

**TINGKAT KEMAMPUAN *BIOMOTOR SKILL* PADA
KEGIATAN *EKSTRAKURIKULER* BOLA VOLI
SISWA DI SMA NEGERI 1 BAKONGAN
TAHUN 2024**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh :

Usamah
20040144



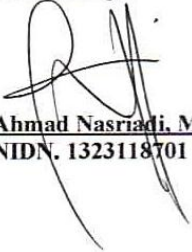
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2024**

LEMBAR PENGESAHAN KELULUSAN


**TINGKAT KEMAMPUAN BIOMOTOR SKILL PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SISWA SMA NEGERI 1 BAKONGAN TAHUN 2024**

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Univeristas Bina Bangsa Getsempena dan telah
disempurnakan saran dan masukan
Banda Aceh, 17 April 2025


Pembimbing I


Ahmad Nasriadi, M.Pd
NIDN. 1323118701

Pembimbing II



Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO.
NIDN. 0313019701

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan
Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO.
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena






FKIP UBSG


Dr. Svarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

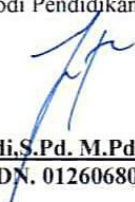
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

**TINGKAT KEMAMPUAN BIOMOTOR SKILL PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SISWA SMA NEGERI 1 BAKONGAN TAHUN 2024**


Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Universitas Bina Bangsa Getsempena dan telah disempurnakan berdasarkan
saran dan masukan Banda Aceh, 17 April 2025

Pembimbing I	: <u>Ahmad Nasriadi, M.Pd</u> NIDN. 1323118701	()
Pembimbing II	: <u>Irwandi, S.Pd. M.Pd, AIFO</u> NIDN. 0126068005	()
Penguji I	: <u>Munzir, M.Pd</u> NIDN. 1301018301	()
Penguji II	: <u>Zulheri Is, M.Pd</u> NIDN. 1302108903	()

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd. M.Pd, AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Svarfuni, M.Pd
NIDN. 1028068203

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Usamah

NIM : 20040144

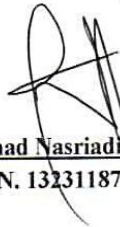
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Biomotor Skill pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa SMA Negeri 1 Bakongan Tahun 2024

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, 17 April 2025

Pembimbing I




Ahmad Nasriadi, M.Pd
NIDN. 1323118701

Pembimbing II



Irwandi, S.Pd, M.Pd.AIFO.
NIDN. . 0126068005

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd, M.Pd.AIFO.
NIDN. 0126068005

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Usamah
NIM : 20040144
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila menyatakan skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari PRODI atau DEKAN fakultas keguruan ilmu pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 17 April 2025



Usamah

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Tingkat Kemampuan Biomotor Skill Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Bakongan Tahun 2024”***. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti, Amin.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Hamdan dan Ibunda rosdiana yang telah mendoakan dan juga telah memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Lili Kasmini M.Si, selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus Universitas Bina Bangsa Getsempena ini.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan.
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama pendidikan dan penulisan skripsi ini.
5. Ahmad Nasriadi, M.Pd Selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama perkuliahan serta dalam penulisan skripsi ini.
6. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO selaku pembimbing II di tengah-tengah kesibukannya telah memberikan arahan, masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing dalam penulisan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
8. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena angkatan 2020 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan olahraga panjat tebing kedepannya.

Banda Aceh, 16 September 2024
Penyusun,

Usamah
NIM. 20040144

ABSTRAK

Usamah. 2024. Tingkat Kemampuan *Biomotor Skill* Pada *Ekstrakurikuler* Bola Voli SMAN 1 Bakongan Tahun 2024. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Ahmad Nasriadi, M.Pd Pembimbing II. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO.

Kemampuan *biomotor skill* pada *ekstrakurikuler* bola voli SMAN 1 Bakongan masih kurang. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya dapat diberikan dengan komponen item tes yaitu kekuatan otot lengan bahu, kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya ledak. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “bagaimana tingkat kemampuan *biomotor skill* pada kegiatan *ekstrakurikuler* bola voli siswa di SMA Negeri 1 Bakongan Tahun 2024? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *biomotor skill* pada kegiatan *ekstrakurikuler* bola voli siswa di SMA Negeri 1 Bakongan. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putra bola voli yang aktif mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler* di SMA Negeri 1 Bakongan tahun 2024 yang berjumlah 15 orang. Teknik pengumpulan sampel yaitu *total sampling*, maka yang menjadi sampel pada penelitian ini seluruh pemain putra bola voli yang aktif mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler* di SMA Negeri 1 Bakongan yang berjumlah 15 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *Push up, Sit and Reach, Sprint, Shuttle run, Vertical jump*. Teknik analisis data yang digunakan dengan menghitung nilai rata-rata (mean), dan persentase. Berdasarkan hasil analisa menunjukkan bahwa Tingkat kemampuan *biomotor skill* pada *ekstrakurikuler* bola voli SMAN 1 Bakongan Tahun 2024 yaitu kelentukan 19,7 (mean) berkategori “baik sekali” dengan persentase (54%), kecepatan 4,63 (mean) berkategori “sedang” dengan persentase (47%) berketegori “kurang”, daya tahan otot lengan dan bahu 33,8 (mean) berkategori “sedang” dengan persentase (53%), kelincahan 16,62 (mean) berkategori “sedang” dengan persentase (40%), daya ledak 61 (mean) berkategori “baik sekali” dengan persentase (41%).

Kata Kunci: *Biomotor Skill, Ekstrakurikuler, Bola Voli*

ABSTRACT

Usamah. 2024. Level Of Biomotor Skills In Extracurricular Volleyball At SMAN 1 Bakongan In 2024. Thesis. Physical Education Study Program. Getsempena Bina Bangsa University. Supervisor I. Ahmad Nasriadi, M.Pd Supervisor II. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO.

Biomotor skills in extracurricular volleyball at SMAN 1 Bakongan are still lacking. To overcome this, one of them can be given with test item components, namely shoulder arm muscle strength, flexibility, speed, agility, explosive power. The formulation of the problem in this research is: "what is the level of biomotor skill ability in extracurricular volleyball activities for students at SMA Negeri 1 Bakongan in 2024?" This research aims to determine the level of biomotor skills in extracurricular volleyball activities of students at SMA Negeri 1 Bakongan. This research approach is quantitative with a descriptive type. The population in this study were male volleyball players who actively participated in extracurricular activities at Bakongan 1 Public High School in 2024, totaling 15 people. The sample collection technique was total sampling, so the samples in this study were all male volleyball players who actively participated in extracurricular activities at SMA Negeri 1 Bakongan, totaling 15 people. Data collection techniques in this research used the Push up test, Sit and Reach, Sprint, Shuttle run, Vertical jump. The data analysis technique used is calculating the average value (mean) and percentage. Based on the results of the analysis, it shows that the level of biomotor skills in extracurricular volleyball at SMAN 1 Bakongan in 2024 is flexibility 19.7 (mean) in the "very good" category with a percentage of (54%), speed 4.63 (mean) in the "medium" category. with a percentage (47%) in the "poor" category, arm and shoulder muscle endurance 33.8 (mean) in the "medium" category with a percentage of (53%), agility 16.62 (mean) in the "medium" category with a percentage (40%), explosive power of 61 (mean) is in the "very good" category with a percentage of (41%).

Keywords: Biomotor Skill, Extracurricular, Volleyball

DAFTAR ISI

COVER	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Pembatasan Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Kemampuan Biomotor.....	7
2.1.1 Pengertian Kemampuan Biomotor	7
2.1.2 Manfaat Kemampuan Biomotor	8
2.1.3 Komponen Kemampuan Biomotor.....	9
2.2 Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga	14
2.3 Ekstrakurikuler Bola Voli	21
2.4 Penelitian Relevan	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Pendekan dan Jenis Penelitian.....	26
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel/Sumber	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data	27
3.4.1 Tes Kekuatan Otot Lengan dan Bahu (<i>Edurance</i>).....	28
3.4.2 Tes Kelentukan Togok.....	29
3.4.3 Tes Kecepatan	31
3.4.4 Tes Kelincahan (<i>Shuttle Run 4 X 5 M</i>).....	32
3.4.5 Tes Daya Ledak (<i>Vertical jump test</i>)	36
3.5 Teknik Analisa Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.1.1 Menghitung Rata-rata.....	44
4.1.2 Menghitung Persentase	48
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	49

BAB V PENUTUP	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Indikator <i>biomotor skill</i>	13
Tabel 3. 1. Norma Penilaian Tes <i>Push up</i>	28
Tabel 3. 2. Norma <i>Sit And Reach</i> (tes duduk meraih ujung kaki Laki-laki)	29
Tabel 3. 3. Skala Penilaian Kecepatan	31
Tabel 3. 4. Norma Penilaian Kelincahan	34
Tabel 3. 5. Skala Penilaian <i>Vertical Jump</i>	37
Tabel 3. 6. Lembar Form Item Tes	38
Tabel 4. 1. Nilai Kelentukan	40
Tabel 4. 2. Nilai Kecepatan	41
Tabel 4. 3. Nilai Tes Daya Tahan Otot Lengan	42
Tabel 4. 4. Nilai Tes Kelincahan	42
Tabel 4. 5. Nilai Tes Daya Ledak (<i>Vertical Jump</i>)	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1.	Tes <i>Push Up</i>	28
Gambar 3. 2.	Tes Kelentukan (<i>Sit and Reach</i>)	29
Gambar 3. 3.	Tes Lari 30 Meter	30
Gambar 3. 4.	Lintasan <i>Shuttle Run</i>	32
Gambar 3. 5.	Testi Berdiri di Depan Garis Start	32
Gambar 3. 6.	Testi Mengambil Balok Kayu	33
Gambar 3. 7.	Testi Meletakkan Balok Kayu pada $\frac{1}{2}$ Lingkaran	33
Gambar 3. 8.	Papan loncat tegak	35
Gambar 3. 9.	Sikap menentukan raihan tegak.....	36
Gambar 3. 10.	Sikap awalan loncat tegak.....	36
Gambar 3. 11.	Melakukan gerakan loncat tegak	37
Gambar 4. 1.	Persentase Kelentukan.....	46
Gambar 4. 2.	Persentase Kecepatan.....	48
Gambar 4. 3.	Persentase Daya tahan otot lengan dan bahu.....	49
Gambar 4. 4.	Persentase Kelincahan.....	50
Gambar 4. 5	Persentase Daya ledak.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Form tes pengumpulan data.....	58
Lampiran 2.	Data primer penelitian	62
Lampiran 3.	SK Pembimbing	59
Lampiran 4.	SK Penelitian	61
Lampiran 5.	Surat izin penelitian dari Sekolah	62
Lampiran 6.	Surat izin penelitian dari sekolah	63
Lampiran 7.	Dokumentasi penelitian	64
Lampiran 8.	Daftar riwayat hidup.....	71