dan tidak terampil ke arah penguasaan kemampuan motorik yang kompleks dan terorganisir. Pola hidup dan kebiasaan anak-anak berubah. Mereka yang dulunya aktif bergerak dan bermain sekarang pasif atau malas bergerak.

Widodo (2021, p. 53) menyatakan “motorik adalah kemampuan melakukan koordinasi kerja sistem saraf motorik yang menimbulkan reaksi dalam bentuk gerakangerakan atau kegiatan secara tepat, sesuai antara rangsangan dan responnya”. Kemampuan motorik yang ada pada anak terbentuk karena adanya pengaruh dari diri sendiri dan pengaruh dari luar diri sendiri. Lutan (Renaldo & Supriatna, 2017, p. 100) bahwa “proses belajar dan penampilan gerak dipengaruhi oleh kondisi internal dan eksternal. Kondisi internal mencakup karakteristik yang melekat pada individu, seperti tipe

tubuh, motivasi, atau atribut lainnya yang membedakan seseorang dengan lainnya. Kondisi eksternal meliputi kondisi lingkungan pengajaran dan bahkan lingkungan sosial-budaya yang lebih luas.

SMP Negeri 1 Piyungan salah satu SMP Negeri di Kabupaten Bantul yang berlokasi di Jl. Wonosari km No.14, Sandeyan, Srimulyo Piyungan, Bantul, D.I Yogyakarta. Sekolah memiliki banyak ruang olahraga untuk membantu peserta didik belajar dan bermain di luar kelas. Di SMP Negeri 1 Piyungan, ada berbagai kegiatan ekstrakurikuler termasuk olahraga, kependuan, dan seni. Kegiatan ekstrakurikuler termasuk bola voli, bola basket, dan pencak silat dilaksanakan di hari sabtu pagi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP Negeri 1 Piyungan dan wawancara dengan Bapak Rama Suwardayana, S.Pd., selaku pelatih ekstrakurikuler. Ditemukan beberapa permasalahan terkait pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli. Pertama, dengan adanya hasil data nilai peserta ekstrakurikuler bola voli yang terlampir, masih banyak peserta ekstrakurikuler yang belum menguasai gerak dasar bola voli dengan baik. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai gerak dasar permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, di dalam unsur kemampuan motorik seperti kekuatan dan koordinasi tergolong masih lemah, yang mengakibatkan berkurangnya pada penampilan peserta didik (*peak performance*).

Adapun faktor lain yang menjadi kebiasaan peserta didik disaat *weekend* untuk lebih memilih bermain handphone, game, play station hingga larut malam yang akhirnya menyebabkan pada kegiatan ekstrakurikuler seperti,

bangun kesiangan yang akhirnya tidak berangkat kegiatan ekstrakurikuler, terlambat datang kegiatan ekstrakurikuler, kurang bersemangat dan lemas saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangan motorik peserta ekstrakurikuler yang menjadikan penghambat perkembangan motorik anak. Untuk itu, perlu adanya pengawasan yang serius khususnya dari orangtua dan pendidik terkait dengan kegiatan anak ketika di rumah maupun lingkungan tempat tinggal.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar bola voli dan memberikan latihan fisik, motorik maupun teknik. Diketuainya kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan dapat membantu pelatih dalam menyusun program latihan yang selaras, karena dengan program latihan yang cocok, peserta ekstrakurikuler dapat meningkatkan kemampuan motorik dan penampilan performa peserta ekstrakurikuler dalam latihan maupun pertandingan.

Dengan demikian, maka peneliti tertarik untuk berlanjut pada kajian melalui penelitian yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Piyungan” sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi peserta didik yang mungkin membutuhkan perhatian khusus. Sehingga, hasil akhir dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai rancangan suatu program yang berkaitan untuk proses peningkatan kemampuan motorik peserta didik yang mengalami hambatan atau keterlambatan perkembangan motoriknya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan gerak dasar peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan masih tergolong kurang baik.
2. Kemampuan kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan masih tergolong kurang baik.
3. Kemampuan koordinasi peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan masih tergolong kurang baik.
4. Belum diketahuinya tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, serta menghindari salah penafsiran dalam penelitian, maka permasalahan dibatasi pada kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa Baik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Piyungan?”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan.

## **F. Manfaat Penelitian**

Apabila telah diketahui tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak terkait baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi dan referensi bagi yang akan melakukan penelitian yang berhubungan dengan tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler.
- b. Menambah wawasan bagi para guru dan pelatih masing-masing cabang olahraga, maupun masyarakat pada umumnya tentang kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan setiap peserta ekstrakurikuler bisa mengembangkan kemampuan gerak sesuai dengan keterampilan yang dimilikinya.
- b. Sebagai pedoman bagi guru Pendidikan Jasmani dalam rangka merancang setiap aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki oleh peserta didik.

- c. Supaya para peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan dapat mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motoriknya.
- d. Sebagai masukan kepada peserta ekstrakurikuler untuk lebih meningkatkan kemampuan motorik yang masih kurang.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian teori**

##### **1. Hakikat Kemampuan Motorik**

###### **a. Pengertian kemampuan motorik**

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *motor ability* (kemampuan gerak) adalah kemampuan umum yang dimiliki seseorang untuk bergerak Nurhasan (2003, p. 213). Kemampuan gerak dasar adalah definisi dari kemampuan motorik, yang merupakan gambaran umum dari kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas yang dilakukan setiap hari. Kemampuan motorik tumbuh dari bayi, remaja, dewasa, dan orang tua. Keluarga dan orang tua merupakan tempat dimana seseorang bisa mengembangkan dan meningkatkan kemampuan motorik. Kemampuan motorik merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan fisik.

Menurut (Sujarwo, p. 47) bahwa anak yang memiliki perkembangan fisik motorik yang baik, ketika anak mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan otot tubuhnya dengan optimal. Yudanto (2022, p. 220) Perkembangan motorik berkaitan dengan kemampuan anak dalam melakukan sesuatu yang memerlukan organ fisiknya seperti berjalan, berlari, menggerakkan lengan atau tangan, menggerakkan jari atau mata. Keterampilan fisik dan motorik yang baik pada seorang anak terbukti membuat anak menjadi lebih sehat dan kuat seiring bertambahnya usia. Seorang anak yang mempunyai perkembangan fisik dan motorik yang baik maka akan mempunyai pula perkembangan kognitif dan emosional yang baik pula. Sementara itu, pencapaian perkembangan motorik

yang baik juga terbukti memberikan dampak positif terhadap prestasi akademik anak di masa depan.

Pendapat Mahmud (2019, p. 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, p. 114) mendefinisikan bahwa kemampuan motorik kasar adalah kemampuan dalam melibatkan kerja otot-otot besar seperti tangan untuk bergerak dan kaki untuk berjalan. Keterampilan motorik merupakan hasil kematangan peserta didik dalam penguasaan gerak tubuh, keterampilan motorik, dan pengendalian motorik. Tanpa pengendalian motorik yang matang maka kemampuan anak tidak akan berkembang. Sedangkan Yudanto (2020, p. 98) berpendapat bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang dalam berbagai nomor olahraga yang diajarkannya dan menandakan kemampuan keterampilan umum.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwasannya kemampuan motorik merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan fisik dengan menggunakan otot-ototnya untuk melakukan berbagai aktivitas setiap hari. Kemampuan motorik yang berkaitan dengan perkembangan motorik pada anak yang mempunyai perkembangan fisik dan motorik yang baik maka akan mempunyai perkembangan kognitif dan emosional yang baik juga.

## **b. Unsur-unsur kemampuan motorik**

Keterampilan motorik seseorang bergantung pada pengalamannya melakukan gerakan-gerakan yang telah dipelajarinya. Keterampilan yang termasuk dalam keterampilan fisik dapat dirangkum menjadi lima komponen: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan ketangkasan. Ini juga merupakan elemen keterampilan motorik. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Toho dan Gusril yang dikutip oleh (Imam Yanuar, 2010, p. 10), yaitu:

### **a. Kekuatan**

Kekuatan adalah kemampuan suatu kelompok otot untuk menghasilkan gaya pada saat kontraksi. Anak-anak membutuhkan kekuatan otot sejak dini. Tentunya jika anak tidak memiliki kekuatan otot, maka ia tidak akan mampu melakukan aktivitas bermain fisik seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergelantungan, dan mendorong.

### **b. Koordinasi**

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengintegrasikan atau memisahkan dalam tugas kerja yang kompleks. Namun koordinasi gerakan memerlukan timing yang tepat antara otot dan sistem saraf. Ketika seorang anak melempar, seluruh bagian tubuh yang terlibat harus terkoordinasi. Seorang anak dikatakan mempunyai koordinasi gerak yang baik bila gerakannya lancar, berurutan, dan merata, serta ritme gerakannya terkontrol dengan baik.

### **c. Kecepatan**

Kecepatan adalah keterampilan yang didasarkan pada fleksibilitas dalam satuan waktu tertentu. Jika seseorang berlari dalam 4 detik, semakin jauh seseorang untuk menempuh jarak, semakin cepat kecepatan seseorang tersebut.

### **d. Keseimbangan**

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam menahan tubuh pada berbagai posisi. Keseimbangan dibagi menjadi dua bentuk yaitu kesetimbangan statis dan kesetimbangan dinamis. Keseimbangan statis mengacu pada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri di suatu tempat, sedangkan keseimbangan dinamis mengacu pada kemampuan menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

### **e. Kelincahan**

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan akurat secara zig-zag dari satu tempat ke tempat yang lainnya. Semakin cepat seseorang menempuh jarak, semakin mudah seseorang untuk bermanuver. Mobilitas seseorang juga akan meningkat seiring berjalannya waktu.

Unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Bumpa yang dikutip oleh (Pekik J, 2002, p. 66), ada lima biomotorik dasar, yaitu:

- a. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- b. Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- c. Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.
- d. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- e. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Berdasarkan unsur-unsur kemampuan motorik di atas dapat disimpulkan bahwa setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing dalam memperoleh unsur-unsur kemampuan atletik. Pada, tidak semua orang perlu mengembangkan semua komponen yang ada. Namun faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh.

### **c. 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, p. 47).

### 1) Sistem Syaraf

Sistem syaraf memengaruhi kemampuan gerak anak. Sistem ini mengontrol banyaknya kegiatan sendi gerak tubuh. Sistem syaraf sangat berpengaruh pada perkembangan motorik karena sistem saraf mengatur aktivitas motorik tubuh. 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, p. 47). Selain itu, juga dapat dipahami bahwa sistem syaraf mengontrol aktivitas motorik tubuh. Ini berdampak pada 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, p. 38). Jika dilihat dari perspektif yang sama, maka dapat disimpulkan bahwa usia sangat berpengaruh terhadap kesiapan untuk beraktivitas motorik.

### 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 fisik seseorang. Perkembangan motorik terjadi tidak hanya dipengaruhi oleh kematangan, namun berhubungan dengan kondisi fisik (Sudirjo & Alif, 2018, p. 54). Artinya, perkembangan motorik kasar seseorang yang kondisi fisiknya normal lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kekurangan fisik. Jika dilihat, kedua pendapat tersebut berbagi perspektif yang sama untuk memahami bahwa kondisi fisik mempengaruhi perkembangan motorik kasar.

### 4) Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak. Ini terjadi karena stimulasi dari lingkungan, seperti ketika anak menemukan benda atau sarana yang menarik. Dengan cara yang sama, anak akan tertarik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran motorik, baik di kelas maupun 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, p. 32). Dari pendapat tersebut, jelas bahwa lingkungan memengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang. Hal ini disebabkan oleh keadaan menjadi salah satu komponen yang mempengaruhi kemampuan motorik

kasar anak. Dalam hal ini, lingkungan anak dapat mencakup sarana dan prasarana, serta pendekatan pembelajaran yang digunakan guru untuk mengajar motorik kasar. Dengan demikian, lingkungan yang tepat untuk anak dapat membantu perkembangan motorik kasar mereka.

#### 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, p. 178). Hal ini disebabkan oleh dorongan yang ada dalam diri anak, sehingga akan mendorong anak untuk belajar keterampilan motorik tambahan, yang menghasilkan variasi motorik kasar yang lebih besar.

#### 6) Jenis kelamin

Jenis kelamin dan kemampuan motorik sangat berpengaruh. Penampilan motorik anak laki-laki dan perempuan berbeda. Anak laki-laki memiliki kemampuan gerakan yang lebih besar daripada anak perempuan. Sebagai hasil dari pendapat yang sama, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin memengaruhi kemampuan bergerak.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menggunakan variabel berikut untuk mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak: sistem syaraf, usia, kondisi fisik, lingkungan, motivasi, dan jenis kelamin.

### **d. 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 Sukamti (2018, p. 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 (Kahdijah, 2020, p. 46). Fungsi kemampuan motorik lainnya yaitu: (1) Kesehatan anak, artinya anak yang motorik kasarnya berkembang dengan baik tidak akan mengalami kesulitan dalam gerakan dan akan bergerak dengan bebas anak-anak yang tidak berbicara. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa anak-anak yang bergerak bebas mengeluarkan lebih banyak keringat, yang mengeluarkan racun dari tubuh mereka, (2) Mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja, (3) Melatih daya pikir peserta didik, (4) Meningkatkan perkembangan emosional peserta didik, (5) Menumbuhkan perasaan senang. Setiap anak tentunya akan merasa senang jika diajak bermain oleh teman-temannya.

#### **e. Macam-macam kemampuan motorik**

##### **1) Motorik halus**

Motorik halus (*fine motor skill*) merupakan kemampuan individu untuk menggerakkan otot-otot kecil dan tersusun menjadi sebuah gerakan. Menurut (Khadijah & Nurul, 2020, p. 29) keterampilan motorik halus adalah keterampilan seseorang dalam melakukan gerak yang dihasilkan oleh pengontrolan otot-otot kecil. (Sukanti 2018, p. 67) menjelaskan bahwa motorik halus menggerakkan keadaan seorang anak yang beraktivitas menggunakan otot-otot kecil (halus). Secara umum keterampilan motorik

halus meliputi gabungan gerakan. tangan dan mata keterampilan ini membutuhkan kejelian. yang sangat tinggi. Contoh motorik halus adalah: melukis, mengetik, meremas, dan mengancingkan baju. Kemampuan motorik halus merupakan kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh. Beberapa anggota yang terlibat adalah otot, saraf, dan tulang, yang digunakan untuk melakukan aktivitas tertentu.

Menurut (Wijaya, Ridho Gata, 2024, p. 1151) motorik halus dapat di tingkatkan salah satunya melalui permainan *playdough* (play-doh) dan kolase. Tidak hanya kemampuan motorik saja yang penting bagi anak usia dini sampai remaja. Motorik halus juga sangat berperan penting dalam tumbuh kembang seorang anak untuk membantu juga dalam membangun kemandirian seorang anak. Anak yang mempunyai kemandirian tinggi mempunyai kemampuan lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan anak yang mempunyai kemandirian rendah terhadap peningkatan kemampuan motorik halus anak usia dini.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, keterampilan motorik halus merupakan aktivitas yang melibatkan penggunaan gerakan otot halus seperti kegiatan menggambar, menulis, mengikat tali sepatu, dan melukis menggunakan jari. Keterampilan motorik halus berkembang lebih lambat pada anak-anak prasekolah.

## **2) Motorik kasar**

Jika motorik halus menggunakan otot-otot kecil, maka motorik kasar (*gross motor skill*) merupakan kemampuan individu untuk melakukan gerak

menggunakan otot-otot besar. Menurut Khadijah & Nurul (2020, p. 29) keterampilan motorik kasar adalah kemampuan yang mengedepankan koordinasi yang baik dalam setiap aktivitas (gerakan), dan motorik kasar ini menggunakan otot-otot besar. Gerakan motorik kasar bisa di kategorikan menjadi 3 (tiga) yaitu non lokomotor, lokomotor, dan manipulatif. Non lokomotor adalah gerakan yang tidak berpindah tempat contohnya seperti meliuk-liukan badan dan membungkuk. Locomotor merupakan gerakan yang berpindah tempat contohnya seperti berlari, berjalan, melompat, dan melompat. Kemudian gerak manipulatif merupakan gerak yang menggunakan alat contohnya seperti memukul bola, menendang bola, dan melempar bola. Motorik kasar digambarkan sebagai gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh atau Sebagian besar yang berhubungan dengan kematangan anak itu sendiri (Hidayanti, 2013, p. 196).

Dari penjelasan di atas, keterampilan motorik kasar merupakan kemampuan melakukan gerak yang menggunakan otot-otot besar. Gerakan motorik kasar dapat di kategorikan menjadi 3 (tiga) yaitu non lokomotor, lokomotor, dan manipulatif.

Menurut beberapa pendapat dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan motorik memiliki 2 (dua) jenis, yaitu motorik halus dan motorik kasar. Motorik halus merupakan kemampuan individu untuk melakukan gerak yang menggunakan otot-otot kecil. Sedangkan motorik kasar

merupakan kemampuan individu untuk melakukan gerak menggunakan otot-otot besar.

## **2. Hakikat ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian ekstrakurikuler**

Memahami kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No.62 Tahun 2014 (Kemendikbud, 2014, p. 2) berarti bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikulum yang peserta didik lakukan di luar jam sekolah untuk mempelajari kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan kurikulum bersama di bawah pengawasan dan pengawasan unit pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler ini diperlukan untuk setiap mata pelajaran karena waktu belajar yang terbatas, yang sangat mendukung keberhasilan belajar peserta didik. Selain itu, Wibowo dan Andriyani (2015, p. 2) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilakukan di luar jam sekolah untuk mengembangkan dengan mempertimbangkan kemampuan, minat, dan bakat peserta didik.

Kegiatan ekstrakurikuler ialah suatu kegiatan yang dilakukan di luar jam pembelajaran pada umumnya, kegiatan ini untuk menyalurkan minat dan bakat yang telah dimiliki oleh peserta didik di suatu lembaga sekolah. Desi & Hari, 2018: 101 (dalam Yuliantoro, 2020, pp. 21-22) ekstrakurikuler merupakan kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan di luar jam KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) peserta didik, biasanya dilakukan setelah pulang sekolah.

Peserta didik dengan partisipasinya dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta mengembangkan potensi, bakat, dan minat dalam setiap individu. Ekstrakurikuler merupakan suatu program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memberikan beberapa manfaat sosial yang begitu besar (Depdikbud, 2013, p. 10).

#### **b. Prinsip kegiatan ekstrakurikuler**

Menurut Wibowo dan Fitria (2015) kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki prinsip-prinsip dalam penerapannya. Berikut urainnya:

- 1) Individual  
Prinsip ini merupakan salah satu prinsip kegiatan ekstrakurikuler. Jadi dalam prinsip ini adalah kegiatan dari ekstrakurikuler yang dilaksanakan sesuai dengan potensi, minat, dan bakat peserta didik.
- 2) Pilihan  
Pilihan menjadi prinsip kegiatan ekstrakurikuler olahraga, karena peserta didik dapat menentukan ekstrakurikuler olahraga sesuai dengan pilihannya (sukarela) tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.
- 3) Keterlibatan Aktif  
Keterlibatan aktif merupakan salah satu kegiatan Kegiatan ekstrakurikuler menuntut keterlibatan aktif dari peserta didik. Selain itu juga menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
- 4) Menyenangkan  
Kegiatan ini dapat diikuti oleh peserta didik tanpa paksaan. Maka dari itu hal ini dapat menyebabkan peserta didik senang dan gembira.
- 5) Etos Kerja  
Pada saat sekolah (SD, SMP, SMA) kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah mengembangkan potensi peserta didik. Ekstrakurikuler olahraga ini dapat mencapai prestasi puncak. Etos kerja perlu dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, supaya dapat membangun semangat peserta didik untuk berlatih dengan baik untuk mencapai tujuan.

#### 6) Kemanfaatan Sosial

Kemanfaatan sosial ini dijumpai ketika peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Contohnya ketika ada kegiatan sosial, peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga membantu kegiatan tersebut.

Hal serupa yang dikatakan oleh (Santoso & Pambudi, 2016, p. 87)

menjelaskan tentang prinsip dalam kegiatan ekstrakurikuler yaitu:

- 1) Individual, prinsip ini menjelaskan mengenai potensi, bakat, dan minat peserta didik harus disesuaikan dengan kegiatan ekstrakurikuler yang dipilihnya.
- 2) Pilihan, prinsip ini menggambarkan setiap keinginan dan sukarela peserta didik untuk memilih kegiatan ekstrakurikuler.
- 3) Keterlibatan aktif, adalah prinsip yang menjelaskan mengenai peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat mengikuti secara lengkap.
- 4) Menyenangkan, merupakan prinsip kegiatan ekstrakurikuler dengan kondisi yang menyenangkan.
- 5) Etos kerja, merupakan prinsip yang mendorong peserta didik untuk lebih semangat ketika berlatih.
- 6) Kemanfaatan sosial, adalah peserta ekstrakurikuler yang berguna bagi keadaan lingkungan sekitar.

Dari beberapa pendapat di atas, kegiatan ekstrakurikuler memiliki enam (6) prinsip yaitu: pilihan, individual, keterlibatan aktif, menyenangkan, kemanfaatan sosial, dan etos kerja.

### 3. Hakikat permainan bola voli

#### a) Pengertian bola voli

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim secara beregu. Setiap tim memiliki enam pemain bertahan, masing-masing bertanggung jawab untuk mengawasi pertahanan dan terdiri dari satu *set-up*, dua *spike* bebas, satu sepanjang lingkaran, dua cepat, dan *libero*. Bola yang terbuat dari karet atau kulit digunakan dalam permainan, dan net memisahkan area permainan. Pertandingan bola voli

biasanya dibagi menjadi 2-5 set. Tim yang pertama memperoleh nilai 25 akan dinyatakan sebagai pemenang set. Jika kedua tim memiliki poin yang sama (*deuce*), yaitu 24-24. Pertandingan dilanjutkan hingga salah satu tim unggul 2 poin dari lawan. Tim yang unggul akan dinyatakan menang.

Rohendi & Suwandar (2018, p. 14) menyatakan bahwa permainan bola voli ialah olahraga yang dimainkan oleh dua tim sehingga masing-masing tim terdiri dari enam pemain di lapangan, dibatasi oleh net, setiap tim dibatasi dengan tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola kepada tim lawan, pertandingan bisa berlangsung lima set. Sedangkan menurut Sujarwo (2017, pp. 21-22) menyatakan pendapat bahwa permainan bola voli jumlah pemain di tim ada 14 pemain, yang terdiri dari *middle blocker* atau *quicker*, *open spiker*, *allround*, *libero*, *set-up* (mengumpan), dan *defender*.

Pada permainan bola voli ada lima teknik dasar yang harus diketahui dan dikuasai oleh pemain atau atlet. Teknik dasar tersebut antara lain: *passing*, *servis*, *block*, *smash*, dan *set-up* (mengumpan). Jika tidak mampu menguasai, pemain atau atlet tersebut akan melakukan kesalahan yang akan menyebabkan kekalahan. Yunus, 1992 (dalam Noerjanah & Sudijandoko. 2016, pp. 47-48) menyatakan pendapat bahwasanya teknik dasar dalam permainan bola voli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan

peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

**b) Teknik dasar dalam bola voli**

Permainan bola voli tidak akan berjalan jika pemainnya tidak menguasai gerak dasar bola voli. Gerak dasar dalam permainan bola voli sangat penting untuk menjalankan permainan bola voli dengan sempurna. (Irwanto & Nuriawan, 2021, p. 3) permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar diantaranya; passing, servis, smash dan blocking. Menurut Dwi dan Endang dalam (Dewantara, Raka Tirta, 2023, p. 28) teknik dasar bola voli yang menjadi dasar yaitu:

1) *Service*

*Service* merupakan sebuah tepakan bola yang dilaksanakan dibelakang garis belakang lapangan (daerah *service*), *service* ini harus melewati atas net dan masuk ke daerah lawan. Pukulan *service* dilakukan pada permukaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. *Service* dibagi menjadi 2 (dua) jenis yaitu *service* bawah dan *service* atas. Pukulan *service* yang keras dapat menjadi ancaman bagi lawan.

*Service* merupakan pukulan awal pada saat pertandingan voli dimulai. Teknik dasar *service* sangat penting dalam permainan bola voli. Karena jika tidak ada *service* maka permainan dianggap tidak sah. Semua pemain harus bisa melakukan *service* karena setiap pemain akan mendapat gilirannya.

## 2) *Passing*

*Passing* adalah usaha seorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu, passing ini sebagai langkah awal untuk merangkai pola terjangan kepada tim lawan, tujuan dari passing ini untuk mengoper bola kepada teman secepatnya untuk dimainkan lagi di lapangan daerah sendiri.

*Passing* dalam permainan bola voli amat berpengaruh. Karena dengan teknik ini pemain dapat menerima bola dan mengontrol bola. *Passing* bola voli dibagi menjadi 2 (dua) yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

## 3) *Smash*

*Smash* merupakan tindakan memukul bola yang menggunakan gerak dasar supaya bola dapat jatuh dilapangan lawan. Harapan pemain adalah meraih poin dengan cara hasil pukulan bola yang keras tidak dibendung oleh tim lawan. Keadaan ini terjadi ketika mendapatkan umpan (*passing*) dari teman tim yang melambung di atas net, kemudian smash bisa dapat dilakukan. Teknik smash merupakan pukulan keras yang biasanya sering mendapatkan poin.

## 4) *Blocking*/Membendung

Membendung bola memiliki 2 (dua) jenis yaitu blocking ganda dan blocking tunggal. Bendungan tunggal dilakukan dengan cara membendung hanya dengan 1 (satu) pemain saja. Bendungan ganda,

terlihat dari namanya ganda yang berartikan 2 (dua) maka bendungan ini dilakukan oleh 2 (dua) orang atau lebih.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik atau gerak dasar bola voli memiliki 4 (empat) keterampilan yang paling dasar yaitu passing, service, smash, dan blocking. Keterampilan ini sangat perlu dikuasai oleh pemain bola voli. Ketika pemain tidak menguasai keterampilan tersebut maka permainan ini tidak akan berjalan dengan sempurna.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Maysa Bima (2020) dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Kabupaten Bantul“. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode cluster sampling dengan teknik tes dan pengukuran. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya kemampuan motorik peserta didik secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori Baik sekali sebanyak 8 peserta didik (21,6%), berada pada kategori Baik sebanyak 6 peserta didik (16,2%), berada pada kategori Sedang sebanyak 7 peserta didik (18,9%), berada pada kategori Kurang sebanyak 10 peserta didik (27,0%), dan berada pada kategori Sangat Kurang sebanyak 6 peserta didik (16,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik atau kemampuan gerak dasar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler

di SMP N 1 Piyungan Bantul yang merupakan gambaran umum kemampuan peserta didik dalam melakukan aktivitasnya berada pada kategori Sedang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Agung Febriansyah (2023) dengan judul “Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMA Negeri 1 Piyungan“. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putra di SMA Negeri 1 Piyungan dan mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putri di SMA Negeri 1 Piyungan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode pengukuran dengan tes kemampuan motorik. *total sampling* dengan jumlah populasi 31 peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putra di SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,76% (1 peserta didik), “kurang” sebesar 28,57% (6 peserta didik), “cukup” sebesar 28,57% (6 peserta didik), “baik” sebesar 33,33% (7 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 4,76% (1 peserta didik). (2) Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 50,00% (0 peserta didik), “cukup” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “baik” sebesar 50,00% (5 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 peserta didik).
3. Penelitian yang dilakukan oleh Adelia Dwi Wulandari (2022) dengan judul “Keterampilan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang“. Tujuan penelitian ini mengetahui keterampilan

motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang dan mengetahui keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang. Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang yang berjumlah 28 pemain yang diambil berdasarkan *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 siswa), “kurang” sebesar 31,25% (5 siswa), “cukup” sebesar 25% (4 siswa), “baik” sebesar 31,25% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 6,25% (1 siswa). (2) Keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 33,33% (4 siswa), “cukup” sebesar 33,33% (4 siswa), “baik” sebesar 16,67% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 16,67% (2 siswa).

4. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Rizky Ma'ruf (2022) dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) Kelas X Tahun Ajaran 2021/2022 di SMA N 2 Kebumen. Tujuan penelitian ini mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X tahun ajaran 2021/2022 SMA Negeri 2 Kebumen. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey dengan teknik tes pengukuran untuk mendapatkan

data. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa KKO kelas 10 SMA Negeri 2 Kebumen sebanyak 36 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen sebagian besar masuk dalam kategori sedang, yaitu diperoleh: 0 siswa (0%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik sangat tinggi, 9 siswa (25%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik tinggi, 16 siswa (44%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik sedang, 9 siswa (25%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang, 2 siswa (6%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik sangat kurang.

### **C. Kerangka Berpikir**

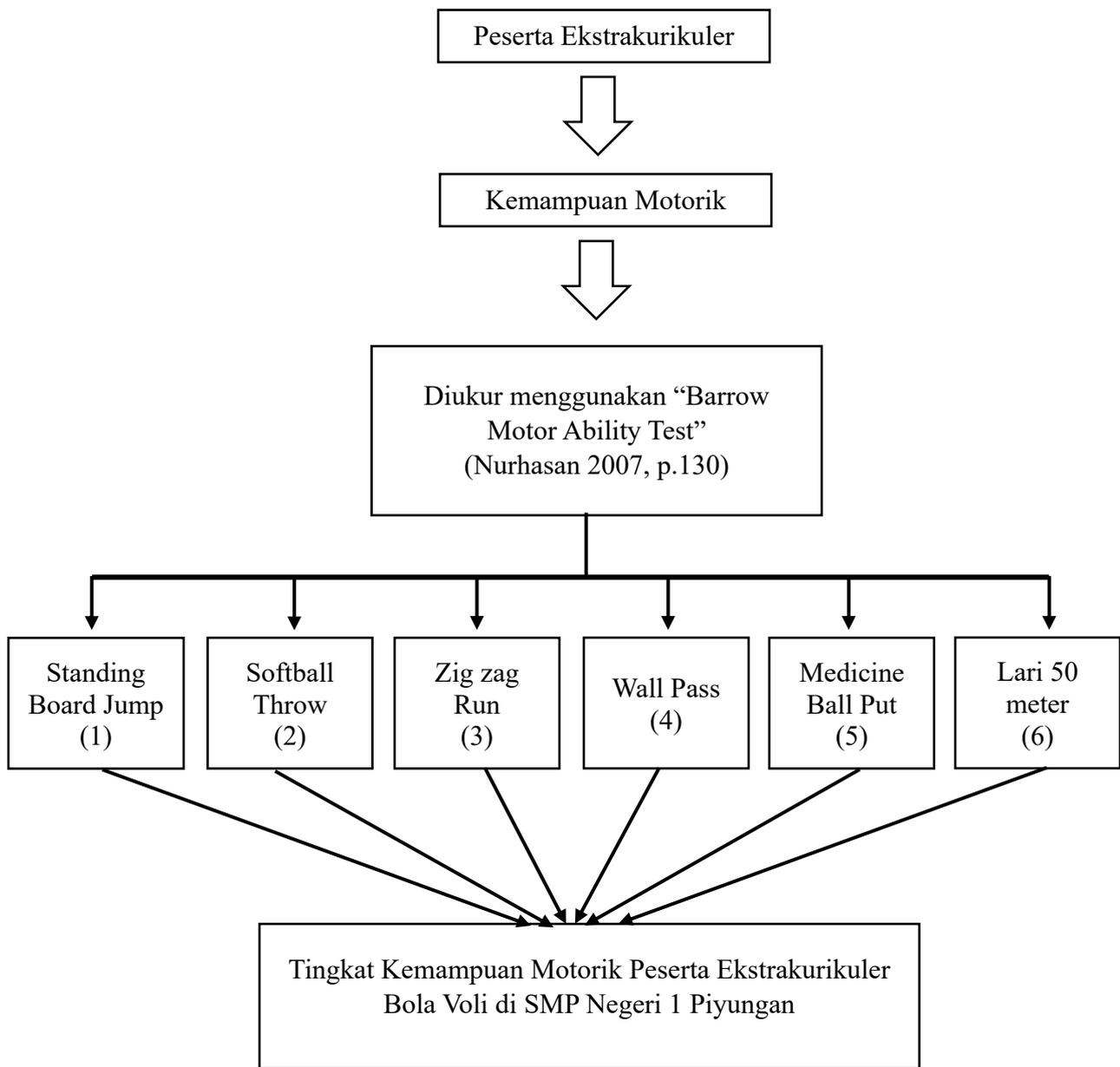
Kemampuan motorik adalah bagian penting dari mempelajari gerakan dasar dalam gerakan yang lebih kompleks. Perkembangan motorik terkait dengan pergerakan anggota tubuh yang terkoordinasi melalui saraf-saraf dan pusat otot yang terkoordinasi. Kemampuan motorik adalah alami dan bawaan. Oleh karena itu, faktor utama dalam membentuk kemampuan motorik tergantung pada pengalaman motorik dasar seseorang di masa kecil. Semakin bervariasi pengalaman gerakan selama perkembangan anak, semakin baik kemampuan motorik anak.

Kemampuan yang diperoleh pada usia pertumbuhan dan perkembangan bisa sangat berguna dalam mempelajari teknik latihan saat mempelajari pendidikan jasmani. Jadi siapa yang punya kemampuan motorik yang baik, maka akan membuat lebih mudah untuk melakukan tugas-tugas

mekanik dalam hal kualitas maupun kuantitas. Selain mampu menahan periode aktivitas yang lebih lama daripada mereka yang tidak memiliki kemampuan motorik.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik memainkan peran penting dalam proses kegiatan ekstrakurikuler. Kemampuan motorik terbaik dicapai ketika kegiatan atau latihan dilakukan secara teratur dan konsisten berjalan. Oleh karena itu, evaluasi dengan pengukuran sangat diperlukan. Kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan ini belum diketahui dikarenakan masih kurangnya evaluasi kemampuan motorik kasar peserta didik. Maka dari itu, peneliti berkeinginan untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan”. Secara ringkas, bagan kerangka pikir sebagai berikut.

Gambar 1. Kerangka Berpikir



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2017, p. 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan motorik. Tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian ini yaitu di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul yang beralamat di Jl. Wonosari km No.14, Sandeyan, Srimulyo, Piyungan, Bantul, D.I Yogyakarta 55792. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Sugiyono (2015, p. 61) berpendapat bahwa populasi ialah wilayah generalisasi atas sebuah obyek atau subyek yang telah mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan yakni berjumlah 35 peserta didik.

## 2. Sampel Penelitian

Priyono dalam Wibowo (2021, p. 31) berpendapat bahwa sampel merupakan bagian dari populasi merupakan sesuatu yang akan diteliti. Subyek dalam penelitian tersebut yakni 35 peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul D.I. Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*.

Menurut Sugiyono (2019, p. 133) “sampel total adalah teknik penentuan sampel jika seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Maka dari itu jumlah sampel dari penelitian ini adalah 35 peserta didik yang terdiri dari:

Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1.	Putra	24
2.	Putri	11
Jumlah		35

### D. Definisi Operasional Variabel

Variabel menurut pendapat (Cholid & Achmadi, 2010), “variabel penelitian ditentukan oleh landasan teoritis dan kejelasannya ditegaskan oleh hipotesis penelitian”. Pada penelitian ini variabelnya yaitu kemampuan motorik. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu:

Kemampuan motorik mengacu pada peristiwa yang mungkin terjadi, seperti seluruh proses pengendalian fungsi tubuh dan regulasi fisiologis dan psikologisnya oleh manusia yang menghasilkan gerakan yang lebih kompleks dan dapat diatur menggunakan pembelajaran kinetik yang dapat diamati dalam

pendekatan yang disebutkan di atas. Tenaga kerja berkorelasi positif dengan kualitas logo, dan sebaliknya. Papan loncatan berdiri, lemparan bola *softball*, *zigzag run*, *wall pass*, *medicine ball-put*, berlari sejauh 60 yard.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan yang digunakan adalah dengan cara tes kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

##### **1. Persiapan tes dan persiapan pengumpulan data**

Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data ini yakni dengan memberikan penjelasan kepada peserta didik tentang tes yang akan dilaksanakan. Selain itu, peneliti juga mempersiapkan alat dan fasilitas yang dibutuhkan seperti *stopwatch*, *cone*, meteran, alat tulis dan lapangan yang akan digunakan.

##### **2. Pelaksanaan tes**

Pada tahapan ini peserta didik dikumpulkan dan dibariskan rapi di halaman sekolah dilanjutkan berdoa bersama. Kemudian diberikan penjelasan petunjuk pelaksanaan tes. Sebelum melakukan tes, peserta didik diarahkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Setelah itu peserta didik melakukan tes kemampuan motorik dengan *Barrow Motor Ability Test* yang meliputi *standing board jump*, *softball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball-put*, lari sejauh 60 yard.

### 3. Pencatatan data tes

Pada tahap ini setelah melakukan beberapa urutan kegiatan tes maka akan ada pencatatan hasil tes dengan akurat sesuai dengan hasil yang didapat data awal perolehan tes dan pengukuran peserta didik.

## F. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen yang digunakan yakni *Barrow Motor Ability Test* yang meliputi *standing board jump, softball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball-put, lari sejauh 60 yard dash* (Nurhasan 2004). Tujuan tes ini untuk membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi dengan level Mahasiswa, Sekolah Sedang Atas dan Sekolah Sedang Pertama. Yang artinya tes ini digunakan untuk membuat klasifikasi bimbingan dan prestasi mulai dari level SMP, SMA sampai level mahasiswa.

*Borrow Motor Ability Test* untuk tingkat SMP terdiri dari enam macam jenis tes. (Nurhasan 2007, p. 130) Menjelaskan bahwa, “tes ini terdiri dari beberapa butir tes diantaranya ialah *Standing Board Jump, Soft Ball Throw, Zig-zag Run, Wall Pass, Medicine Ball Put* dan lari sejauh *60 yard dash*. Validitas dan reliabilitas *Barrow Motor Ability Test* dapat dilihat pada table 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Validitas dan Reliabilitas *Barrow Motor Ability Test*

No.	Komponen Tes	Validitas	Reliabilitas
1	<i>Standing Broad Jump</i>	0,784.	0,744.
2	<i>Soft Ball Throw</i>	0,399.	0,850
3	<i>Zig-zag Run</i>	0,654.	0,785.
4	<i>Wall Pass</i>	0,726	0,763
5	<i>Medicine Ball Put</i>	0,861.	0,715.
6	<i>Lari 60 Yard Dash</i>	0,811.	0,732.

(Sumber: Nurhasan 2007, p. 130)

## 1. Standing Board & Jump (Power Otot Tungkai)

- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.784 dan nilai reliabilitas 0.744.
- 2) Tujuan : Untuk mengukur power otot tungkai
- 3) Alat/fasilitas : Pita ukur, *cone*
- 4) Pelaksanaan : Subyek berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut  $45^{\circ}$  kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian subjek coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Subjek diberi kesempatan tiga (3) kali percobaan.



Gambar 2. Tes Standing Board Jump

## 2. Softball Throw (Power Otot Lengan)

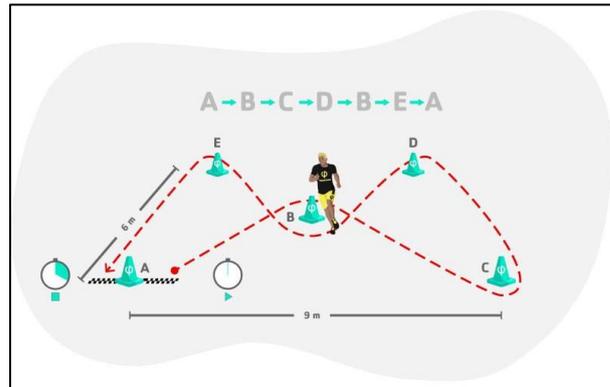
- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.399 dan nilai reliabilitas 0.850
- 2) Tujuan : Untuk mengukur power otot lengan
- 3) Alat/fasilitas : Bola *softball*, Meteran pengukur
- 4) Pelaksanaan : Subyek melemparkan bola softball sejauh mungkin di belakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak tiga (3) kali lemparan.
- 5) Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari ketiga lemparan, dan dicatat mendekati feet.



Gambar 3. *Tes Softball Throw*

### 3. Zig Zag Run (Kelincahan)

- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.654 dan nilai reliabilitas 0.785.
- 2) Tujuan : Untuk mengukur kelincahan
- 3) Alat/fasilitas : Tonggak/*cone*, *stopwatch* dan diagram
- 4) Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis start, bila ada aba- aba ya, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram samping batas finish, subyek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali percobaan. Gagal bila menggeserkan tonggak, tidak sesuai pada diagram tes tersebut.
- 5) Skor : Catat waktu tempuh yang terbaik dari tiga (3) kali percobaan, dan dicatat 1/10 detik.



Gambar 4. Tes Zig-zag Run  
(Sumber: *fisicalcoach*)

#### 4. Wall Pass (Koordinasi)

- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.726 dan nilai reliabilitas 0.762
- 2) Tujuan : Untuk mengukur koordinasi mata dan tangan
- 3) Alat/fasilitas : Bola basket dan stopwatch serta dinding tembok
- 4) Pelaksanaan : Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila aba-aba “Ya” diberikan subyek dengan secepat mungkin melakukan lemparan ke dinding selama 15 detik.



Gambar 5. Tes Wall Pass

#### 5. Medicine Ball Put (Kekuatan Lengan)

- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.861 dan nilai reliabilitas 0.715.
- 2) Tujuan : Untuk mengukur kekuatan lengan

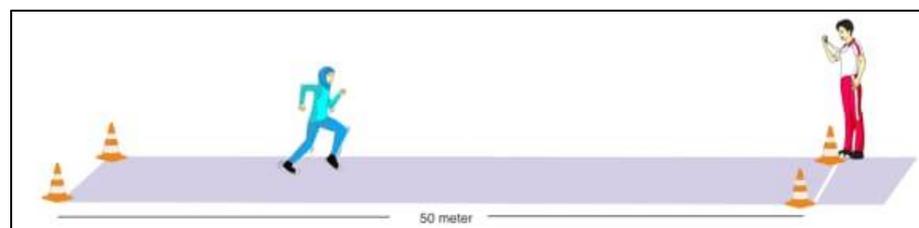
- 3) Alat/fasilitas: Bola medicine (6 pounds), pita ukur, bendera juri
- 4) Pelaksanaan: Subyek berdiri dibelakang garis batas sambil memegang bola di depan dada dengan badan condong 45°. Kemudian bola di dorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak tiga (3) kali lemparan.



Gambar 6. Tes Medicine Ball Put

#### 6. Lari 60 Yard/50 Meter (Kecepatan)

- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.811 dan nilai reliabilitas 0.732
- 2) Tujuan: Untuk mengukur kecepatan
- 3) Alat/fasilitas: Stopwatch, lintasan yang berjarak 50 meter
- 4) Pelaksanaan: Subyek lari secepat mungkin, dengan menempuh jarak 60 yard subyek diberikan kesempatan melakukan tes ini hanya satu kali.
- 5) Skor: Waktu dari mulai aba-aba “Ya” sampai subyek tersebut melewati finish. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.



Gambar 7. Tes Lari sejauh 50 meter  
(Sumber: Kemdikbud.go.id)

## G. Teknik Analisis Data

Satuan ukuran pengganti ini adalah *t-score*. Rumus *t-score* menurut Sudijono dalam Gasela (2023, p. 55) yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Rumus *t-score* lari sejauh *60 yard* dan *zigzag run*. Semakin sedikit waktu yang dibutuhkan maka semakin baik hasil yang diperoleh.

$$t = 10 \frac{(M - X)}{SD} + 50$$

Keterangan:

t : Nilai skor-t

M : Nilai rata-rata data kasar

X : Nilai data kasar

SD : *Standar Deviation* data kasar

2. Rumus *t-score* untuk *Standing Board Jump*, *Soft Ball Throw*, *Wall Pass*, dan *Medicine Ball Put*. Semakin banyak angka atau satuan yang diperoleh maka semakin bagus hasil yang diperoleh.

$$t = 10 \frac{(X - M)}{SD} + 50$$

Keterangan:

t : Nilai skor-t

M : Nilai rata-rata data kasar

X : Nilai data kasar

SD : *Standar Deviation* data kasar

Setelah mendapat nilai *t-score*, kemudian nilai *t-score* dari empat item dijumlahkan, sehingga didapat total *t-score*. Hasil total *t-score* menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli. Data tersebut dikategorikan menggunakan *mean* dan *Standar Deviation*. Azwar (2018, p. 148) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Penilaian Acuan Norma

No	Interval Skor	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, p. 148))

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *Standar Deviation*

Selanjutnya analisis data yang dilakukan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deksriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2006, pp. 245-246) dalam (Abdillah, 2020, p. 47) 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, 2006, pp. 245-246 dalam Abdillah, 2020, p. 47)

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui Tingkat kemampuan motorik pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan. Sampel penelitian ini berjumlah 35 peserta ekstrakurikuler yang terdiri dari 24 putra dan 11 putri. Penelitian ini menggunakan “*barrow motor ability test*” yang meliputi power otot tungkai dengan tes *standing board jump*, power otot lengan dengan tes *softball throw*, kelincihan dengan *zig zag run*, koordinasi dengan *wall pass* lempar tangkap bola jarak 4 meter, kekuatan lengan dengan tes *medicine ball put*, kecepatan dengan lari *60 yard dash*. Kemudian hasil data skor tersebut diubah ke dalam t-score. Hasil data penelitian di uraikan sebagai berikut:

#### **1. Hasil data Kemampuan Power otot tungkai (*Standing Board Jump*)**

Hasil analisis data t-score tes power otot tungkai peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan diperoleh Mean (rata-rata) 8,01, Median (nilai tengah) 7,88, Mode (nilai yang sering muncul) 7,08, Standar Deviation (SD) 3,10, Nilai tertinggi (maksimum) 14,68, Nilai terendah (minimum) 1,48. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Kemampuan Power Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

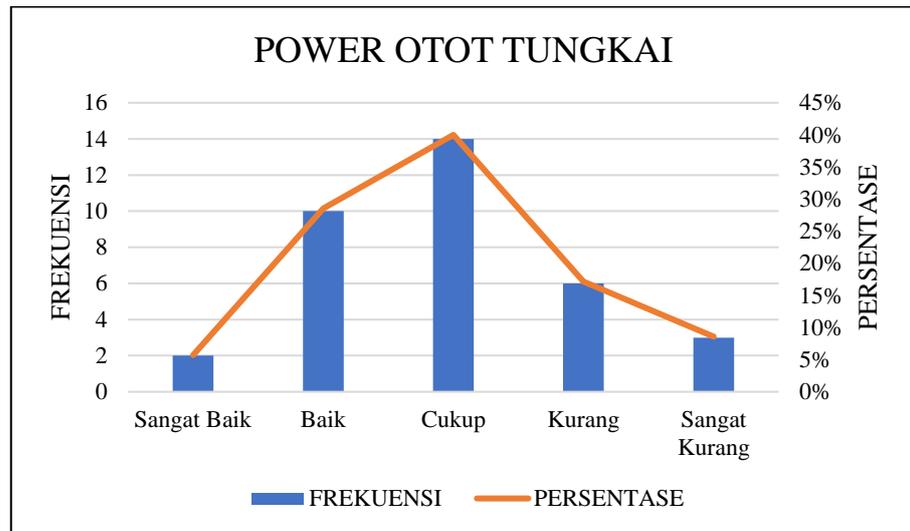
STATISTIK	
<i>N</i>	35
<i>Mean (rata-rata)</i>	8,01
<i>Median</i>	7,88
<i>Mode</i>	7,08
<i>Standar Deviasi</i>	3,10
<i>Maksimum</i>	14,68
<i>Minimum</i>	1,48

Kemudian data pada tabel 4 menjadi dasar untuk menentukan kategori. Kategori dibagi menjadi 5 yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Untuk mencari kriteria skor pada penelitian ini menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Hasil norma penilaian dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian Power Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

POWER OTOT TUNGKAI			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
12,65 <	Sangat Baik	2	6%
9,56 – 12,65	Baik	10	29%
6,46 – 9,55	Cukup	14	40%
3,37 – 6,45	Kurang	6	17%
≤ 3,36	Sangat Kurang	3	9%
Total		35	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 5, kemampuan power otot tungkai peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Power Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

Berdasarkan pada tabel 5 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa power otot tungkai peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan berada dalam kategori “sangat baik” sebesar 6% (2 peserta didik), “baik” sebesar 29% (10 peserta didik), “cukup” sebesar 40% (14 peserta didik), “kurang” sebesar 17% (6 peserta didik), “sangat kurang” sebesar 9% (3 peserta didik).

## 2. Hasil data Kemampuan Power otot lengan (*Softball Throw*)

Hasil analisis data *t -score* tes power otot lengan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan diperoleh *Mean* (rata-rata) 226,02, *Median* (nilai tengah) 239,25, *Mode* (nilai yang sering muncul) 239,25, *Standar Deviation* (SD) 57,90, Nilai tertinggi (*maximum*) 338,25, Nilai terendah (*minimum*) 108,25. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Kemampuan Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

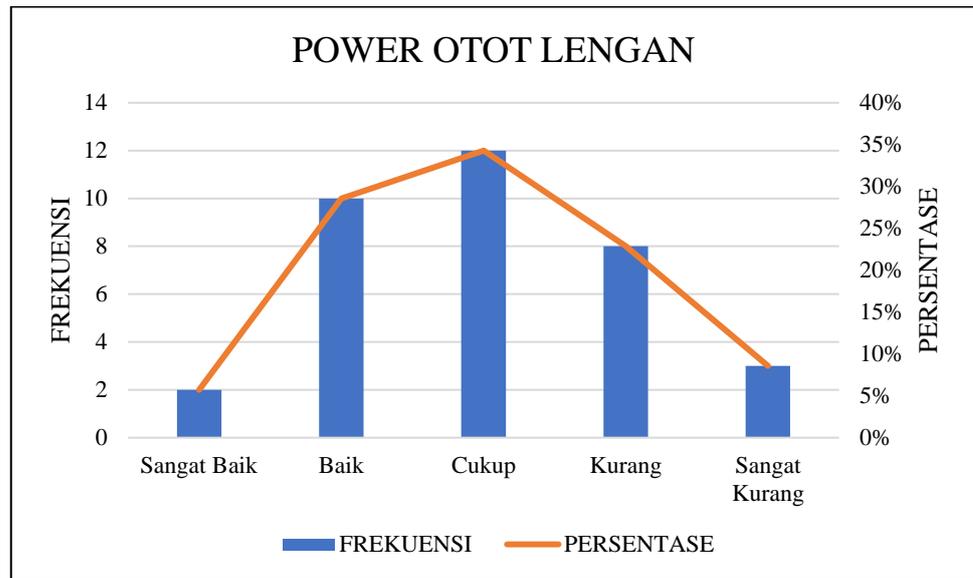
STATISTIK	
<i>N</i>	35
<i>Mean (rata-rata)</i>	226,02
<i>Median</i>	239,25
<i>Mode</i>	239,25
<i>Standar Deviasi</i>	57,90
<i>Maksimum</i>	338,25
<i>Minimum</i>	108,25

Kemudian data pada tabel 6 menjadi dasar untuk menentukan kategori. Kategori dibagi menjadi 5 yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Untuk mencari kriteria skor pada penelitian ini menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Hasil norma penilaian dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

POWER OTOT LENGAN			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
312,86 <	Sangat Baik	2	6%
254,97 – 312,86	Baik	10	29%
197,07 – 254,96	Cukup	14	40%
139,18 – 197,06	Kurang	6	17%
≤ 139,17	Sangat Kurang	3	9%
Total		35	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 7, kemampuan power otot lengan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

Berdasarkan pada tabel 7 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa power otot lengan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan berada dalam kategori “sangat baik” sebesar 6% (2 peserta didik), “baik” sebesar 29% (10 peserta didik), “cukup” sebesar 34% (12 peserta didik), “kurang” sebesar 23% (8 peserta didik), “sangat kurang” sebesar 9% (3 peserta didik).

### 3. Hasil data Kemampuan Kelincahan (*Zig-zag Run*)

Hasil analisis data *t-score* tes kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan diperoleh *Mean* (rata-rata) 68,53, *Median* (nilai tengah) 70,27, *Mode* (nilai yang sering muncul) 72,65, *Standar Deviation* (SD) 10,00, Nilai tertinggi (*maximum*) 84,27, Nilai terendah (*minimum*) 29,13. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

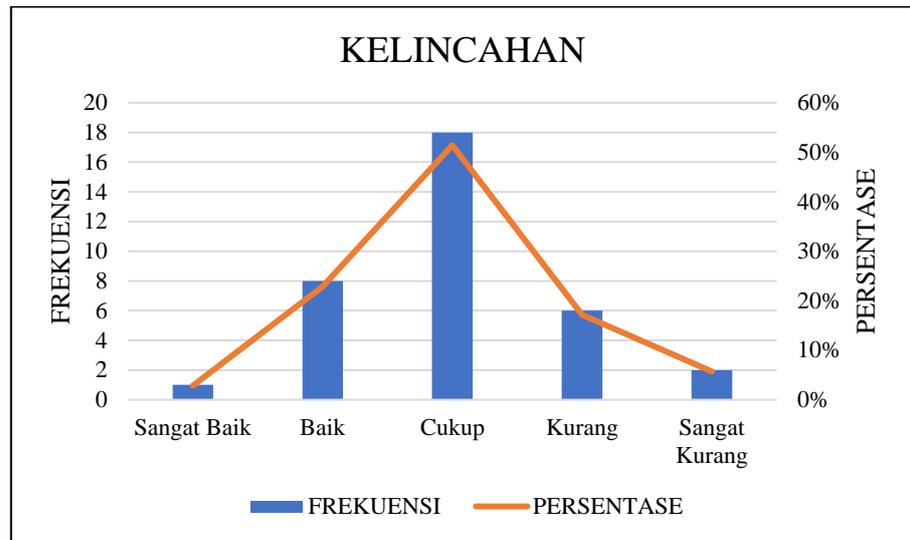
STATISTIK	
<i>N</i>	35
<i>Mean (rata-rata)</i>	68,53
<i>Median</i>	70,27
<i>Mode</i>	72,65
<i>Standar Deviasi</i>	10,00
<i>Maksimum</i>	84,27
<i>Minimum</i>	29,13

Kemudian data pada tabel 8 menjadi dasar untuk menentukan kategori. Kategori dibagi menjadi 5 yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Untuk mencari kriteria skor pada penelitian ini menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Hasil norma penilaian dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

KELINCAHAN			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
83,53 <	Sangat Baik	1	3%
73,53 – 83,53	Baik	8	23%
63,53 – 73,52	Cukup	18	51%
53,53 – 63,52	Kurang	6	17%
≤ 53,52	Sangat Kurang	2	6%
Total		35	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 9, kemampuan kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

Berdasarkan pada tabel 9 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan berada dalam kategori “sangat baik” sebesar 3% (1 peserta didik), “baik” sebesar 23% (8 peserta didik), “cukup” sebesar 51% (18 peserta didik), “kurang” sebesar 17% (6 peserta didik), “sangat kurang” sebesar 6% (2 peserta didik).

#### 4. Hasil data Kemampuan Koordinasi (*Wall Pass*)

Hasil analisis data t-score tes koordinasi peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan diperoleh Mean (rata-rata) 99,50, Median (nilai tengah) 92,07, Mode (nilai yang sering muncul) 92,07, Standar Deviation (SD) 23,05, Nilai tertinggi (maksimum) 152,07, Nilai terendah (minimum) 62,07. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrkurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

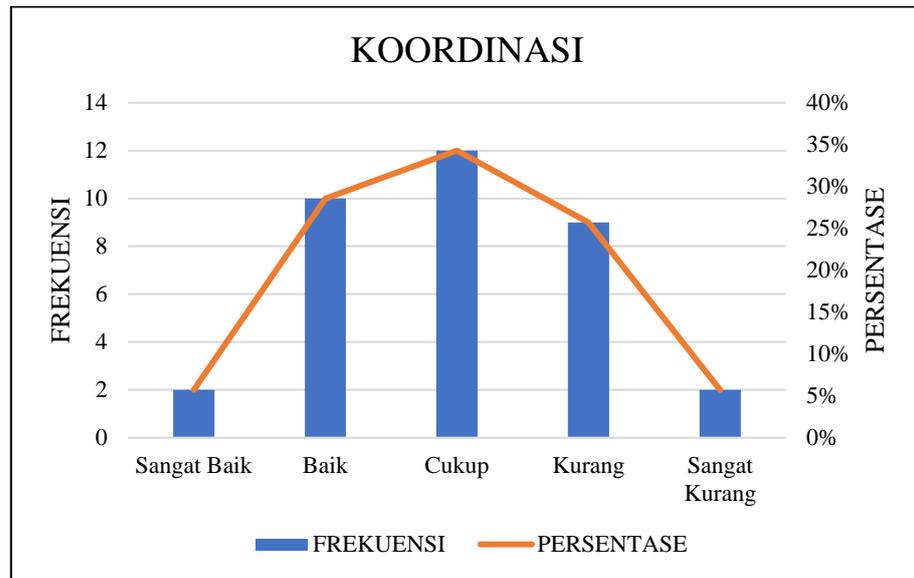
STATISTIK	
<i>N</i>	35
<i>Mean (rata-rata)</i>	99,50
<i>Median</i>	92,07
<i>Mode</i>	92,07
<i>Standar Deviasi</i>	23,05
<i>Maksimum</i>	152,07
<i>Minimum</i>	62,07

Kemudian data pada tabel 10 menjadi dasar untuk menentukan kategori. Kategori dibagi menjadi 5 yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Untuk mencari kriteria skor pada penelitian ini menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Hasil norma penilaian dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

KOORDINASI			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
134,08 <	Sangat Baik	2	6%
111,03 – 134,08	Baik	10	29%
87,98 – 111,02	Cukup	12	34%
64,92 – 87,97	Kurang	9	26%
≤ 64,91	Sangat Kurang	2	6%
Total		35	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 11, kemampuan koordinasi peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

Berdasarkan pada tabel 11 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan berada dalam kategori “sangat baik” sebesar 6% (2 peserta didik), “baik” sebesar 29% (10 peserta didik), “cukup” sebesar 34% (12 peserta didik), “kurang” sebesar 26% (9 peserta didik), “sangat kurang” sebesar 6% (2 peserta didik).

##### 5. Hasil data Kemampuan Kekuatan otot lengan (*Tes Medicine Ball Put*)

Hasil analisis data t-score tes kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan diperoleh Mean (rata-rata) 47,31, Median (nilai tengah) 48,22, Mode (nilai yang sering muncul) 44,22, Standar Deviation (SD) 9,37, Nilai tertinggi (maksimum) 64,02, Nilai terendah (minimum) 30,22. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

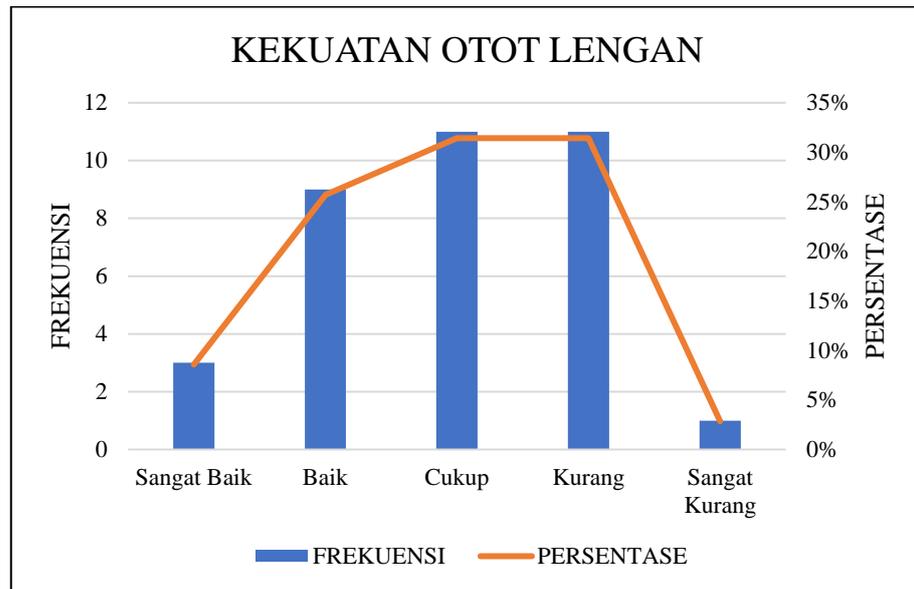
STATISTIK	
<i>N</i>	35
<i>Mean (rata-rata)</i>	47,31
<i>Median</i>	48,22
<i>Mode</i>	44,22
<i>Standar Deviasi</i>	9,37
<i>Maksimum</i>	64,02
<i>Minimum</i>	30,22

Kemudian data pada tabel 12 menjadi dasar untuk menentukan kategori. Kategori dibagi menjadi 5 yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Untuk mencari kriteria skor pada penelitian ini menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Hasil norma penilaian dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

KEKUATAN OTOT LENGAN			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
61,37 <	Sangat Baik	3	9%
52,00 – 61,37	Baik	9	26%
42,63 – 51,99	Cukup	11	31%
33,26 – 42,62	Kurang	11	31%
≤ 33,25	Sangat Kurang	1	3%
Total		35	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 13, kemampuan kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

Berdasarkan pada tabel 13 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan berada dalam kategori “sangat baik” sebesar 9% (3 peserta didik), “baik” sebesar 26% (9 peserta didik), “cukup” sebesar 31% (11 peserta didik), “kurang” sebesar 31% (11 peserta didik), “sangat kurang” sebesar 3% (1 peserta didik).

#### 6. Hasil data Kemampuan Kecepatan (Lari 60 Yard Dash)

Hasil analisis data *t-score* tes kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan diperoleh *Mean* (rata-rata) 56,64, *Median* (nilai tengah) 58,52, *Mode* (nilai yang sering muncul) 39,96, *Standar Deviation* (SD) 10,00, Nilai tertinggi (*maximum*) 70,98, Nilai terendah (*minimum*) 33,22. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

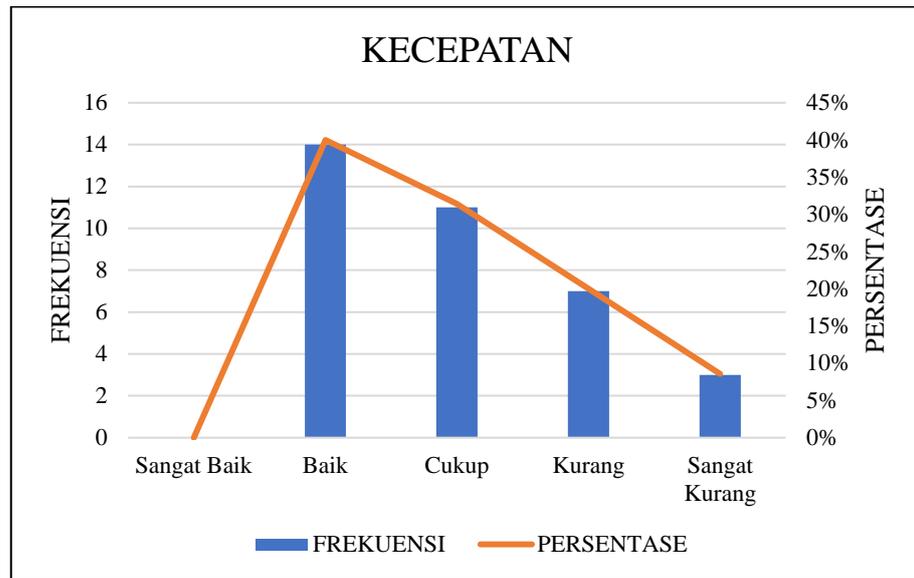
STATISTIK	
<i>N</i>	35
<i>Mean (rata-rata)</i>	69,15
<i>Median</i>	72,69
<i>Mode</i>	62,52
<i>Standar Deviasi</i>	10,00
<i>Maksimum</i>	83,10
<i>Minimum</i>	37,37

Kemudian data pada tabel 14 menjadi dasar untuk menentukan kategori. Kategori dibagi menjadi 5 yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Untuk mencari kriteria skor pada penelitian ini menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Hasil norma penilaian dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

KECEPATAN			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
84,15 <	Sangat Baik	0	0%
74,15 – 84,15	Baik	14	40%
64,15 – 74,15	Cukup	11	31%
54,15 – 64,15	Kurang	7	20%
< 54,15	Sangat Kurang	3	9%
Total		35	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 15, kemampuan kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

Berdasarkan pada tabel 15 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan berada dalam kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 peserta didik), “baik” sebesar 40% (14 peserta didik), “cukup” sebesar 31% (11 peserta didik), “kurang” sebesar 20% (7 peserta didik), “sangat kurang” sebesar 9% (3 peserta didik).

#### 7. Hasil data Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

Hasil analisis data t-score kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan diperoleh Mean (rata-rata) 518,53, Median (nilai tengah) 530,92, Mode (nilai yang sering muncul) 0, Standar Deviation (SD) 93,38, Nilai tertinggi (*maximum*) 703,64, Nilai terendah (*minimum*) 279,44. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

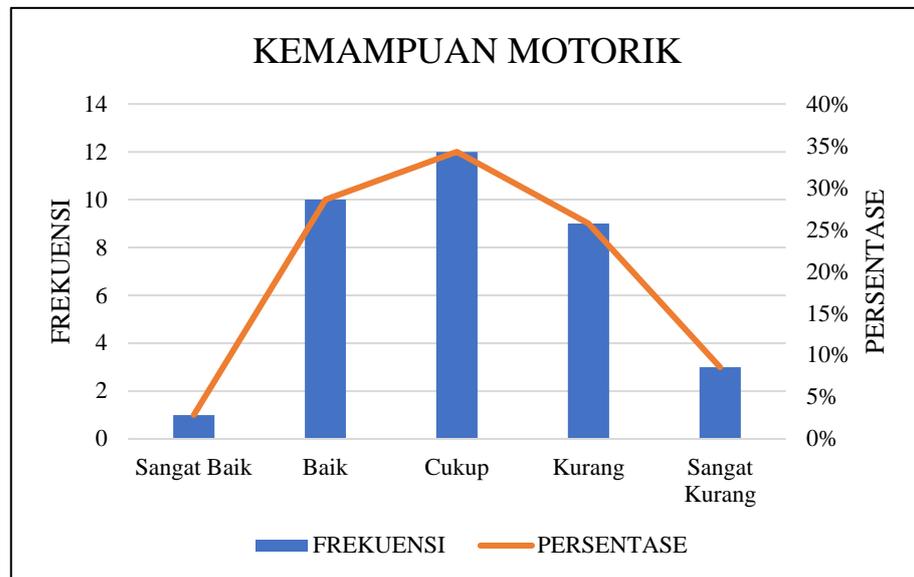
STATISTIK	
<i>N</i>	35
<i>Mean (rata-rata)</i>	518,53
<i>Median</i>	530,92
<i>Mode</i>	0
<i>Standar Deviasi</i>	93,38
<i>Maksimum</i>	703,64
<i>Minimum</i>	279,44

Kemudian data pada tabel 16 menjadi dasar untuk menentukan kategori. Kategori dibagi menjadi 5 yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Untuk mencari kriteria skor pada penelitian ini menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Hasil norma penilaian dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

KEMAMPUAN MOTORIK			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
658,60 <	Sangat Baik	1	3%
565,22 – 658,60	Baik	10	29%
471,84 – 565,22	Cukup	12	34%
378,46 – 471,84	Kurang	9	26%
< 378,46	Sangat Kurang	3	9%
Total		35	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 17, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Piyungan

Berdasarkan pada tabel 17 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan berada dalam kategori “sangat baik” sebesar 3% (1 peserta didik), “baik” sebesar 29% (10 peserta didik), “cukup” sebesar 34% (12 peserta didik), “kurang” sebesar 26% (9 peserta didik), “sangat kurang” sebesar 9% (3 peserta didik).

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan. Maka dari itu berdasarkan tujuan di atas dilakukan penelitian dengan menggunakan *Barrow Motor Ability Test*. Dari hasil tes tersebut ditemukan hasil kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli dengan kategori “sangat baik” sebesar 3% (1 peserta didik), “baik” sebesar 29% (10 peserta

didik), “cukup” sebesar 34% (12 peserta didik), “kurang” sebesar 26% (9 peserta didik), “sangat kurang” sebesar 9% (3 peserta didik). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli berada dikategori “cukup” dengan hasil persentase mencapai 34% dengan jumlah peserta sebanyak 12 peserta didik.

Kemampuan motorik berasal dari bahasa inggris yaitu motor ability (kemampuan gerak) adalah kemampuan umum yang dimiliki seseorang untuk bergerak (Nurhasan, 2003, p. 213). Kemampuan gerak dasar adalah definisi dari kemampuan motorik, yang merupakan gambaran umum dari kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas yang dilakukan setiap hari. Setiap anak memiliki batasan kemampuan, kemampuan motorik salah satunya. Perbedaan kemampuan motorik setiap anak tidak dilihat dari satu faktor saja, tetapi memiliki beberapa faktor, yaitu faktor dari luar dan faktor dari dalam. Faktor tersebut adalah jenis kelamin, usia, keadaan syaraf, lingkungan, motivasi, dan kondisi fisik. Dalam permainan bola voli, setiap anak melakukan gerak. Unsur motorik seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi sangat diperlukan dalam permainan bola voli.

Dalam unsur power otot tungkai, kemampuan power otot tungkai peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan berada dalam kategori “cukup” dengan jumlah peserta sebanyak 14 peserta didik. Kemudian dalam unsur power otot lengan, kemampuan power otot lengan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan berada dalam kategori “cukup” dengan jumlah peserta sebanyak 14 peserta didik. Dalam

unsur kelincahan, kemampuan kelincahan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan berada dalam kategori “cukup” dengan jumlah peserta sebanyak 18 peserta didik. Kemudian dalam unsur koordinasi, kemampuan koordinasi peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan berada dalam kategori “cukup” dengan jumlah peserta sebanyak 12 peserta didik. Dalam unsur kekuatan lengan, kemampuan kekuatan lengan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan berada dalam kategori “cukup” dan “kurang” dengan jumlah masing-masing peserta sebanyak 11 peserta didik dan 11 peserta didik. Kemudian dalam unsur kecepatan, kemampuan kecepatan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Piyungan berada dalam kategori “baik” dengan jumlah peserta sebanyak 14 peserta didik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak semua peserta didik menguasai kelima unsur motorik yang telah di uji. Kemampuan setiap anak berbeda-beda. Ada yang menguasai hanya salah satu unsur motorik, bahkan ada yang dapat menguasai seluruh kemampuan unsur motorik. Faktor dari dalam dan dari luar juga berpengaruh terhadap kemampuan motorik setiap individu. Peserta didik yang memiliki kemampuan motorik kasar baik, tidak menutup kemungkinan sering melakukan gerak atau aktif dalam melakukan gerak. Sebaliknya, peserta didik yang kurang dalam kemampuan motorik adalah peserta didik yang kurang aktif dalam melakukan gerak.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini, memiliki keterbatasan penelitian. Diantaranya yaitu:

1. Peneliti tidak bisa mengendalikan beberapa faktor keadaan peserta didik seperti kondisi fisik dan psikis.
2. Peneliti tidak mengetahui keadaan makanan yang dikonsumsi dan jam tidur peserta ekstrakurikuler bola voli.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan berada dalam kategori “sangat baik” sebesar 3% (1 peserta didik), “baik” sebesar 29% (10 peserta didik), “cukup” sebesar 34% (12 peserta didik), “kurang” sebesar 26% (9 peserta didik), “sangat kurang” sebesar 9% (3 peserta didik). Maka dari itu, secara keseluruhan kategori yang paling banyak adalah “cukup” dengan persentase 34% dengan jumlah 12 peserta didik.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan simpulan di atas, maka dapat ditemukan implikasi sebagai berikut:

1. Menjadi masukan kepada kepala sekolah maupun pihak terkait mengenai pentingnya untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak.
2. Menjadi pandangan guru pendidikan jasmani mengenai pemahaman kemampuan motorik peserta didik dan harus memperhatikan dan mengembangkan kemampuan motorik pada peserta didik.
3. Sebagai pedoman pelatih ekstrakurikuler bola voli supaya dapat menyusun program latihan sesuai kemampuan peserta ekstrakurikuler.
4. Peserta ekstrakurikuler dapat termotivasi untuk lebih giat dalam melakukan gerak supaya motoriknya lebih meningkat.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memiliki beberapa saran, diantaranya sebagai berikut:

1. Peserta ekstrakurikuler diharapkan dapat meningkatkan kemampuan motorik supaya dalam melakukan latihan dapat maksimal.
2. Pelatih dapat membimbing peserta ekstrakurikuler untuk meningkatkan kemampuan motorik dengan program latihan yang telah disusun.
3. Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung kegiatan ekstrakurikuler seperti penambahan pengadaan sarana dan prasana supaya peserta didik dapat lebih termotivasi.
4. Orang tua diharapkan dapat memahami dan mendukung kemampuan yang dimiliki oleh anak dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Ulil Albab. (2020). Tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas V dan VI di SDN Kraton Yogyakarta. Skripsi FIKK UNY.
- 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 (JRPP)*, 4(1), 31-39. dini. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76-87.
- Azwar, S. (2018). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bima, Maysa Arya. (2020). Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Kabupaten Bantul. Skripsi FIKK UNY.
- Cholid, N., & Achmadi, H.A . (2010). Metodologi Penelitian. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Dewantara, Raka Tirta. (2023). Minat mengikuti pembelajaran bola voli pada peserta didik kelas v SDN pakem kapanewon kalasan. Skripsi FIKK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY.
- 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.
- Febriansyah, M. Agung. (2023). Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMA Negeri 1 Piyungan. Skripsi FIKK UNY.
- Gasela, G. (2023). Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SD Muhammadiyah Pracimantoro. Skripsi FIKK UNY.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bola basket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 2008). Hlm 63.
- Hidayanti. (2013). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak melalui Permainan Bakiak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*. (Vol. 7, 196)
- 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).

- 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).
- Khadijah & Amelia, Nurul. (2020). *Perkembangan fisik motorik anak usia dini teori dan praktik*. (n.p): Prenada Media.
- Mahmud, B. (2019). *Urgensi stimulasi kemampuan motorik kasar pada anak usia*
- Noerjanah, I. & Sudijandoko, A. (2016). Kontribusi kosentrasi terhadap keterampilan ketepatan servis atas bolavoli pada pemain putri SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 05, No. 02, Edisi Juli 2016, Hal. 47-50.
- Nurhasan. (2003). Surabaya. *Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kemampuan Motorik Pada Peserta didik Kelas Atas di SD N Betinging Gresik*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan, (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjasokes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Renaldo, I. M., & Supriatna. (2017). Perbedaan kemampuan motorik antara peserta didik SD siman 2 di kabupaten kediri dan peserta didik SD Singonegaran 2 di Kota Kediri. *Indonesia Performance Journal*, 1 (2).
- Rohendi, A. & Suwandar, E. (2018). *Metode latihan dan pembelajaran bola voli untuk umum*. Bandung: ALFABETA
- 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*, Volume 12, Nomor 2
- 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).
- 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).

- Sari, I., Sinaga, P., Hernani, H., & Solfarina, S. (2020). Chemistry learning via distance learning during the Covid-19 pandemic. *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*, 5(1).
- 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.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan perkembangan motorik: konsep perkembangan dan pertumbuhan fisik dan gerak manusia*. Bandung: UPI Sumedang Press.
- 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: CV. Alfabeta.
- Sujarwo. (2017). *Perkembangan bola voli modern*. Yogyakarta: UNY Press
- Sujarwo., Yudanto., Wijaya, Ridho Gata., Hasmyati., Ichsani. (2023), Sosialisasi Fundamental Motorik bagi Guru dan Wali Murid SPS Tunas Gilang. *KORAcS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Sukamti, Endang Rini. (2018). *Perkembangan Motorik*. UNY Press.
- Susanto, S. I., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis perkembangan motorik anak berkebutuhan khusus setelah latihan gymnastics. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 107-113.
- Waldi, A., & Irwan, I. (2018). Students' character training through game online extracurricular e-sports in SMA 1 PSKD High School Jakarta. *Journal of Moral and Civic Education*, 2(2), 92-101.
- Wibowo, Yuyun Ari, Fitria D.A. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. UNY Press.
- Widodo, P. (2021). Profil kemampuan motorik peserta didik kelas atas Sekolah Dasar Negeri 1Candi Karanganyar Kebumen. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 52-61.
- Wijaya, Ridho Gata., dkk. (2024). *The effect of playing playdough and collage on improving fine motor skills in early childhood in terms of independence*. 1146-1152

- Wulandari, Adelia Dwi. (2023). Keterampilan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang. Skripsi FIKK UNY.
- Yanuar, I. (2010). *Kemampuan Motorik Peserta didik Kelas Atas SD Muhammadiyah Tamantirto Kasihan Bantul. Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Yudanto, T. A. (2020). *The level of motor ability of soccer athletes in. MEDIKORA*, 19(2), 98-111.
- Yudanto, Sujarwo, R. Sumardianta & Ridho Gata Wijaya. (2020). *Psychomotor Learning and the Achievment of Physical and Motor Development of Kindergarten Students during the COVID-19 Pandemic*. Vol.43. 217-221
- Yuliantoro, T. (2020). *Tingkat pengetahuan teknik dasar bola voli peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong*. Skripsi. [eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id)

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Judul Skripsi

FORMULIR PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Nama : Naufal Hafiz Arizal  
 NIM : 20601244067  
 Kelas : PJKR A 2020

No	Judul	Permasalahan Singkat	Metode
1.	Tingkat Kepuasan Peserta Didik terhadap Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Piyungan.	Belum diketahui tingkat kepuasan peserta didik terhadap sarana dan prasarana pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Piyungan.	Metode Deskriptif Kuantitatif
2.	Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Piyungan.	Belum diketahui tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan.	Metode Deskriptif Kuantitatif
3.	Tingkat Kemampuan Servis Bawah dan Servis Atas Bola Voli pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Piyungan.	Belum diketahui tingkat kemampuan servis bawah dan servis atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Piyungan.	Metode Deskriptif Kuantitatif

Ace  
29/1/24

A3Bp. Dr. Ridho Gatra

## Lampiran 2. Surat Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 012.m/POR/II/2024  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

5 Februari 2024

Yth. Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or.  
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Naufal Hafiz Arizal  
NIM : 20601244067  
Judul Skripsi : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.  
NIP. 19670605 199403 1 001

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN		<a href="https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian">https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian</a>
	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b> 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/303/UN34.16/PT.01.04/2024		15 Mei 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal		
Hal : Izin Penelitian		
Yth . Kepala SMP Negeri 1 Piyungan Jl. Wonosari km No.14, Sandeyan, Srimulyo, Piyungan, Bantul, D.I Yogyakarta 55792		
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:		
Nama	: Naufal Hafiz Arizal	
NIM	: 20601244067	
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1	
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)	
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Piyungan	
Waktu Penelitian	: 16 - 31 Mei 2024	
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.		
		Dekan, Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP 19830626 200812 1 002
Tembusan :		
1. Kepala Layanan Administrasi;		
2. Mahasiswa yang bersangkutan.		
1 dari 1		15/05/2024, 09.18

Lampiran 4. Surat Permohonan Peminjaman Alat

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b> <i>Alamat: Jl Colombo No. 1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092. 58616 psw: 282, 299, 291, 541</i>
<b>Yogyakarta, 12 Mei 2024</b>	
<b>Lam</b>	<b>: 1</b>
<b>Hal</b>	<b>: Permohonan Peminjaman Alat</b>
<b>Kepada Yth. Wakil Dekan Bidang Perencanaan, Keuangan, Umum, dan Sumber Daya Universitas Negeri Yogyakarta</b>	
<b>Di Tempat</b>	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Program Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin menggunakan alat FIKK UNY yang terlampir untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami memohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:	
Nama	: Naufal Hafiz Arizal
NIM	: 20601244067
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Dosen Pembimbing	: Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Pd
NIP	: 199009072022031006
Penelitian akan Dilaksanakan pada:	
Waktu	: 16 Mei – 22 Mei 2024
Tempat	: SMP Negeri 1 Piyungan
Judul Skripsi	: Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Piyungan
Demikian surat ini dibuat, agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja sama dan izin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.	
Mahasiswa Bimbingan	Yogyakarta, 12 Mei 2024 Mengetahui Dosen Pembimbing
 <u>Naufal Hafiz Arizal</u> NIM. 20601244067	 <u>Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Pd</u> NIP. 199009072022031006

Lampiran 5. Lampiran Peminjaman Alat



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat: Jl Colombo No. 1 Yogyakarta 55281  
Telp. (0274) 513092. 58616 psw: 282, 299, 291, 541

**LAMPIRAN PEMINJAMAN ALAT**

No	Item Alat	Keterangan
1	Stopwatch	2 buah
2	Bola Medicine 6 Pounds	3 buah
3	Bola Softball	5 buah

Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN, DAN OLAAHRAGA  
**SMP NEGERI 1 PIYUNGAN**

ꦑꦧꦸꦥꦠꦺꦤ꧀ꦧꦤ꧀ꦠꦸꦭꦠꦤꦥꦺꦝꦶꦏꦤ꧀ꦏꦺꦥꦺꦩꦸꦢꦤ꧀ꦠꦤꦺꦴꦭꦲꦫꦒ

Jln. Wonosari Km 14, Srimulyo, Piyungan, Bantul, DIY, 55792 Telp 0274 4353240  
Laman : [www.smpn1piyungan.sch.id](http://www.smpn1piyungan.sch.id); Email : [smpn1piyunganbantuldiy@gmail.com](mailto:smpn1piyunganbantuldiy@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 64.SKet/897-SMP1PYN/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

**N a m a** : Dra. SRI LESTARI, M.Pd.  
**N I P** : 19661216 199402 2 004  
**Pangkat / Golongan Ruang** : Pembina Utama Muda ( IV/c )  
**J a b a t a n** : Kepala Sekolah  
**Satuan Organisasi** : SMP Negeri 1 Piyungan

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

**N a m a** : NAUFAL HAFIZ ARIZAL  
**N I M** : 20601244067  
**Asal Perguruan Tinggi** : Universitas Negeri Yogyakarta ( UNY )  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi – S1

Bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan pencarian data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi ( TAS ) pada tanggal 18 – 20 Mei 2024 dengan Judul :

**“ TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN ”**

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Piyungan, 27 Mei 2024  
Kepala Sekolah

Dra. SRI LESTARI, M.Pd.  
NIP. 19661216 199402 2 004

Lampiran 7. Daftar Nilai Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
**SMP NEGERI 1 PIYUNGAN**  
ꦱꦩ꧀ꦤꦺꦒꦼꦂꦶꦩꦤꦸꦤꦒꦏꦧꦸꦥꦠꦺꦤ꧀ꦧꦤꦠꦸꦭ  
Jalan Wonosari Km 14 Piyungan, Bantul 55792 Telp. 0274 4353240  
Website : www.smpn1piyungan.sch.id, email :smpn1piyunganbantuldiy@gmail.com

**DAFTAR NILAI  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI**

Semester : 1 (satu)

NO	NAMA	L/P	KELAS	NILAI
1	NASYWA ZERLINA RAHMA	P	7A	B
2	DENDY ALVINO RADITYA	L	7A	B
3	FAIZAN SATYA KUSUMA	L	7A	A
4	ARTHA DWI PUTRA	L	7A	A
5	ALIFA ZAHRA SALSABILA	P	7A	B
6	TALITHA AZARIA PUTRI	P	7B	A
7	RAYYAN KENZIE ABBASY	L	7B	B
8	AZMIATU ZAHRA	P	7B	A
9	ARDANA CHEZTA ANDHANI	L	7C	B
10	GALAN REALFAVIAN	L	7C	A
11	ELJHIRO SINARYA	L	7C	B
12	KHAIDAR DZAKI AJI PRATAMA	L	7C	B
13	FADIL TRISNA ALI	L	7D	B
14	RANIA KEMBANG ANGGARANY	P	7D	A
15	ANNAJMUTS TSAQIB	L	7E	A
16	AYDHIN ARKHANDA PUTRA	L	7E	B
17	RAHFA YADILA	P	7E	B
18	RIZQI MAHARDIKA	L	7F	A
19	ANANTA WAHYU ADIBRATA	L	7F	B
20	FAZA HANIF SAPUTRA	L	7G	B
21	KIRANA AURELIZZA	P	7G	B
22	GILANG BAGASKORO	L	7H	A
23	SHOFIA MAULA	P	7H	A
24	BAGAS SYAHRUL	L	8A	A
25	YARDAN ATSAQIF	L	8B	B
26	MUHAMMAD AGUS	L	8B	A
27	ILHAM NUR PRATAMA	P	8C	A
28	MUHAMMAD HAIKAL RAFI	P	8D	A
29	KAIZAN AHMAD WIRAGUNA	L	8E	B
30	ARYA BUMI DEWANGSA	L	8E	B
31	FALIH RAFIF	L	8E	A
32	RASYA BINTANG	L	8E	B
33	RAHMAT WAHYU	L	8F	A
34	FAIZZUL MA ARIF	L	8G	A
35	ATHA NATANIA	P	8H	A

**Catatan:**  
**Nilai A** : Peserta didik mampu mempraktikan gerak dasar servis, smash , block, passing atas, dan passing bawah dengan baik dan benar .  
**Nilai B** : Peserta didik mampu mempraktikan gerak dasar servis, smash , block, dengan baik dan benar .

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



Drs. Wiyono, M.Pd  
NIP. 19631222 199203 1 007

Piyungan, 11 Desember 2023  
Guru Pembina



M. Rama Suwardayana P., S.Pd  
NIP. -

Lampiran 8. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Naupal Hafiz Arizal  
 NIM : 20601244067  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi  
 Pembimbing : Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda-Tangan
1.	13 Februari 2024	Pengantar Menyusun Bab 1-3	
2.	28 Maret 2024	Revisi BAB 1-3	
3.	5 April 2024	Revisi BAB 1-3	
4.	12 April 2024	Perbaikan penulisan sesuai panduan Skripsi	
5.	19 April 2024	Revisi BAB 1-3	
6.	2 Mei 2024	Penambahan BAB 2	
7.	14 Mei 2024	Perbaikan tata tulis sesuai panduan Skripsi Minta Surat Izin penelitian (pengarahan ambil data)	
8.	28 Mei 2024	Menyusun BAB 1-5	
9.	7 Juni 2024	memperluas Latar Belakang	
10.	11 Juni 2024	Revisi penulisan Penambahan pembahasan Bimbingan BAB 1-5	
11.	20 Juni 2024	Revisi Gambar Penambahan Jurnal	
12.	24 Juni 2024	AAC Daftar Sidang	

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.  
 NIP. 19670605 199403 1 001



## Lampiran 9. Data Penelitian Tes Kemampuan Motorik

DATA PENELITIAN															
KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN															
NO	NAMA	BARROW MOTOR ABILITY TEST												KEMAMPUAN MOTORIK	
		SBJ	t-score SBJ	ST	t-score ST	ZZR	t-score ZZR	WP	t-score WP	MBP	t-score MBP	Lari 60 Yard Dash	t-score LARI	Jumlah data	t-score Motorik
1	RMR	1,66	5,78	15,30	166,25	12,95	62,30	7,00	82,07	3,68	44,22	9,46	65,91	50,05	426,54
2	FTA	2,17	10,88	18,80	201,25	11,53	74,34	9,00	102,07	4,17	49,12	7,69	79,87	53,36	517,54
3	GRF	2,07	9,88	22,90	242,25	10,98	79,01	7,00	82,07	3,68	44,22	8,50	73,48	55,13	530,92
4	IKA	1,73	6,48	19,70	210,25	10,69	81,47	7,00	82,07	2,95	36,92	8,63	72,46	50,70	489,66
5	FR	1,79	7,08	22,10	234,25	11,86	71,54	9,00	102,07	4,37	51,12	8,41	74,19	57,53	540,27
6	KAR	1,32	2,38	9,50	108,25	16,86	29,13	6,00	72,07	2,28	30,22	13,08	37,37	49,04	279,44
7	CDF	1,42	3,38	12,60	139,25	13,18	60,35	6,00	72,07	2,63	33,72	11,08	53,14	46,91	361,92
8	MHR	2,39	13,08	26,50	278,25	10,36	84,27	12,00	132,07	5,12	58,62	7,28	83,10	63,65	649,40
9	RWA	2,27	11,88	32,50	338,25	12,10	69,51	13,00	142,07	5,44	61,82	7,66	80,10	72,97	703,64
10	ANN	1,80	7,18	17,10	184,25	12,82	63,40	8,00	92,07	3,32	40,62	9,89	62,52	52,93	450,06
11	AZS	1,91	8,28	26,70	280,25	12,64	64,93	10,00	112,07	5,15	58,92	8,36	74,59	64,76	599,05
12	BSD	2,28	11,98	27,80	291,25	11,04	78,50	12,00	132,07	5,25	59,92	8,05	77,03	66,42	650,76
13	RA	1,86	7,78	25,40	267,25	12,50	66,11	8,00	92,07	4,10	48,42	7,67	80,03	59,53	561,67
14	FRA	2,11	10,28	29,20	305,25	11,89	71,29	11,00	122,07	5,50	62,42	11,40	50,62	71,10	621,94
15	RBM	1,65	5,68	19,15	204,75	11,49	74,68	7,00	82,07	2,80	35,42	10,39	58,58	52,48	461,20
16	AT	2,14	10,58	24,00	253,25	11,73	72,65	11,00	122,07	4,48	52,22	8,08	76,79	61,43	587,57
17	KDA	1,96	8,78	17,75	190,75	12,00	70,36	8,00	92,07	2,60	33,42	8,48	73,64	50,79	469,03
18	ASK	1,75	6,68	24,60	259,25	11,73	72,65	14,00	152,07	5,66	64,02	9,02	69,38	66,76	624,06
19	ADP	1,79	7,08	26,00	273,25	11,73	72,65	11,00	122,07	4,54	52,82	8,15	76,24	63,21	604,12
20	AMA	1,83	7,48	13,20	145,25	10,81	80,45	8,00	92,07	3,20	39,42	7,88	78,37	44,92	443,05
21	FKK	1,54	4,58	19,30	206,25	12,11	69,42	5,00	62,07	3,53	42,72	9,34	66,86	50,82	451,92
22	RVA	1,51	4,28	25,30	266,25	13,05	61,45	6,00	72,07	3,06	38,02	9,84	62,92	58,76	505,00
23	CVA	1,41	3,28	15,00	163,25	12,10	69,51	5,00	62,07	2,74	34,82	8,60	72,69	44,85	405,63
24	DAA	1,87	7,88	11,30	126,25	13,66	56,27	6,00	72,07	3,78	45,22	9,89	62,52	46,50	370,23
25	AZS	2,55	14,68	23,50	248,25	13,57	57,04	12,00	132,07	5,25	59,92	10,64	56,61	67,51	568,58
26	MGD	2,15	10,68	32,00	333,25	11,37	75,70	8,00	92,07	4,08	48,22	10,02	61,50	67,62	621,43
27	RKA	1,95	8,68	25,60	269,25	12,78	63,74	9,00	102,07	4,67	54,12	9,64	64,50	63,64	562,37
28	FAW	1,88	7,98	22,60	239,25	11,63	73,50	8,00	92,07	3,45	41,92	8,12	76,48	55,68	531,21
29	MDR	1,65	5,68	17,60	189,25	11,79	72,14	8,00	92,07	3,38	41,22	8,69	71,98	51,11	472,35
30	MAZ	1,23	1,48	18,00	193,25	12,01	70,27	7,00	82,07	3,08	38,22	9,64	64,50	50,96	449,80
31	MA	2,27	11,88	12,20	135,25	14,22	51,52	11,00	122,07	4,13	48,72	10,34	58,98	54,16	428,43
32	MDK	1,87	7,88	20,10	214,25	12,18	68,83	8,00	92,07	3,93	46,72	8,13	76,40	54,21	506,16
33	MNA	1,88	7,98	23,00	243,25	12,37	67,22	10,00	112,07	4,55	52,92	7,93	77,98	59,73	561,43
34	KAW	2,05	9,68	22,60	239,25	11,43	75,19	9,00	102,07	4,76	55,02	8,56	73,01	58,40	554,23
35	MF	2,18	10,98	25,80	271,25	12,38	67,13	10,00	112,07	4,31	50,52	8,19	75,93	62,86	587,89

Lampiran 10. Dokumentasi

*Tes Standing Board Jump*



*Tes Softball Throw*



*Tes Zig-zag Run*



*Tes Wall Pass*



*Tes Medicine Ball Put*



*Tes Lari 60 Yard Dash*

