

**EVALUASI KEMAMPUAN BIOMOTOR SKILL PADA
KEGIATAN EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DI
SMK NEGERI PERIKANAN SIMEULUE BARAT
TAHUN 2022**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Reski Mulwaris
1711040052



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Evaluasi Kemampuan Biomotor Skill Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022”**. Tidak lupa pula, sholawat beserta salam penulis limpahkan kepada pangkuan alam Rasulullah Muhammad SAW, karena berkat perjuangan beliau-lah kita telah dituntunnya dari alam jahiliyah ke alam Islamiyah, dari alam kegelapan ke alam yang terang benderang yang penuh dengan ilmu pengetahuan, seperti yang kita rasakan pada saat ini juga.

Skripsi ini merupakan kewajiban yang harus penulis selesaikan dalam rangka melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana (S1) pada Universitas Bina Bangsa GETSEMPENA. Dalam rangka pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dimana pada kesempatan ini penulis menyampaikan ungkapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada. Dr. Munawar S.Pd.I M.Pd pembimbing I Dan Munzir, M.Pd selaku Pembimbing II skripsi ini yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing dan memberikan arahan dalam proses penyusunan skripsi ini, sehingga terselesaikan dengan baik.

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

1. Ayah dan bunda atas doa, pengertian, serta kesabaran dalam membimbing penulis sejak mulai studi hingga selesai skripsi ini
2. Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si.selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi ini

3. Dr. Mardhtillah, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan arahan selama pendidikan, dan penulisan skripsi ini.
4. Irwandi, S.Pd. M.Pd. AIFO. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan skripsi ini
5. Dr. Munawar S.Pd.I M.Pd selaku pembimbing I skripsi ini yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini.
6. Munzir, M.Pd Selaku Pembimbing II Dalam Membantu Menyelesaikan Skripsi Saya.
7. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bina Bangsa Getsempena angkatan 2017 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka, dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proposal skripsi ini masih belum sempurna. Hal ini tidak terlepas dari keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang penulis miliki. Penulis berharap semua yang dilakukan menjadi amal ibadah dan dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca. Dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pembaca sebagai motivasi bagi penulis. Semoga kita selalu mendapat ridha dari Allah SWT. Amin Ya Rabbal'alam.

Banda Aceh, 29 Maret 2022
Penulis

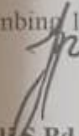
Reski Mulwaris

LEMBAGA PERSETUJUAN
EVALUASI KEMAMPUAN BIOMOTOR SKILL PADA KEGIATAN
EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DI SMK NEGERI
PERIKANAN SIMEULUE BARAT TAHUN 2022

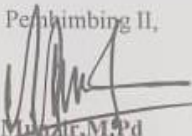
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji
Skripsi Program Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 12 September 2024

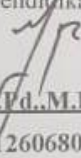
Pembimbing I


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

Pembimbing II,


Muhazir M.Pd
NIDN: 1301018301

Mengetahui,
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 0128068203

PENGESAHAN TIM PENGUJI
EVALUASI KEMAMPUAN BIOMOTOR SKILL PADA KEGIATAN
EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DI SMK NEGERI
PERIKANAN SIMEULUE BARAT TAHUN 2022

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji
Skripsi Program Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 12 September 2024

Tanda Tangan

Pembimbing I : Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN 0126068005

Pembimbing II : Munzir, M.Pd.
NIDN 1301018301

Penguji I : Rika Kustina, M.Pd.
NIDN 0105048503

Penguji II : Zulheri Is, M.Pd.
NIDN 1302108903

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

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

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

Dr. Syarifanni, M.Pd.
NIDN 0128068203

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
 BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.7 Hipotesis	7
 BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Deskripsi Teoritik.....	8
2.1.1 Evaluasi dan Fungsinya.....	8
2.1.2 Kemampuan Biomotor	11
2.1.3 Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga.....	17
2.1.4 Permainan Bola Voli	26
2.2 Penelitian Terdahulu.....	39
2.3 Kerangka Berpikir	41
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian	42
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	42
3.3 Teknik Penarikan Sampel	43
3.4 Teknik Pengumpulan Data	43
3.4 Teknik Analisis Data	54
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Hasil Penelitian.....	55
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	69
 BAB V PENUTUP	71
5.1 Kesimpulan.....	71
5.1 Saran.....	71
 DAFTAR PUSTAKA	73
Lampiran 1	75

Lampiran 2	76
Lampiran 3	77
Lampiran 4	78

ABSTRAK

Reski Mulwaris, 2022. Evaluasi Kemampuan Biomotor Skill Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Gatsempena. Pembimbing 1 Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO. dan Pembimbing II Munzir, M.Pd.

Permasalahan Biomotor Skill pada atlet bola voli di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat terlihat dimana kegiatan ekstrakurikuler bola voli belum maksimal dikarenakan terbatasnya waktu latihan yang diadakannya satu kali dalam satu minggu yaitu pada hari senin. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana tingkat kemampuan biomotor skill (kecepatan, kekuatan otot lengan, kelincuhan dan daya ledak) pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kemampuan biomotor skill (kecepatan, kekuatan otot lengan, kelincuhan dan daya ledak) pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode evaluasi. Sampel penelitian ini sebanyak 31 orang siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes kecepatan, tes kekuatan otot lengan dan bahu, tes kelincuhan dan tes daya ledak. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa aspek kecepatan tergolong dalam kategori kurang, kekuatan otot lengan dan bahu tergolong dalam kategori baik sekali, kelincuhan tergolong dalam kategori Sedang dan daya ledak tergolong dalam kategori Baik Sekali. Kesimpulan penelitian ini ialah kemampuan biomotor skill pemain bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 secara keseluruhan tergolong dalam kategori baik sekali. Saran penelitian ini ialah kemampuan kecepatan dan kelincuhan perlu ditingkatkan dalam latihan secara maksimal sedangkan aspek kekuatan otot lengan dan daya ledak perlu dipertahankan.

Kata kunci: *Evaluasi, Kemampuan Biomotor Skill, Ekstrakurikuler Bola Voli* .

ABSTRACT

Reski Mulwaris, 2022. Evaluation of Biomotor Skill Capabilities in Volleyball Extracurricular Activities at the Simeulue Barat Fisheries Vocational School in 2022. Thesis, Physical Education Study Program, Bina Bangsa University Gatsempena. Supervisor I. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO. and Advisor II Munzir, M.Pd.

The problem of Biomotor Skill in volleyball athletes at West Simeulue Fisheries Vocational School can be seen where volleyball extracurricular activities have not been maximized due to the limited time for practice which is held only once a week, namely on Monday. The formulation of the research problem is how the level of ability of biomotor skills (speed, arm muscle strength, agility and explosive power) in students' volleyball extracurricular activities at the Simeulue Barat Fisheries Vocational School in 2022. The research objective was to determine the level of ability of biomotor skills (speed, arm muscle strength, agility and explosive power) in volleyball extracurricular activities at the Simeulue Barat Fisheries Vocational School in 2022. This research uses a quantitative approach with an evaluation method. The sample of this research is 31 students. Data collection techniques were carried out by speed tests, arm and shoulder muscle strength tests, agility tests and explosive power tests. Based on the results of data processing it is known that the aspect of speed is classified in the poor category, arm and shoulder muscle strength is classified in the very good category, agility is classified in the Moderate category and explosive power is classified in the Very Good category. The conclusion of this study is that the biomotor skills of volleyball players in extracurricular activities at the Simeulue Barat Fisheries State Vocational School in 2022 as a whole are in the very good category. The suggestion of this research is that speed and agility abilities need to be increased in training to the fullest while aspects of arm muscle strength and explosive power need to be maintained.

Keywords: *Evaluation, Biomotor Skill Ability, Volleyball Extracurricular.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Evaluasi merupakan bagian dari proses pembelajaran yang secara keseluruhan tidak dapat dipisahkan dari kegiatan mengajar, melaksanakan evaluasi yang dilakukan dalam kegiatan pendidikan mempunyai arti yang sangat utama, karena evaluasi merupakan alat ukur atau proses untuk mengetahui tingkat pencapaian keberhasilan yang telah dicapai peserta didik atas bahan ajar atau materi-materi yang telah disampaikan, sehingga dengan adanya evaluasi maka tujuan dari pembelajaran akan terlihat secara akurat dan meyakinkan (Idrus, 2019: 920).

Evaluasi bagian dari program pembelajaran perlu dioptimalkan, karena bukan hanya bertumpu pada penilaian hasil belajar, tetapi juga perlu penilaian terhadap input, proses, dan *output*. Salah satu faktor yang penting untuk efektivitas pembelajaran adalah faktor evaluasi baik terhadap proses belajar maupun terhadap hasil pembelajaran. Evaluasi merupakan kegiatan pengumpulan kenyataan mengenai proses pembelajaran secara sistematis untuk menetapkan apakah terjadi perubahan terhadap peserta didik dan sejauh mana perubahan tersebut mempengaruhi kehidupan peserta didik termasuk pada kegiatan ekstrakurikuler (Idrus, 2019: 922).

Berdasarkan dari pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa evaluasi merupakan alat yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana seorang

siswa sudah menguasai dan memahami apa yang telah diberikan oleh gurunya. Dalam Hal ini evaluasi yang dimaksud ialah pengukuran terhadap tingkat kemampuan biomotor skill pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli siswa SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan disekolah/madrasah terdapat berbagai kategori kegiatan ekstrakurikuler, baik ekstrakurikuler olahraga, bela diri, seni, kesehatan, bahasa, maupun yang bersifat ilmiah (Wibowo, 2014:1-3).

Ekstakulikuler bola voli merupakan olahraga yang banyak penggemar di kalangan anak-anak, remaja, dan orang tua, baik pria maupun wanita. Hal ini dikarenakan bola voli sangat praktis untuk dilakukan pada tempat yang tidak terlalu luas dan dapat mencakup semua orang untuk melakukannya. Bola voli dilakukan untuk mengisi waktu luang dan rekreasi. Selain untuk rekreasi dan mengisi waktu luang pada dasarnya mereka yang bermain voli berusaha untuk menjadi pemenang dalam setiap pertandingan. Setiap pemain supaya dapat bermain bola voli dengan baik, maka seorang harus banyak berlatih mempelajari teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli dengan berbagai pola latihan. Penguasaan teknik dasar yang baik memberikan suatu permainan yang menyenangkan dan rasa kepuasan

tersendiri. Untuk kalangan pelajar latihan tambahan untuk cabang olahraga voli biasanya diadakanlah ekstrakurikuler bola voli (Wahyu, 2015: 4).

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu dengan masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain. Bola dalam permainan bolavoli di pukul (di voli) dengan bagian tubuh kaki, badan, kepala terutama tangan asal hasil pukulannya memantul dengan baik. Setiap regu dalam satu permainan hanya boleh memukul bola maksimal tiga kali dan pukulan ke tiga harus menyebrang ke lapangan lawan. Permainan bola voli pada awal ide dasarnya adalah permainan memantul- mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan oleh dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Untuk masing-masing regu, lapangan dibagi dua sama besar oleh net atau tali yang dibentangkan di atas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Salah satu pemain tidak boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut.

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan, yaitu seorang Pembina pendidikan jasmani di YMCA (*Young Christian Association*) di kota Holy Yoke, Massachusett, Amerika Serikat. Morgan menciptakan permainan di udara dengan cara pukul memukul, melewati jaring yang dibentangkan dengan lapangan yang sama luasnya. Pada mulanya permainan ini diberi nama Minonette. Kemudian atas saran dari Dr. Halsted Springfield namanya diganti menjadi *Voli ball* yang artinya memvoli bola secara bergantian (Eriyanis, 2017: 214).

Prinsip permainan bola voli adalah menjaga bola agar jangan sampai jatuh di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau

mematikan bola di lapangan lawan. Oleh karena itu dibutuhkan teknik atau keterampilan dasar yang baik. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli antara lain passing atas, passing bawah, servis, blok, smash. Dalam sebuah tim bola voli peran penting pemain yaitu *tosser* (atau setter), *spiker* (smash), *libero* dan *defender* (pemain bertahan) (Anugrah, 2019: 01).

Berbagai keterampilan dasar bermain bola voli tersebut dibutuhkan kemampuan gerak atau biomotor skill. Biomotor skill adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neoromuscular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Adapun komponen dasar biomotor menurut Bompas meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Komponen lain merupakan perpaduan dari berbagai komponen sehingga membentuk satu istilah sendiri, seperti power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan, kelincuhan gabungan antara kecepatan dan koordinasi (Palupi, 2018: 2).

Kemampuan biomotor skill adalah kemampuan gerak pada manusia yang dipengaruhi oleh sistem organ dalam manusia, yaitu: sistem neuromuskuler (syaraf), pencernaan, pernapasan, peredaran darah, tulang, persendian (Nugraha, 2019: 03). Semua kualitas biomotor tersebut sangat diperlukan untuk mendukung atau memberi kemudahan dalam proses belajar gerak yang nantinya akan diterapkan pada berbagai cabang olahraga (Roy, 2010:3).

Kelincuhan, kecepatan, keseimbangan dan fleksibilitas adalah merupakan komponen biomotor yang harus dimiliki para atlet untuk dapat tampil prima dalam

suatu pertandingan. Salah satunya kelincahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Trisnowiyanto, 2019: 82).

Biomotor skill yang diterapkan pada kegiatan ekstrakurikuler Bola voli dapat memberikan pengaruh fisik yang baik bagi siswa sehingga dapat mengoptimalkan potensi siswa dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran di kelas. Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lihat terkait Biomotor Skill pada atlet bola voli di SMK NEGERI Perikanan Simeulue Barat masih banyak mengalami berbagai kendala, seperti daya tahan bermaian sebagian siswa masih lemah bahkan ada siswa yang tidak mampu bermain hingga akhir pertandingan. Kelincahan bermain juga masih minim sebagian siswa bahkan sangat sering bola dari serangan lawan tidak mampu dikendalikan.

Permasalahan Biomotor Skill pada siswa bola voli di SMK NEGERI Perikanan Simeulue Barat terlihat dimana kegiatan ekstrakurikuler bola voli belum maksimal dikarenakan terbatasnya waktu latihan yang diadakan hanya satu kali dalam satu minggu yaitu pada hari senin. Belum adanya penetapan strategi latihan yang tepat bagi peserta ekstrakurikuler bola voli sesuai dengan kemampuan motoriknya, serta belum diketahui tingkat kemampuan peserta didik di SMK NEGERI Perikanan Simeulue Barat yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Penelitian kemampuan biomotor skill pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli dikalangan siswa telah dilakukan oleh beberapa penelitian sebelumnya, seperti penelitian Palupi (2019) menyebutkan bahwa peserta ekstrakurikuler SMK

NEGERI Perikanan Simeulue Barat memiliki kemampuan biomotor sedang. Sedangkan Nugroho (2017) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa seluruh unsur biomotor dari siswa bola voli tergolong kurang baik, seperti komponen kecepatan, kelincuhan, kekuatan otot perut dan VO2 Max.

Berdasarkan beberapa permasalahan di atas, maka peneliti merasa perlu melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Evaluasi Kemampuan Biomotor Skill Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK NEGERI Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi permasalahan penelitian ini ialah masih terdapat beberapa kesalahan dalam bermain bolavoli dikalangan siswa di SMK NEGERI Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022, sehingga penting diketahui tingkat kemampuan biomotor skill seperti kecepatan, kekuatan otot lengan, kelincuhan dan daya ledaknya.

1.3 Penbatasan Masalah

Penelitian ini hanya membatasi permasalahannya pada aspek biomotor skill yakni kecepatan, kekuatan otot lengan, kelincuhan dan daya ledaknya pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli siswa di SMK NEGERI Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kemampuan biomotor skill

(kecepatan, kekuatan otot lengan, kelincahan dan daya ledak) pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli siswa di SMK NEGERI Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah dirumuskan di atas maka penulis menetapkan tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kemampuan biomotor skill (kecepatan, kekuatan otot lengan, kelincahan dan daya ledak) pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMK NEGERI Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

Secara teoritis, hasil ini penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan wawasan keilmuannya, khususnya tentang tingkat kemampuan biomotor skill pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMK NEGERI Perikanan Simeulue Barat Tahun 2021.

1.6.2 Secara Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat di jadikan acuan bagi pihak-pihak terkait, yaitu:

- a. Bagi atlet Bola Voli agar terus meningkatkan latih biomotor skill sehingga akan tampil maksimal selama pertandingan.
- b. Bagi pihak sekolah agar terus memberikan dukungan terhadap atlet Bola Voli terutama dalam kegiatan olahraga baik fasilitas, pelatih maupun kegiatan latihan.

1.7 Definisi Istilah

1.7.1 Evaluasi

Evaluasi merupakan proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk mengumpulkan, mendeskripsikan, menginterpretasikan dan menyajikan informasi tentang suatu program untuk dapat digunakan sebagai dasar membuat keputusan, menyusun kebijakan maupun menyusun program selanjutnya (Widoyoko, 2012:6).

1.7.2 Kemampuan Biomotor Skill

Kemampuan berasal dari kata yang berarti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, kekuatan (Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2009: 552). Sedangkan biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neuromuscular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian (Sukadiyanto, 2011: 57).

1.7.3 Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstra kurikuler menurut Suryosubroto (2009:287) adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Deskripsi Teoretis

2.1.1 Evaluasi dan Fungsinya

Evaluasi ialah alat ukur, Tayibnapis (2006:2) mengemukakan bahwa evaluasi ialah proses menentukan sampai sejauh mana tujuan pendidikan dapat dicapai. Lebih lanjut dikatakan bahwa evaluasi sebagai perbedaan apa yang ada dengan suatu standar untuk mengetahui apakah ada selisih. Roestiyah dalam Slameto (2001:6) mengemukakan bahwa:

Evaluasi adalah proses memahami atau memberi arti, mendapatkan dan mengkomunikasikan suatu informasi bagi petunjuk pihak-pihak pengambil keputusan. Roestiyah juga menyebutkan bahwa evaluasi ialah kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya, sedalamdalamnya, yang bersangkutan dengan kapabilitas siswa, guna mengetahui sebab-akibat dan hasil belajar siswa yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar. Atau dengan kata lain evaluasi adalah suatu alat untuk menentukan apakah tujuan pendidikan dan apakah proses dalam pengembangan ilmu telah berada di jalan yang diharapkan.

Evaluasi merupakan bagian dari sistem manajemen yaitu perencanaan, organisasi, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Tanpa evaluasi, maka tidak akan diketahui bagaimana kondisi objek evaluasi tersebut dalam rancangan, pelaksanaan serta hasilnya. Istilah evaluasi sudah menjadi kosa kata dalam bahasa Indonesia, akan tetapi kata ini adalah kata serapan dari bahasa Inggris yaitu *evaluation* yang berarti penilaian atau penaksiran (Echols dan Shadily, 2000:220).

Menurut pengertian istilah “evaluasi merupakan kegiatan yang terencana untuk mengetahui keadaan sesuatu obyek dengan menggunakan instrumen dan hasilnya dibandingkan dengan tolak ukur untuk memperoleh kesimpulan”

(Yunanda, 2009:12). Pemahaman mengenai pengertian evaluasi dapat berbeda-beda sesuai dengan pengertian evaluasi yang bervariasi oleh para pakar evaluasi. Menurut Stufflebeam dalam Lababa (2008:21), evaluasi adalah “proses menggambarkan, memperoleh, dan menyajikan informasi yang berguna untuk merumuskan suatu alternatif keputusan”.

Evaluasi adalah suatu usaha untuk mengukur dan sumber nilai secara objektif dari pencapaian hasil-hasil yang direncanakan sebelumnya, dimana hasil evaluasi tersebut dimaksudkan menjadi umpan balik untuk perencanaan yang akan dilakukan di depan (Yusuf, 2000: 3). Dalam hal ini Yusuf menitikberatkan kajian evaluasi dari segi manajemen, dimana evaluasi itu merupakan salah satu fungsi atau unsur manajemen, yang misinya adalah untuk perbaikan fungsi atau sosial manajemen lainnya, yaitu perencanaan.

Evaluasi dapat memiliki dua fungsi yaitu fungsi formatif dan fungsi sumatif. Fungsi formatif ialah evaluasi dipakai untuk perbaikan dan pengembangan kegiatan yang sedang berjalan. Sedangkan fungsi sumatif ialah evaluasi dipakai untuk pertanggung jawaban, keterangan, seleksi atau lanjutan. Jadi evaluasi hendaknya membantu pengembangan, implementasi, kebutuhan suatu program, perbaikan program, pertanggung jawaban, seleksi, motivasi, menambah pengetahuan dan dukungan dari mereka yang terlibat (Tayibnapis, 2006:3).

Menurut Wahab (2002:51), evaluasi memiliki tiga fungsi utama dalam analisis kebijakan, yaitu:

1. Evaluasi memberi informasi yang salah dan dapat dipercaya mengenai kinerja kebijakan, yaitu seberapa jauh kebutuhan, nilai dan kesempatan yang telah dapat dicapai melalui tindakan publik. Dalam hal ini evaluasi mengungkapkan seberapa jauh tujuan-tujuan tertentu dan target tertentu telah dicapai.

2. Evaluasi memberi sumbangan pada klarifikasi dan kritik terhadap nilai-nilai yang mendasari pemilihan tujuan dan target. Nilai diperjelas dengan mendefenisikan dan mengoperasikan tujuan dan target.
3. Evaluasi memberi sumbangan pada aplikasi metode-metode analisis kebijakan lainnya, termasuk perumusan masalah dan rekomendasi. Informasi tentang tidak memadai kinerja kebijakan yang dapat memberi sumbangan pada perumusan ulang masalah kebijakan.

Berdasarkan fungsi-fungsi evaluasi yang telah dikemukakan di atas, maka dapatlah kita simpulkan tentang nilai evaluasi merupakan suatu proses yang dilakukan oleh seseorang untuk melihat sejauh mana keberhasilan sebuah program. Keberhasilan program itu sendiri dapat dilihat dari dampak atau hasil yang dicapai oleh program tersebut.

2.1.2 Kemampuan Biomotor

2.1.2.1 Pengertian Kemampuan Biomotor

Kemampuan berasal dari kata yang berarti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, kekuatan (Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2009: 552-553). Kemampuan (*ability*) berarti kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. (Robbins dan Judge, 2009: 57).

Dari pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kesanggupan atau kecakapan seorang individu dalam menguasai suatu keahlian yang digunakan untuk mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan.

Menurut Sukadiyanto (2011: 57) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neuromuscular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Gerak akan terjadi bila

tersedia energi yang tersimpan, baik dalam otot maupun yang diperoleh dari luar tubuh melalui makanan. Seluruh sistem organ yang ada dalam tubuh tersebut sangat berperan pada saat pemrosesan energi yang terjadi dalam otot sehingga menimbulkan gerak. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik seorang atlet atau olahragawan.

Menurut Bompas yang dikutip Sukadiyanto (2011: 57) bahwa hampir semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur-unsur kekuatan, durasi, kecepatan dan gerak kompleks yang memerlukan keluasaan gerak persendian. Bompas dalam Sukadiyanto (2011: 57) menyatakan bahwa komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen yang ada sehingga membentuk satu istilah sendiri. Komponen-komponen tersebut antara lain seperti power dan kelincahan. Power adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan, sedangkan kelincahan adalah gabungan dari kecepatan dan koordinasi.

Menurut Sukadiyanto (2011: 57) secara garis besar komponen biomotor dipengaruhi oleh kondisi dua hal yaitu kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan biomotor adalah kesanggupan seorang dalam melakukan gerak yang dipengaruhi oleh sistem-sistem dalam tubuh, khususnya dalam bidang olahraga. Kemampuan biomotor merupakan keseluruhan dari kondisi fisik atlet atau olahragawan, sehingga kemampuan biomotor sangat berpengaruh

dalam olahraga terutama *softball* agar pemain dapat menguasai kemampuan tekni dengan baik dan mencapai prestasi yang maksimal.

2.1.2.2 Manfaat Kemampuan Biomotor

Penampilan seorang pemain softball, kondisi fisik atau komponen biomotor yang dimiliki sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono yang dikutip oleh Meiranda (2012: 19) dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh. Diantaranya system dan organisme dalam tubuh yaitu sebagai berikut:

1. Ada peningkatan dalam kekuatan. Kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
2. Ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
3. Ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
4. Ada respon yang cepat dari sistem organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon kita diperlukan.
5. Ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.

Jika bagian tersebut tidak tercapai, dan diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa sistematika, perencanaan, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat. Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, dengan keadaan fisik yang baik akan berpengaruh terhadap sistem dan fungsi organisme tubuh, misalnya respon yang tinggi dari tubuh kita apabila sewaktu-waktu dibutuhkan. Dalam permainan *softball* dibutuhkan respon tubuh yang baik pada saat bertahan (*deffence*) maupun saat menyerang (*offence*). Akan ada ekonomi gerak yang lebih pada saat latihan, jadi kondisi fisik yang baik dapat dipelihara dan ditingkatkan pada saat latihan, sehingga memberikan respon-respon yang baik pada saat latihan.

2.1.2.3 Komponen Kemampuan Biomotor

Adapun komponen kemampuan biomotor skil dari seorang pemain bola voli antara lain sebagai berikut:

1. Kekuatan

Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot atau beberapa kelompok otot untuk mengoptimalkan kekuatan/ gerakan di bawah kondisi tertentu, yang biasanya untuk melawan atau merespon tekanan, beban dari luar tubuh. Nurhasan dalam Mintarto (2019:1) mengatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal. Kekuatan merupakan kemampuan komponen biomotor seseorang mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

Kekuatan otot adalah jumlah kekuatan yang dapat dihasilkan otot dengan upaya maksimal. Kekuatan otot tergantung pada faktor ukuran sel otot dan kemampuan saraf untuk mengaktifkan sel otot. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot sebagai kemampuan otot dalam mengerahkan kekuatan secara optimal ketika melakukan suatu kegiatan (Mintarto, 2019:1).

Menurut Sukadiyanto (2011: 91) pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologis, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi beban luar dan beban dalam. Irianto (2002: 66) berpendapat bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan (Lutan & Suherman, 2000: 66).

2. Kelentukan (*flexibility*)

Menurut Irianto (2002: 74) kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan-gerakan untuk melalui jangkauan yang luas. Menurut Ismayanti (2006: 101), kelentukan (fleksibilitas) adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. H Subardjah (2012: 9) kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Faktor utamanya yaitu bentuk persendian, elastisitas otot, dan ligamen.

3. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan dalam melakukan suatu gerakan perpindahan dari satu titik ke titik tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Seseorang yang memungkinkan merubah arah atau melakukan gerakan yang sama atau tidak sama dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin, bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (jenis gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti lari) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan adalah bagian dari kecepatan (Pratiknyo dalam Mintarto, 2019: 81)

Kecepatan mengacu pada gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar kecepatan dalam melakukan bergerak. Menggerakkan anggota fisik dengan cepat menjadi keterampilan terpenting bagi seorang olahragawan dalam memaksimalkan potensi yang dimiliki dan harus

ditingkatkan sesuai dengan bidang keterampilan olahraga yang dibutuhkan (Crowley dalam Mintarto, 2019: 81).

Komponen kecepatan diperlukan hampir semua cabang olahraga permainan yang dipertandingkan, termasuk di dalamnya permainan softball. Sukadiyanto (2011: 116) kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu cepat (sesingkat) mungkin. Isamaryati (2002: 57) mengemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Senada dengan itu kecepatan merupakan perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat (Irianto, 2002: 73).

Menurut Sukadiyanto (2010: 175) menyatakan ada dua macam kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan siswa dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan atlet melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Menurut Nurhasan (2000: 128) kecepatan gerak dan kecepatan reaksi pemain sering dianggap sebagai ciri dari siswa berprestasi, yang jelas nampak dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas gerak yang tinggi, seperti kecepatan lari seorang pemain sepak bola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berlari dari satu base ke base berikutnya.

4. Ketahanan/Daya Tahan (Endurance)

Menurut Irianto (2002: 72) mengemukakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu lama. Sukadiyanto (2011: 60) pengertian ketahanan ditinjau dari ketahanan otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu yang tertentu, sedangkan ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Dengan demikian ketahanan adalah kemampuan peralatan organ tubuh atlet untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Olahragawan yang memiliki ketahanan baik, mampu bekerja lebih lama dan tidak akan cepat merasa lelah. Selain itu, olahragawan yang memiliki ketahanan yang baik akan dapat cepat merecovery dirinya sendiri.

5. Koordinasi

Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan (Ismayati, 2006: 53). Sedangkan menurut Irianto (2002:77) koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Menurut Sukadiyanto (2010:223) koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari ualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien.

6. Daya Ledak (*Power*)

Subardjah (2012:11) power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. Sedangkan pendapat lain dikemukakan oleh Sukadiyanto (2011: 128) bahwa power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Senada dengan itu, Widiyastuti (2011: 16) menyatakan bahwa power atau daya ledak merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Dari tiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan yang menggunakan kecepatan dan kekuatan yang dilakukan dalam waktu yang singkat.

7. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerak lainnya (Widiyastuti, 2015:137). Menurut Ismaryati (2006:41) mengemukakan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagiannya.

Sedangkan pendapat yang dikemukakan oleh Subardjah (2012:11) kelincahan adalah kemampuan seorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lain tanpa kehilangan keseimbangan.

2.1.3 Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

2.1.3.1 Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Suharsimi (dalam Suryosubroto, 2009:287) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Sedangkan definisi kegiatan ekstrakurikuler menurut Suryosubroto (2009:287) adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan disekolah atau diluar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan diluar struktur program dilaksanakan diluar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang waktunya di luar waktunya yang telah ditetapkan dalam susunan program seperti pengayaan, perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kegiatan lain yang bertujuan memantapkan pembentukan kepribadian seperti kegiatan pramuka, usaha kesehatan sekolah, Palang Merah Indonesia, olahraga, kesenian, koperasi sekolah, peringatan hari-hari besar agama atau nasional, dan lain-lain (Usman, 2010: 148).

Salah satu wadah kegiatan yang efektif di dalam pembinaan olahraga melalui sekolah salah satunya melalui program kegiatan ekstra kurikuler olahraga. Program ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan ketrampilan pada satu cabang olahraga sesuai dengan pilihannya/bakat dan kesenangannya.

Program ini merupakan kelanjutan dari program intrakurikuler (Junaidi, 2011: 63-64).

2.1.3.2 Pelaksanaan dan Jenis-Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler Menurut Depdikbud dalam B. Suryosubroto (2002: 276) adalah:

1. Kegiatan ekstrakurikuler yang diberikan kepada siswa secara perorangan atau kelompok ditetapkan oleh sekolah.
2. Berdasarkan minat siswa, tersedianya fasilitas yang diperlukan serta adanya guru atau petugas untuk itu, bilamana kegiatan tersebut memerlukan.
3. Kegiatan-kegiatan yang direncanakan untuk diberikan kepada siswa hendaknya diperhatikan keselamatannya dan kemampuan siswa serta kondisi sosial budaya setempat.

Menurut Amir Daien dalam Suryosubroto (2009:288) kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus, seperti ; latihan bola volly, latihan sepakbola, dan sebagainya, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja, seperti lintas alam, kemping, pertandingan olahraga, dan sebagainya.

Banyak macam dan jenis jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan disekolah-sekolah dewasa ini. Mungkin tidak ada yang sama dalam jenis maupun pengembangannya. Beberapa macam kegiatan ekstrakurikuler menurut Oteng Sutisna, antara lain : (a) organisasi murid seluruh sekolah, (b) organisasi kelas dan organisasi tingkat-tingkat kelas, (c) kesenian : taitatian, band, karawitan, vokal group, (d) klub-klub hoby : fotografi, jurnallistik, (e) pidato dan drama, (f) klub-klub yang berpusat pada mata pelajaran (klub IPA, klub IPS, dan seterusnya), (g)

publikasi sekolah (koran sekolah, buku tahunan sekolah, dan sebagainya), (h) atletik dan olahraga, dan (i) organisasi-organisasi yang disponsori secara kerja sama (Pramuka dan seterusnya).

Lebih lanjut dikemukakan oleh Sutisna (2011: 44) bahwa banyak klub dan organisasi yang bersifat ekstrakurikuler tetapi langsung berkaitan dengan mata pelajaran dikelas. Beberapa diantaranya adalah seni musik/karawitan, drama, olahraga, publikasi, dan klub-klub yang berpusat pada mata pelajaran. Klub-klub ini biasanya mempunyai seorang penasehat seorang guru yang bertanggung jawab tentang pelajaran serupa.

Ada klub-klub dan organisasi yang tidak berhubungan langsung dengan mata pelajaran seperti klub-klub piknik, pramuka dan lain-lain. Biasanya semua klub dan organisasi itu mempunyai penasehat dan program kegiatan yang disetujui oleh kepala sekolah. Jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler, yaitu: (a) pramuka sekolah, (b) olahraga dan kesenian, (c) kebersihan dan keamanan sekolah, (d) tabungan pelajar dan pramuka (Tapelpram), (e) majalah sekolah, (f) warung/kantin sekolah dan (g) usaha kesehatan sekolah. Selanjutnya kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu: (a) kegiatan yang bersifat sesaat, misalnya: karyawisata, bakti sosial dan (2) jenis kegiatan yang bersifat kelanjutan, misalnya pramuka, PMR, dan sebagainya (Suryosubroto, 2009: 288-290).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu: pertama, kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin atau berkelanjutan, yaitu jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus selama satu periode

tertentu. Kedua, kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik atau sesaat, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan waktu-waktu saja

2.1.3.3 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler Menurut Sopiatus (2010: 98) adalah menumbuhkan kembangkan pribadi siswa yang sehat jasmani dan rohani, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya, serta menanamkan sifat sebagai warga negara yang baik dan tanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah. Sedangkan menurut Mulyono (2008: 188) fungsi dan tujuan ekstrakurikuler adalah:

1. Meningkatkan kemampuan peserta didik sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam semesta.
2. Menyalurkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik agar dapat menjadi manusia yang berkeaktifitas tinggi dan penuh dengan karya.
3. Melatih sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas.
4. Mengembangkan etika dan akhlak yang mengintegrasikan hubungan dengan Tuhan, Rosul, manusia, alam semesta, bahkan diri sendiri.
5. Mengembangkan sensitivitas peserta didik dalam melihat persoalan-persoalan sosial, keagamaan sehingga menjadi insan yang proaktif terhadap permasalahan sosial keagamaan.
6. Memberikan bimbingan dan arahan serta pelatihan kepada peserta didik agar memiliki fisik yang sehat, bugar, kuat, cekatan dan terampil.
7. Memberi peluang peserta didik agar memiliki kemampuan untuk komunikasi dengan baik secara verbal dan nonverbal.

Menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan (2007:9) dalam buku *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*, tujuan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler disekolah adalah :

1. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, efektif, dan psikomotor.
2. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
3. Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara satu pelajaran dengan mata pelajaran lainnya.

Tujuan dan penjelasan dari Olahraga Ekstrakurikuler adalah membentuk prestasi dalam setiap kegiatan olahraga itu sendiri, sedangkan tujuan lainnya adalah merupakan pembentukan kesadaran terhadap kesehatan diri serta menyelaraskan antara rohani dan jasmani. Jadi, menurut pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan fisik yang berisikan perjuangan dengan diri sendiri atau dengan orang lain yang dilakukan di luar jam pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga guna mencapai prestasi. Cabang olahraga yang ada di setiap sekolah berbeda-beda tergantung kebijakan dari sekolah tersebut, cabang olahraga yang sering ada di sekolah antara lain adalah Sepakbola, Basket, Voli, Tennis Meja, Renang, Futsal dan lain-lain.

2.1.3.3 Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler

Tanpa disadari atau tidak kegiatan ekstrakurikuler banyak memberikan sumbangan terhadap siswa karena kemampuan dari setiap siswa dalam belajar tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya belajar, tetapi juga oleh keanekaragaman kegiatan dalam belajar. Kegiatan ekstra kurikuler yang merupakan seperangkat pengalaman belajar memiliki nilai-nilai manfaat bagi pembentukan kepribadian siswa.

Adapun manfaat dari pelaksanaan kegiatan ekstra kurikuler disekolah menurut Usman dan Setiawati (2013: 22) adalah:

1. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
2. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia yang seutuhnya positif dan berprestasi.
3. Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lainnya.

Selain itu Marantika (2012: 37) mengungkapkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi yang berarti bagi siswa, diantaranya:

1. Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
2. Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
3. Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
4. Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

Lebih jauh Sutisna (2015:57) mengemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan hendaknya memberikan hasil sebagai berikut: Hasil individual (1) menggunakan waktu senggang dengan konstruktif, (2) mengembangkan kepribadian, (3) memperkaya, (4) mencapai realisasi diri untuk maksud baik, (5) mengembangkan inisiatif, (6) belajar memimpin dan turut aktif dalam pertemuan - pertemuan.

Hasil sosial: (1) memberikan rekreasi mental dan fisik secara sosial, (2) memperoleh pengalaman dalam bekerjasama dengan orang lain, (3) mengembangkan tanggungjawab kelompok yang demokratis, (4) belajar mempraktekan hubungan manusia yang baik, (5) memahami proses kelompok, (6) memupuk hubungan murid dan guru yang baik, (7) menyediakan kesempatan bagi partisipasi

murid dan guru, dan (8) meningkatkan hubungan-hubungan sosial (Sutisna, 2015:58).

Hasil-hasil sivistik dan etis: (1) memupuk ikatan persaudaraan antara siswa tanpa membedakan daerah, suku, agama, status ekonomi dan kesanggupan, (2) membangun minat dan gairah siswa terhadap program sekolah, (3) menyediakan sarana dimana siswa dapat menyumbang kepada kesejahteraan dirinya sendiri, (4) menyediakan kesempatan bagi murid untuk mempelajari dan mempraktekan keterampilan, nilai dan sikap yang akan diakui sebagai tujuan pendidikan kewarganegaraan yang layak (Sutisna, 2015:58).

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat diketahui betapa pentingnya kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa dalam memberikan kesempatan terhadap siswa untuk mengembangkan minat baru, menanamkan rasa tanggung jawab sebagai warga negara melalui pengalaman-pengalaman pada berbagai aspek kegiatan, kerja-sama dan kegiatan mandiri. Adanya kegiatan ekstrakurikuler yang dikembangkan oleh masing-masing sekolah dapat menumbuhkan semangat moral siswa. Kegiatan ekstrakurikuler memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh kepuasan bekerja sama dalam kelompok, meningkatkan kekuatan mental dan jasmani, mengenal lingkungan dengan senyatanya, serta paling penting dapat memperluas hubungan dan pergaulan serta memberikan kesempatan untuk mengembangkan kreativitas menjadi lebih baik.

2.1.3.4 Faktor yang mempengaruhi kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Selain organisasi, program latihan dan sarana prasarana ada berbagai faktor lain yang mempengaruhi berjalannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada, antara lain:

1. Waktu Pelaksanaan

Menurut Junaidi (2011: 63) ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan ketrampilan pada satu cabang olahraga sesuai dengan pilihannya/ bakat dan kesenangannya. Waktu yang digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler dilakukan diluar jam pelajaran atau setelah kegiatan intrakurikuler selesai. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan tidak setiap hari dalam latihannya.

Sedangkan menurut Harsono (2011:121), menyatakan bahwa waktu latihan sebaiknya adalah pendek akan tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Kecuali waktunya yang pendek, latihan harus juga dilakukan sesering mungkin. Setiap latihan tersebut harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dan dengan kualitas mutu yang tinggi.

2. Pelatih

Menurut Pate Russel dalam Amaro (2013:25) menyebutkan pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Karena pelatihan adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standard/ukuran profesional yang ada. Sedangkan yang dimaksud dengan

standart profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.

Menurut Pate dkk dalam Amarah (2013:25) pelatih yang efektif mengenali pentingnya membina suatu lingkungan yang mendukung untuk belajar. Mereka menetapkan hal-hal yang penting dan mengarahkan waktu latihan serta energi kearah pelaksanaan secara konsisten. Pelatih yang efektif tahu pentingnya latihan yang sempurna, namun mereka pun memiliki sikap yang menganggap bahwa latihan merupakan tempat untuk menemukan dan membetulkan kesalahan. Sikap ini diperkuat dengan cara mengajukan pertanyaan secara antusias dan bersikap sedemikian rupa sehingga membuat olahragawan merasa bahwa latihan membutuhkan konsentrasi dan intensitas.

3. Peserta Ekstrakurikuler

Menurut Suryosubroto dalam Amarah (2013:26) Partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler sangat penting dalam pengembangan program ekstra kurikuler yang dibuat oleh sekolah. Kepala sekolah sebagai administrator sekolah agar dapat menilai secara periodik tentang kemanfaatan program bagi siswa serta perubahan dan perbaikan program kegiatan murid tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler tidak akan berjalan tanpa adanya peserta ekstra kurikuler. Peserta ekstrakurikuler adalah siswa yang ada di sekolah, karena kegiatan ekstra kurikuler merupakan salah satu wadah pembinaan peserta didik di sekolah.

4. Minat

Menurut Suryosubroto dalam Amaro (2013:27) kegiatan ekstra-kurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, berbagai macam keterampilan dan kepramukaan. Minat yaitu kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu (KKBI, 2007:744). Minat siswa dalam kegiatan ekstra kurikuler merupakan salah satu faktor terpenting dalam berjalannya kegiatan ekstra-kurikuler di sekolah.

2.1.4 Permainan Bola Voli

2.1.4.1 Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G Morgan yaitu seorang Pembina pendidikan jasmani di YMCA (*Young Christian Association*) di kota Holy Yoke, Amerika Serikat. W.G. morgan menciptakan permainan di udara dengan cara memukul, melewati jarring (net) yang dibentangkan dengan lapangan yang sama luasnya. Bola digunakan saat itu adalah mengambil dari bagian dalam bola basket dan jaring /net yang digunakann adalah jaring untuk main tenis. Pada mulanya permainan ini diberi nama *Minonette*. Kemudian atas dari saran Dr. Halsted Springfield namanya diganti menjadi *volleyball* yang artinya memainkan bolavoli secara bergantian PBVSI (Arahman 2017).

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan. Dimana setiap tim terdiri dari 6 orang pemain. Permainan bola voli ini bertujuan untuk mempertahankan bola agar tidak jatuh ke bidang permainan sendiri. Menurut Harabu (2017) mengatakan bola voli

adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 tim berlawanan masing-masing tim memiliki 6 orang pemain.

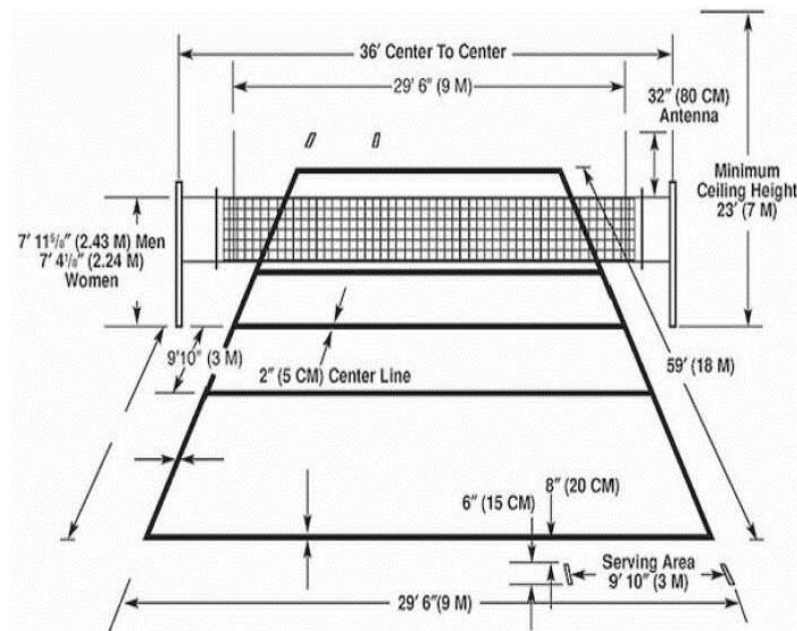
Menurut Arahman (2017) “bola voli dimainkan dua tim di mana tiap tim beranggotakan enam orang dalam satu lapangan yang berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim dan kedua tim, dipisahkan oleh sebuah jaring net”. Selanjutnya, Erianti (2012:44) mengatakan bahwa bolavoli adalah permainan beregu, yang masing-masing terdiri dari enam orang. Jadi permainan bolavoli adalah olahraga beregu yang dapat dimainkan oleh putra dan putri. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang berada setiap lapangan yang dipisahkan oleh net.

Menurut Mutohir (2011:11) mengatakan “permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain”. Sedangkan menurut Muhyi (2009:5) “permainan bola voli dimainkan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara pasing yang diakhiri dengan smash pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu.

Tujuan dari permainan itu adalah agar setiap regu melewatkan bola secara baik melalui atas net sampai bola tersebut menyentuh lantai di daerah lawan dan mencegah agar bola dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri PBVSI (Arahman 2017).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 regu yang beranggotakan 2 sampai 6 orang pemain di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan lebar 9 meter dan panjang 18 meter, dilakukan dengan cara memvoli bola di

udara agar melewati atas net dengan tujuan agar bola jatuh di lapangan lawan dan berusaha menjaga bola agar tidak jatuh di area lapangan sendiri untuk mencari kemenangan.



Gambar: 2.1 Lapangan Bola voli
(Sumber: Barbara L. Viera, 2000: 5)

2.1.4.2 Teknik Dasar Bola Voli

Teknik merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin. Pada prinsipnya teknik dasar merupakan bentuk yang sederhana dan terpisah dalam permainan sebenarnya. Muttaqin (2016) mengemukakan bahwa teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna.

Teknik dalam permainan bola voli terdiri atas *service*, *passing*, *smash* dan *block*. Awalnya permainan bola voli diawali dengan servis, sebagai sebuah awalan serangan, perlu mendapat perhatian dari sebuah tim. Teknik melakukan servis, bisa

dengan berbagai cara bisa dengan servis bawah dan servis atas. Servis bisa dilakukan dengan melompat dan tidak melompat.

Adapun teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola voli diantaranya, *servis*, *passing*, *smash*, dan *blocking*. Seperti yang dinyatakan oleh Toho Cholik Mutohir teknik dasar permainan bola voli adalah “smash (*hitting*), passing (*passing*), servis (*service*) dan hadang (*blocking*)”

1. *Service/servis*

Winarto dkk (2013:37) dalam bukunya mengatakan bahwa servis merupakan sajian awal untuk memulai suatu pertandingan bola voli, sekaligus sebagai serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Pengertian servis sendiri upaya memasukkan bola kearah lawan dengan cara memukul bola dengan satu tangan oleh pemain dari baris belakang di daerah servis Pada awalnya servis dianggap sebagai awal pembukaan permainan bola voli saja, dalam perkembangan bola voli modern, servis dianggap salah satu kunci kemenangan sebuah tim. Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang lapangan permainan melamawi net ke daerah lawan (Ahmadi, 2017).

Seperti yang di katakana oleh Husdarta dan Maryani (2010) “servis adalah pukulan permulaan suatu permainan. Namun dari segi statistik, servis adalah merupakan serangan awal. Hal tersebut didukung oleh teknik servis yang dapat langsung mematikan lawan. Pentingnya servis dalam permainan bola voli, menurut data penelitian sebagai serangan yang mematikan setelah smash adalah servis baru membendung (Slamet dan Harmono 2015).

Winarno dkk (2013) dalam bukunya mengatakan bahwa servis terbagi menjadi 2 yaitu servis tangan bawah dan servis tangan atas.

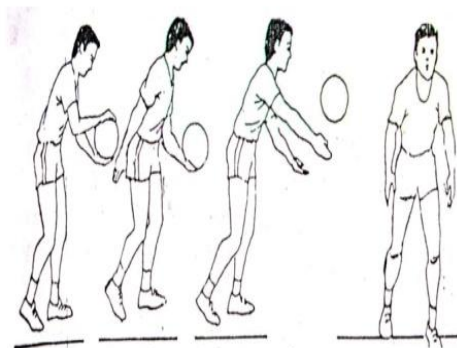
a. Sevis tangan bawah/servis bawah

Servis tangan bawah adalah usaha untuk memulai pertandingan dan mengarahkan bola ke arah lapangan lawan yang dilakukan oleh pemain yang berada didaerah servis, pemain memukul bola dengan satu tangan dibawah pinggang atau kira-kira setinggi pinggang. Teknik dasar servis bawah sering digunakan oleh pemain pemula dan pemain wanita.

Langkah-langkah melakukan servis bawah (Winatno dkk ,2013), yaitu:

a. Sikap permulaan

- 1) Pemain berdiri di belakang garis belakang dengan posisi kaki kiri berada agak di depan kaki kanan
- 2) Letakkan bola di telapak tangan tangan kiri
- 3) Lambungkan bola ke atas setinggi 50 cm sampai dengan 1 meter, bersama dengan itu tarik tangan kanan ke belakang untuk melakukan awalan
- 4) Setelah bola dilambungkan turun dari titik tertinggi dan mencapai sejajar dengan pinggang, maka pada saat itu tangan dan lengan diayunkan dari belakang ke depan untuk memukul bola



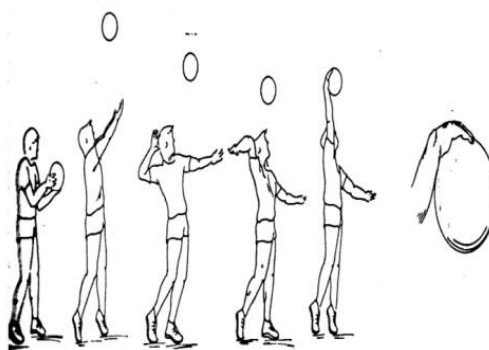
Gambar. 2.2 Servis Bawah
Sumber: Winarno dkk, (2013)

b. Servis tangan atas/servis atas

Servis atas adalah teknik dasar servis yang dilakukan dengan perkenaan bola di atas kepala. Servis atas memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi, tujuan utama servis atas adalah mempercepat laju bola menukik dari atas ke bawah. Langkah-langkah melakukan servis atas (Winarto dkk, 2013) :

a. Sikap permulaan

- 1) Pemain berdiri di belakang garis *backline* dengan posisi kaki kiri berada di agak depan dibandingkan kaki kanan
- 2) Kedua kaki sedikit ditekuk
- 3) Tangan kiri dan kanan sama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bola bagian atas sehingga bola berada di depan bagian atas kepala
- 4) Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri kurang lebih satu meter, bersama dengan itu tangan kanan di tarik ke belakang dan di atas kepala melakukan awalan dengan telapak tangan menghadap ke depan.



Gambar. 2.3 Servis Atas
Sumber: Winarno dkk (2013)

2. *Passing*

Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Ahmadi 2017). Subroto dan Yudiana (2012: 51) menyatakan bahwa “passing dalam permainan bola voli adalah istilah

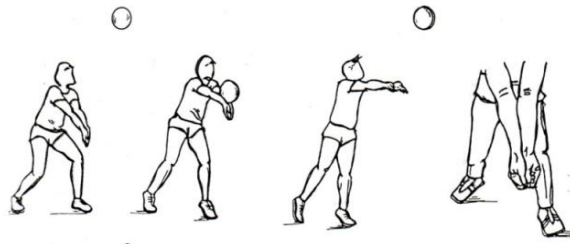
cara memainkan bola pertama setelah bola dalam permainan akibat serangan lawan, servis lawan, atau permainan net (*cover spike* dan *cover blok*). Jenis-jenis passing ada dua yaitu passing atas dan passing bawah. Dalam passing atas terdapat tahapan-tahapan yang harus diketahui, tahapan tersebut yakni sikap permulaan, sikap pelaksanaan dan sikap akhir.

Maryani (2010) mengatakan dalam bukunya bahwa passing adalah teknik mengoperkan bola kepada teman satu tim, Passing merupakan langkah awal penyusunan serangan kepada lawan, Teknik passing terdiri atas dua, yaitu passing atas dan passing bawah. Winarto (2013) menyebutkan bahwa terdapat dua macam *passing* yaitu passing atas dan *passing* bawah. Bagian berikut ini akan dikemukakan teknik melakukan *passing*, baik *passing* bawah maupun *passing* atas.

a. Teknik *passing* bawah

1. Sikap persiapan :

Berdiri tegak dengan kaki kangkang selebar bahu, atau lebih lebar sedikit, posisi lutut sedikit agak ditekuk. Kedua lengan dirapatkan di depan badan, dengan kedua lengan dijulurkan lurus kebawah, siku jangan ditekuk (sudut antara lengan dengan badan $\pm 45^\circ$). Agar pada saat perkenaan bola tidak terlepas, maka taruh salah satu tangan di atas telapak tangan yang lain dengan kedua ibu jari berada sejajar, dan pegang dengan erat.

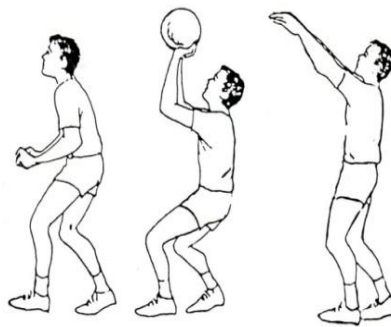


Gambar. 2.4 Passing Bawah
Sumber: Winarno dkk, (2013)

b. Teknik *passing* atas

Sikap persiapan :

Pemain mengambil sikap siap normal, sikap normal yang dimaksud adalah sebagai berikut: pemain berdiri bertumpu dengan kedua kaki selebar bahu, dengan salah satu kaki berada agak di depan. Kemudian lutut ditekuk, badan agak condong kedepan dengan tangan siap berada di depan dada. Pada saat melakukan *passing*, maka segera mengambil posisi badan di bawah bola, dan tangan diangkat berada di depan atas dahi. Jari-jari tangan membentuk setengah bulatan, jarak antara jari-jari satu dengan yang lain agak diregangkan sedikit, dengan kedua ibu jari kanan dan kiri membentuk sudut $\pm 90^\circ$.



Gambar. 2.5 Passing atas
Sumber: Winarto dkk, (2013)

3. *Smash*

Maryani (2010) mengatakan bahwa smash adalah serangan utama berupa pukulan keras ke daerah lawan. Teknik ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan smash, yaitu langkah awalan, tolakan, saat memukul bola, dan pendaratan.

Menurut Prasetyo (2017) “*smash* merupakan bentuk teknik dasar serangan dalam permainan bola voli. Caranya dengan memukul bola dengan sekeras-kerasnya dari atas net menuju kearah lapangan lawan”. Sedangkan menurut Sunardi dan Rustamaji (2016) “*smash* atau pukulan serangan yaitu semua sikap yang dilakukan pemain untuk memukul bola ke daerah lawan dengan keras ataupun sedang”. Winatno (2013:124) dalam bukunya mengatakan ada beberapa gerakan saat melakukan gerakan *smash*, antara lain :

1) Awalan

Berdiri dengan satu kaki di belakang sesuai dengan kebiasaan individu. Langkahkan kaki satu langkah ke depan, kedua lengan mulai bergerak ke belakang, berat badan berangsur-angsur merendah untuk membantu tolakan.

2) Tolakan/tumpuan

Langkah selanjutnya, hingga kedua telapak kaki hampir sejajar dan salah satu kaki agak ke depan sedikit untuk mengerem gerak ke depan dan sebagai persiapan meloncat kearah vertical. Ayunkan kedua lengan ke belakang atas sebatas kemampuan, kaki ditekuk sehingga lutut membuat sudut $\pm 110^\circ$, badan siap untuk meloncat dengan berat badan lebih banyak

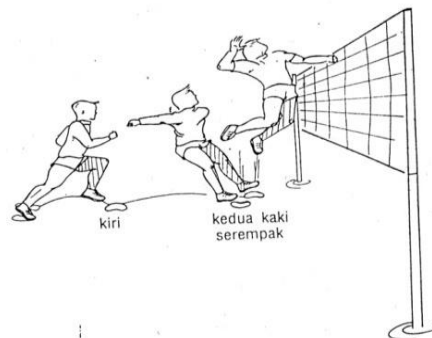
bertumpuh pada kaki yang di depan. Kemudian, mulailah meloncat dengan tumit dan jari kaki menghentak lantai dan mengayunkan kedua lengan ke atas saat kedua kaki mendorong naik keatas. Telapak kaki, pergelangan tangan, pinggul dan batang tubuh digerakkan serasi merupakan rangkaian gerak yang sempurna.

2) Memukul bola

Jarak bola di depan atas kepala sejangkauan lengan pemukul, segera lecutkan lengan ke belakang kepala dengan cepat lecutkan ke depan sejangkauan lengan terpanjang dan tertinggi terhadap bola. Pukul bola secepat mungkin dan setinggi mungkin, perkenaan bola dengan telapak tangan tepat di atas tengah bola bagian atas. Pergelangan tangan aktif menghentak ke depan dengan telapak tangan dan jari menutup bola.

3) Mendarat

Mendarat dengan kedua kaki mengeper. Lutut lentur saat mendarat untuk meredam perkenaan kaki dengan lantai, mendarat ddengan jari-jari kaki dan sikap badan condong ke depan.



Gambar. 2.6 *Smash*

Sumber: Winarno dkk (2013)

4. *Block*

Jaja Suharja Husdarta dan Maryani (2010:14) megatakan bahwa *blocking* atau membendung bola merupakan upaya pertahanan serangan yang dilakukan suatu tim dari serangan keras lawan. Keberhasilan teknik *blok* bergantung pada upaya *blocker* membaca arah serangan lawan. Eli Maryani (2010) juga mengatakan *blocking* merupakan salah satu teknik bertahan. Teknik ini dilakukan dengan menutup datangnya bola diatas net.

Dari sekian banyak teknik dasar permainan bola voli, *smash* merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan sebagai teknik menyerang dan untuk menghasilkan nilai serta meraih kemenangan. *Smash* adalah keterampilan yang paling diperhatikan dalam permainan bola voli, terutama untuk penonton. Bagi pemain, *smash* menjadi keterampilan yang paling menyenangkan. *Smash* adalah bagian paling *eksplosif* dari permainan dan paling mendapat perhatian besar (Kinda S. Lenberg, 2006).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bermain bolavoli merupakan bentuk teknik dasar yang masih sederhana terlepas dari pelaksanaan permainan sebenarnya. Dengan kata lain bermain bola voli merupakan cara menerapkan teknik dasar didalam permainan sebenarnya. Dengan demikian, perlu kiranya setiap pemain bola voli secara individu berusaha meningkatkan penguasaan teknik-teknik dasar didalam permainan bola voli secara sempurna.

Winarto dkk (2013) tinjauan mekanis terhadap rangkaian gerakan *block* bolavoli adalah sebagai berikut :

1) Sikap awal

Berdiri tegak bertumpuh pada kedua kaki menghadap ket, kedua tangan diletakkan di depan dada dan telapak tangan posisi membuka. Sikap awal untuk menentukan efisiensi gerakan yang dilakukan. Untuk mendapatkan efisiensi gerakan dalam melakukan *block* maka posisi tangan ditempatkan di depan dada sehingga dapat memperhitungkan ketepatan dengan bola pada saat melakukan *block* di depan net.

2) Tumpuan loncatan

Pada bagian ini dasar analisis mekanisme gerakannya menggunakan hukum kesetimbangan. Untuk perlakuan tumpuan loncatan menggunakan dua kaki untuk menumpu dan ujung kaki sebagai tolakan. Tumpuan kaki pada saat melakukan *block* di depan net. Bertumpu pada kedua kaki kemudian dorong badan ke atas menggunakan tumit dan kekuatan otot tungkai.

3) Loncatan

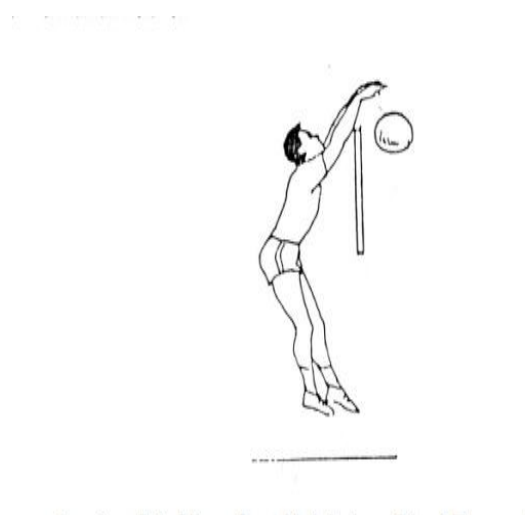
Gerakan ini dimana gerakan yang lebih dominan gerak putar, misalnya dalam tumpuan loncatan, manfaatkan seluruh segmen tungkai untuk ditekan pada persendiannya sehingga akan menghasilkan tolakan yang kuat.

4) Perkenaan

Setelah melayang di udara pada saat bola dipukul oleh *smaser*, segeralah tangan dihadapkan ke arah datangnya bola dan *bloker* berusaha menguasai bola tersebut. Pada saat perkenaan tangan dengan bola, pergelangan tangan digerakkan secara aktif agar tangan dapat menekan bola dari atas depan bawah secara tepat.

5) Pendaratan

Pendaratan menggunakan dua kaki dengan luas permukaan tumpuan selebar bahu. Luas permukaan tumpuan mempengaruhi kestabilan posisi pendaratan sehingga dapat kembali ke posisi awal yang sempurna.



Gambar. 2.7 Pendaratan
Sumber: Winarto dkk, (2013)

2.2. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Agar mempermudah penulis melakukan penelitian dan menghindari persamaan dengan kajian lainnya, maka perlu dicantumkan beberapa kajian terdahulu yang memiliki relevansi dengan kajian ini.

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan

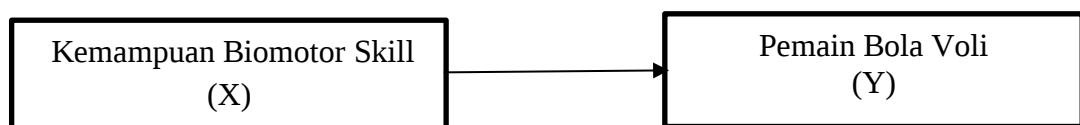
No	Peneliti dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Azis (2019) Tingkat Biomotor dan Antropometri Atlet Bolavoli Putra Indomaret	Metode Penelitian yang di gunakan adalah deskriptif kuantitatif	Dari hasil penelitian tentang antropometri dan biomotorik atlet bolavoli putra Indomaret dapat di simpulkan dapat memberikan informasi mengenai data komponen biomotor dan antropometri sebagai standar untuk mamilih atlet binaan bolavoli seluruh Indonesia atau sebagai acuan bakat atlet bolavoli seluruh Indonesia.
2	Palupi (2018) Profil Kemampuan Biomotor Peserta Ekstrakurikuler Softball SMA Negeri 1 Wates	Kualitatif	Hasil tes yang dilakukan, diketahui bahwa tes tersebut memiliki mean 450, dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler softball SMA Negeri 1 Wates memiliki kemampuan biomotor sedang. Seacara rinci kemampuan biomotor peserta ekstrakurikuler softball SMA Negeri 1 Wates adalah sebagai berikut: 0 siswa (0%) berkategori baik sekali, 13 siswa (32,5%) berkategori baik, 15 siswa (37,5%) berkategori sedang, 12 siswa (30%) berkategori kurang, dan 0 siswa (0%) berkategori kurang sekali.
3	Sulasi (2015) Perkembangan Komponen Biomotor Atlet Bolabasket Putra Gunungkidul Dalam Pekan Olahraga Daerah XIII di Kulonprogo Tahun 2015	Kualitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecepatan terjadi peningkatan kecepatan sebesar 0,12 detik, tingkat fleksibilitas terjadi peningkatan sebesar 1,50 cm, tingkat kekuatan otot jari kanan terjadi peningkatan kekuatan otot jari kanan sebesar 0.72 kg, tingkat kekuatan otot jari kiri terjadi peningkatan sebesar 1,00 kg, tingkat kekuatan otot lengan terjadi peningkatan sebesar 10,50, tingkat kekuatan otot perut terjadi peningkatan sebesar 4,14, tingkat kekuatan otot punggung terjadi peningkatan sebesar 7,42 tingkat kelincahan terjadi peningkatan sebesar 0,23 detik, tingkat koordinasi terjadi peningkatan sebesar 13,58, tingkat daya tahan terjadi peningkatan sebesar 1,17 dan tingkat power terjadi penurunan sebesar 1,00 cm.
4	Nugroho (2017) Peningkatan Kualitas Biomotor Atlet Bolavoli Yusoyogyakarta Pada Periode Persiapan Khusus Menuju kompetisi	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh unsur biomotor dari atlet yang melakukan latihan dengan menggunakan program latihan yang telah dipersiapkan oleh pelatih mengalami peningkatan hal tersebut dapat dilihat dari kenaikan rata-rata dari hasil tes yang dilakukan. Komponen spike jump dari 317,38 meningkat menjadi 322,22; block jump dari 294,16 menjadi

	Livoli Divisi Utama Tahun 2016		297,11; 3jump dari 8,53 menjadi 8,83; kecepatan dari 3,28 menjadi 3,103; kelincahandari 8,76 menjadi 8,42; kekuatan otot perut dari 59 menjadi 65,11 dan VO2maxdari 43,57 menjadi 46,52.
5	Fauzi, dkk (2021) Analisis biomotor kecepatan reaksi pada pemain bola voli kelas khusus olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta	Kualitatif	Dari hasil pengukuran yang dilakukan ditemukan bahwa terdapat 30% dari pemain bola voli di Kelas Khusus Olahraga Yogyakarta memiliki kecepatan reaksi yang masuk dalam kategori bagus sekali, 63% termasuk dalam kategori bagus, dan 7% dalam kategori cukup. Hasil ini tentu tidak akan terlepas dari banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan reaksi yang dimiliki oleh seseorang

2.3 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran digunakan untuk mempermudah dalam penelitian, karena kerangka merupakan alur berpikir seseorang dalam melakukan penelitian, sehingga terlihat jelas maksud dan tujuan penelitiannya.

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012:14) bahwa penelitian secara kuantitatif ialah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel biasanya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Jenis penelitian bersifat evaluasi dengan metode deskriptif. Nawawi (2007:67), mengemukakan bahwa metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subyek/obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak, atau sebagaimana adanya.

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

3.2.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2010:173). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini ialah pemain putra bola voli yang aktif mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler siswa SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 yang berjumlah 45 orang

Tabel 3.1 Populasi Penelitian

No	KELAS	JUMLAH
1	1A	14
2	2A	14
3	B	17
4	C	18
5	JUMLAH SISWA	45

Sumber: TU SMK Negeri Perikanan Simeulue, 2022

3.2.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari subjek yang akan diteliti yang dapat mewakili seluruh populasi. Martono (2010:74) mengemukakan bahwa sampel merupakan “bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti”. Untuk memudahkan penulis dalam mengadakan penelitian, maka ditarik sampel yang dapat mewakili populasi. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik Slovin (Sugiyono, 2016: 87). Rumus Slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + (N \times e^2)}$$

Keterangan:

n = Jumlah Sampel

N= Jumlah Populasi

e = Error Level (tingkatan kesalahan yaitu 10% atau 0,1).

Dalam rumus Slovin ada ketentuan sebagai berikut:

Nilai e = 0,05 (5%) untuk populasi dalam jumlah besar

Nilai $e = 0,1$ (10%) untuk populasi dalam jumlah kecil.

$$n = N/(N \cdot e^2) + 1$$

$$= 45 / (45 \times 0.1^2) + 1$$

$$= 45 / (45 \times 0.01) + 1$$

$$= 45 / 0,45 + 1$$

$$= 45 / 1,45 = 31$$

Berdasarkan perhitungan jumlah sampel di atas, maka diperoleh sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 orang siswa SMK NEGERI Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler.

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan tingkat kemampuan biomotor skill pada pemain bola voli. Menurut Mintarto (2019) dan Winarno (2006) kemampuan biomotor skill dapat diukur melalui tes kecepatan, daya tahan otot lengan dan bahu, kelincahan dan tes daya ledak. Adapun tata cara pelaksanaan masing-masing tes tersebut di atas sebagai berikut:

3.3.1 Tes Kecepatan

Tes kecepatan dalam penelitian ini dilakukan dengan tes lari 30 meter. Adapun prosedur pelaksanaan tes kecepatan sprint lari 30 meter dalam penelitian ini menganbil langkah-langkah yang dikemukakan oleh Mintarto (2019: 89) adalah sebagai berikut:

- a. Alat yang digunakan lintasan sepanjang 30 meter, dan stop watch
- b. Prosedur Pelaksanaan Tes

Langkah-langkah yang dilakukan adalah:

- 1) Testee berdiri di belakang garis start dengan posisi berdiri, saat aba-aba “siap”.
- 2) Saat tester memberikan aba-aba “Ya”, testee berlari secepat mungkin ke garis finish.
- 3) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan hingga perseratus detik (0,01 detik).
- 4) Konversikan hasil yang di dapat dengan norma yang ada



Gambar 3.1 Tel Lari 30 Meter
(Sumber: Mintarto (2019: 89))

Untuk menentukan nilai hasil lari 30 meter, maka digunakan kriteria sebagaimana terdapat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.1 Skala Penilaian Kecepatan Lari 30 Meter

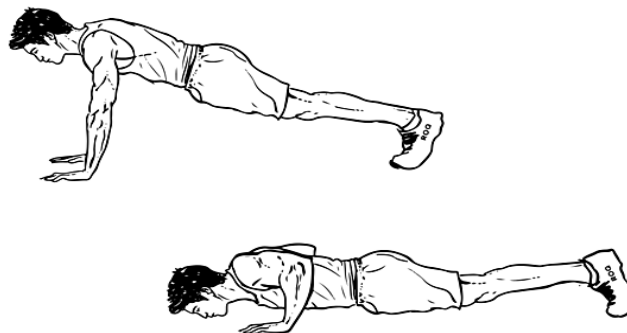
No.	Norma	Prestasi (Detik)
1	Baik Sekali	3,58-3,91
2	Baik	3.92-4.34
3	Sedang	4.35-4.72
4	Kurang	4.73-5.11
5	Kurang Sekali	5.12-5.50

Sumber: Mintarto (2019: 89)

2. Tes Kekuatan Otot Lengan dan Bahu (*Edurance*)

Menurut Mintarto (2019: 33) untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu maka digunakan tes *Push Up* 60 detik. Push-up dilakukan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan tangan. Adapun yang ukur dalam penelitian ini ialah siswa umur 17 – 19 tahun dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Alat yang digunakan alas atau matras
- b. Prosedur Pelaksanaan Tes
 - 1) Siapkan alas atau matras
 - 2) Testee tengkurap di lantai, kedua tangan sebagai tumpuan berada di depan dada, kedua kaki lurus rapat untuk laki-laki, sedangkan untuk perempuan lutut sebagai tumpuan.
 - 3) Saat dimulai testee mengangkat tubuh hingga kedua lengannya lurus, posisi badan lurus.
 - 4) Petugas menghitung hasil yang dilakukan testee.
 - 5) Testee melakukan push-up selama 60 detik.
 - 6) Hasil yang didapat selanjutnya dikonversikan pada norma penilaian dan klasifikasi push-up pria.



Gambar 3.2 Tes Push Up
(Sumber: Mintarto, 2019: 33).

Tabel 3.2. Penilaian Tes *push up*

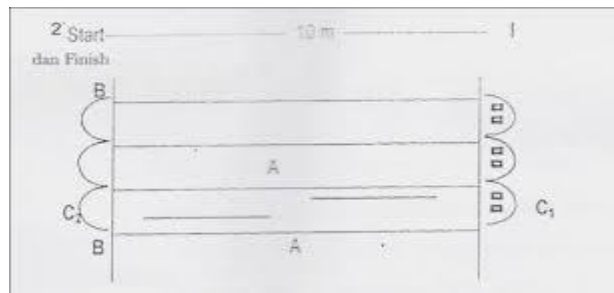
Kriteria	Putra
Istimewa	> 56
Baik Sekali	47 – 56
Di atas rata-rata	35 – 46
Sedang	19 – 34
Di bawah rata-rata	11 – 18
Buruk	4 – 10
Sangat Buruk	< 4

Sumber: Mintarto (2019: 33).

3. Tes Kelincahan (*Shuttle Run 4 X 5 M*)

- a. Tujuan : Untuk mengukur kelincahan atlet dalam mengubah arah
- b. Pelaksanaan
 - (1) Petugas start mempersiapkan teste digaris start untuk siap melakukan tes.
 - (2) Pada aba-aba “SIAP” teste dengan start berdiri dan siap lari
 - (3) Pada aba-aba “YA” teste berlari secepat-cepatnya ke garis kedua, setelah itu balik lagi ke garis start di hitung 1 (satu).
 - (4) Setelah sampai digaris finis dengan 4 kali balikan stopwatch dihentikan.
 - (5) Teste dikasi 2 kali kesempatan.
 - (6) Petugas pencatat skor mengambil hasil yang terbaik dari 2 kali tes.

Satuan yang digunakan dalam tes adalah detik.
- c. Petugas
 1. Stater 1 orang
 2. Pengambil waktu menurut keperluan.
 3. Pengawas 1 orang.
 4. Pencatat 1 orang.



Gambar 3.3 Lintasan Shuttle Run
(Sumber: Winarno, 2006:68)

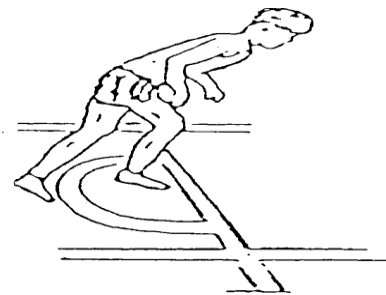
Keterangan:

A = Lintasan lari

B = Garis start dan finish

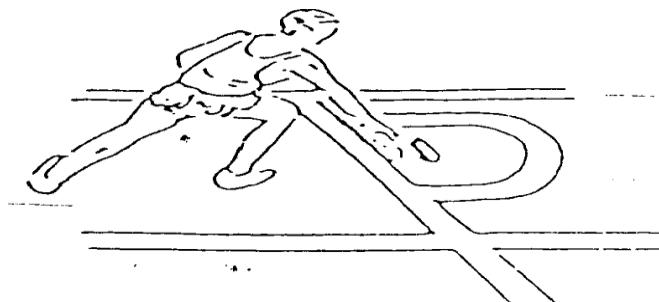
C1 = Tempat balok kayu yang akan dipindahkan

C2 = Tempat balok kayu yang telah dipindahkan.



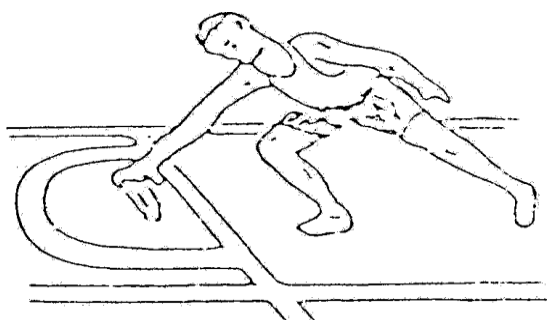
Gambar 3.4 Testi Berdiri di Depan Garis Start
(Sumber: Winarno, 2006:69)

1. Setelah tenang, aba-aba Siap diberikan dan testi siap untuk berlari.
2. Pada aba-aba Ya, testi segera berlari menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok pertama ke setengah lingkaran yang berada di tempat garis start.



Gambar 3.5 Testi Mengambil Balok Kayu
(Sumber: Winarno, 2006:69)

3. Kemudian kembali lagi menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua ke setengah lingkaran yang berada di tempat garis start.



Gambar 3.6 Testi Meletakkan Balok Kayu pada $\frac{1}{2}$ Lingkaran
(Sumber: Winarno, 2006:70)

4. Bersamaan dengan aba-aba Ya, stopwatch dijalankan dan dihentikan pada saat balok terakhir diletakkan, stopwatch dihentikan. Catatan: Setiap testi diberi kesempatan melakukan 2 kali. Balok harus diletakkan tidak boleh dilemparkan. Balok tidak boleh keluar dari dalam setengah lingkaran.

d. Pencatatan Hasil

1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh testi untuk menempuh jarak 4 X 5 meter.
2. Waktu yang dicapai dihitung sampai per sepuluh detik.
3. Hasil dari kedua percobaan dicatat.

Tabel 3.3 Skala Penilaian Kelincahan

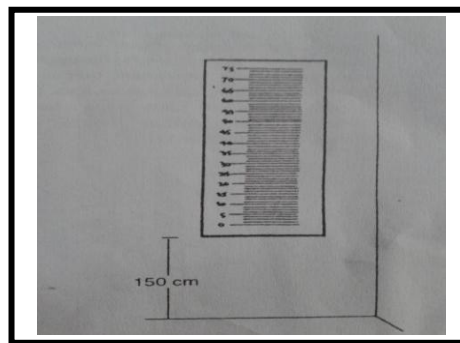
No.	Norma	Prestasi (Detik)
1	Baik Sekali	< 12.10
2	Baik	12.11 – 13.53
3	Sedang	13.54 – 14.96
4	Kurang	14.97 – 16.39
5	Kurang Sekali	> 16.40

Sumber: Winarno, 2006

4. Tes Daya Ledak (*Vertical jump test*)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak tungkai dalam penelitian ini adalah tes *vertical jump*.

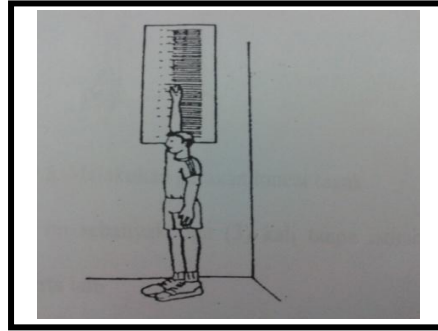
- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif otot tungkai.
- b. Alat dan Fasilitas
 1. Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang, jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
 2. Serbuk kapur.
 3. Alat penghapus papan vertical jump 4) Alat tulis.



Gambar 3.7 Papan loncat tegak
Sumber : Winarno (2006)

- b. Petugas tes : Pengamat dan pencatat hasil
- c. Teknik melakukan tes vertical jump
 1. Sikap permulaan, terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

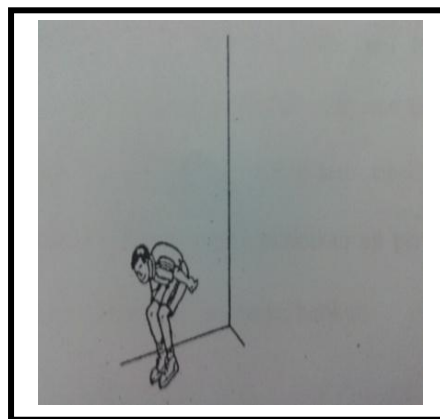
2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



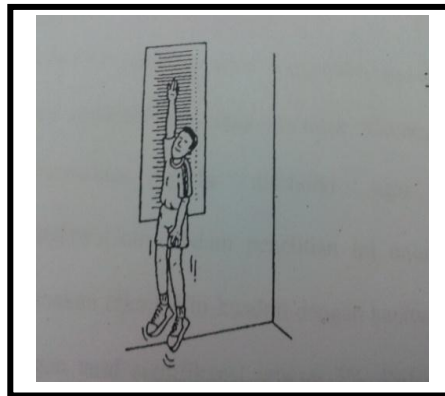
Gambar 3.8 Sikap menentukan raihan tegak
Sumber : Winarno (2006)

3. Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding papan skala sehingga menimbulkan bekas. Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



Gambar 3.9. Sikap awalan loncat tegak
Sumber : Winarno (2006)



Gambar 3.10 Melakukan gerakan loncat tegak

Sumber : Winarno (2006)

d. Pencatat Hasil

1. Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak
2. Ketiga hasil selisih dicatat
3. Masukkan hasil selisih yang paling besar.

Tabel 3.4 Skala Penilaian Vertical Jump

No.	Skor	Norma	Prestasi
2	4	Baik Sekali	> 62
3	3	Baik	53 – 61
4	2	Sedang	46 – 52
5	1	Kurang	38 – 45

Sumber: Winarno, 2006

3.5 Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui tingkat biomotor skill pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga Bola Voli di SMK Perikanan Simeulue Barat, maka digunakan rumus statistik. Adapun langkah-langkah dalam menganalisa data ialah sebagai berikut:

1. Menghitung nilai rata-rata

Nilai rata-rata dihitung dengan menggunakan rumus statistik yang dikemukakan oleh Sudjana (2012:56), yaitu sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$ = Mean atau nilai rata-rata yang dicari

$\sum X$ = Jumlah score X

N = Jumlah sampel.

2. Menghitung Persentase

Metode pengolahan data yang digunakan adalah metode analisis statistik sederhana dengan perhitungan persentase yang disebut dengan distribusi frekuensi. Dengan rumus dari Hadi (2008:229) yaitu :

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

Keterangan:

P = persentase

F = frekuensi

N = sampel

100% = bilangan tetap.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Tingkat Kemampuan Biomotor Skill Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022

Data kemampuan biomotor skill pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 diperoleh melalui pelaksanaan tes yang terdiri dari tes kecepatan, kekuatan otot lengan dan bahu dan tes daya ledak kelincahan, yang diberikan kepada 31 orang pemain putra dan putri bola voli yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022.

4.1.1.1 Komponen Kecepatan

Hasil perhitungan komponen tes kecepatan pada pemain putra bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Nilai Kecepatan

No	Nama Inisial	Waktu Tempuh	Kategori
1	2	3	4
1	Dzakiatun naurah	3,95	Baik
2	Farid setiawan	4,10	Baik
3	Fika asmi fausiah	4,00	Baik
4	Filhan saputra	5,06	Kurang
5	Habsi al-maisi	5,27	Kurang sekali
6	Hasrul ilmiah	4,88	Kurang
7	Leli sasta sari	4,51	Kurang sekali
8	Nina sukma	4,88	Kurang
9	Taufiq hidayah	5,07	Kurang
10	Sahru ramadhan	5,06	Kurang
11	Sarifa madina	5,00	Kurang
12	Selina putri	4,10	Baik

No	Nama Inisial	Waktu Tempuh	Kategori
13	Wandi hasbira	4,15	Baik
14	Zera saskia	4,05	Baik
15	Agguan saputra	5,05	Kurang
16	Ali adri	3,95	Baik
17	Aura suci permata	4,10	Baik
18	Bustami alfijar	4,00	Baik
19	Cici fadilah	5,06	Kurang
20	Dirli winanda	5,27	Kurang sekali
21	Fahma santi	4,88	Kurang
22	Freudi ashari	4,51	Kurang sekali
23	Ismah widiyah	4,88	Kurang
24	Marwandi	5,07	Kurang
25	Ogit saputra	5,06	Kurang
26	Ririn maryuni	5,00	Kurang
27	Selfi wahyuni	4,10	Baik
28	Yeti srimadani	4,15	Baik
29	Gauliga saputra	5,00	Kurang
30	Hikmatul ikhwa	4,10	Baik
31	Bambang m nur	4,15	Baik
	Total	137,3	-

4.1.1.2 Tes Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

Hasil perhitungan komponen tes kekuatan otot lengan dan bahu pada pemain putra bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Nilai Tes Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

No.	Nama Inisial	Skore	Kategori
1	2	3	4
1	Dzakiatun naurah	46	Diatas rata-rata
2	Farid setiawan	27	sedang
3	Fika asmi fausiah	35	Diatas rata-rata
4	Filhan saputra	39	Diatas rata-rata
5	Habsi al-maisi	35	Diatas rata-rata
6	Hasrul ilmiah	28	sedang
7	Leli sasta sari	35	Diatas rata-rata
8	Nina sukma	23	sedang
9	Taufiq hidayah	30	sedang
10	Sahru ramadhan	40	Diatas rata-rata

No.	Nama Inisial	Skore	Kategori
11	Sarifa madina	41	Diatas rata-rata
12	Selina putri	47	Diatas rata-rata
13	Wandi hasbira	39	Diatas rata-rata
14	Zera saskia	20	Baik
15	Agguan saputra	27	Kurang
16	Ali adri	46	Diatas rata-rata
17	Aura suci permata	27	sedang
18	Bustami alfijar	35	Diatas rata-rata
19	Cici fadilah	39	Diatas rata-rata
20	Dirli winanda	35	Diatas rata-rata
21	Fahma santi	28	sedang
22	Freudi ashari	35	Diatas rata-rata
23	Ismah widiyah	23	sedang
24	Marwandi	30	sedang
25	Ogit saputra	40	Diatas rata-rata
26	Ririn maryuni	41	Diatas rata-rata
27	Selfi wahyuni	47	Diatas rata-rata
28	Yeti srimadani	39	Diatas rata-rata
29	Gauliga saputra	27	sedang
30	Hikmatul ikhwa	28	sedang
31	Bambang m nur	37	Diatas rata-rata
Total		1.069	-

4.1.1.3 Komponen Kelincahan

Hasil perhitungan komponen tes kelincahan pada pemain putra bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dapat dilihat pada tabel 4.3 di bawah ini.

Tabel 4.3 Nilai Tes Kelincahan

No.	Nama	Waktu Tempuh	Kategori
1	2	3	4
1	Dzakiatun naurah	13,56	Sedang
2	Farid setiawan	14,22	Sedang
3	Fika asmi fausiah	14,99	Kurang
4	Filhan saputra	12,09	Baik Sekali
5	Habsi al-maisi	16,42	Kurang Sekali
6	Hasrul ilmiah	13,56	Sedang
7	Leli sasta sari	15,01	Kurang
8	Nina sukma	14,96	Sedang
9	Taufiq hidayah	14,22	Sedang

No.	Nama	Waktu Tempuh	Kategori
10	Sahru ramadhan	12,10	Baik Sekali
11	Sarifa madina	13,52	Baik
12	Selina putri	12,12	Baik
13	Wandi hasbira	13,50	Baik
14	Zera saskia	13,56	Sedang
15	Agguan saputra	14,22	Sedang
16	Ali adri	14,99	Kurang
17	Aura suci permata	12,09	Baik Sekali
18	Bustami alfijar	16,42	Kurang Sekali
19	Cici fadilah	13,56	Sedang
20	Dirli winanda	15,01	Kurang
21	Fahma santi	14,96	Sedang
22	Freudi ashari	14,22	Sedang
23	Ismah widiyah	12,10	Baik Sekali
24	Marwandi	13,52	Baik
25	Ogit saputra	12,12	Baik
26	Ririn maryuni	13,50	Baik
27	Selfi wahyuni	14,22	Sedang
28	Yeti srimadani	12,10	Baik Sekali
29	Gauliga saputra	13,52	Baik
30	Hikmatul ikhwa	12,12	Baik
31	Bambang m nur	13,50	Baik
Total		426,01	-

4.1.1.4 Tes Daya Ledak (*Vertical Jump*)

Hasil perhitungan komponen tes daya ledak pada pemain putra bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini.

Tabel 4.4 Nilai Tes Daya Ledak (*Vertical Jump*)

No.	Nama Inisial	Tinggi Raihan	Tinggi Loncatan	Skor	Kategori
1	2	3	4	5	6
1	Dzakiatun naurah	49	112	63	Baik Sekali
2	Farid setiawan	68	131	63	Baik Sekali
3	Fika asmi fausiah	70	135	65	Baik Sekali
4	Filhan saputra	65	128	63	Baik Sekali
5	Habsi al-maisi	68	127	59	Baik
6	Hasrul ilmiah	60	132	72	Baik Sekali
7	Leli sasta sari	81	152	71	Baik Sekali

No.	Nama Inisial	Tinggi Raihan	Tinggi Loncatan	Skor	Kategori
8	Nina sukma	61	113	52	Sedang
9	Taufiq hidayah	67	127	60	Baik
10	Sahru ramadhan	68	125	57	Baik
11	Sarifa madina	62	126	64	Baik Sekali
12	Selina putri	60	112	52	Sedang
13	Wandi hasbira	60	130	70	Baik sekali
14	Zera Saskia	49	112	63	Baik Sekali
15	Agguan saputra	68	131	63	Baik Sekali
16	Ali adri	70	135	65	Baik Sekali
17	Aura suci permata	65	128	63	Baik Sekali
18	Bustami alfajar	68	127	59	Baik
19	Cici fadilah	60	132	72	Baik Sekali
20	Dirli winanda	81	152	71	Baik Sekali
21	Fahma santi	61	113	52	Sedang
22	Freudi ashari	67	127	60	Baik
23	Ismah widiyah	68	125	57	Baik
24	Marwandi	62	126	64	Baik Sekali
25	Ogit saputra	60	112	52	Sedang
26	Ririn maryuni	49	112	63	Baik Sekali
27	Selfi wahyuni	68	131	63	Baik Sekali
28	Yeti srimadani	68	125	57	Baik
29	Gauliga saputra	62	126	64	Baik Sekali
30	Hikmatul ikhwa	60	112	52	Sedang
31	Bambang m nur	49	112	63	Baik Sekali
Total				1.914	-

4.1.1.5 Tingkat Kemampuan Biomotor Skill Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022.

Berdasarkan uraian setiap hasil tes kemampuan biomotor skill pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 yang terdiri dari komponen tes kecepatan, kekuatan otot lengan dan bahu dan tes daya ledak serta tes kelincahan secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini.

Tabel 4.5 Total Hasil Tes Kemampuan Biomotor Skill

No	Komponen Tes	Total Kateori					Jumlah
		BS	B	S	K	KS	
1	Kecepatan	0	13	0	14	4	31
2	Kekuatan otot	19	1	10	1	0	31
3	Kelincahan	5	9	11	4	2	31
4	Daya Ledak	19	7	5	0	0	31
Total		43	30	26	19	6	124
Persentase (%)		34,67%	24,19%	20,96%	15,32%	4,83%	100%

4.1.2 Menghitung Rata-rata

Adapun berdasarkan nilai tes tingkat kemampuan biomotor skill pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022, maka penulis menggunakan rumus perhitungan nilai rata-rata. Maka dapat dihitung nilai rata-rata menggunakan rumus sebagai berikut:

4.1.2.1 Menghitung Rata-rata Kecepatan

$$\begin{aligned}
 \bar{x} &= \frac{\sum x}{N} \\
 &= \frac{137,3}{31} \\
 &= 4,42
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata kecepatan pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 sebesar 4,42 dan tergolong dalam kategori **Sedang**.

4.1.2.2 Menghitung Rata-rata Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

$$\begin{aligned}
&= \frac{1.069}{31} \\
&= 34,48
\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata kekuatan otot lengan dan bahu pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 sebesar 34,48 dan tergolong dalam kategori ***Sedang***.

4.1.2.3 Menghitung Rata-Rata Komponen Kelincahan

$$\begin{aligned}
\bar{x} &= \frac{\sum x}{N} \\
&= \frac{426,01}{31} \\
&= 13,74
\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata kelincahan pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 sebesar 13,74 detik dan tergolong dalam kategori ***Sedang***.

4.1.2.4 Menghitung Rata-Rata Daya Ledak (*Vertical Jump*)

$$\begin{aligned}
\bar{x} &= \frac{\sum x}{N} \\
&= \frac{1914}{31} \\
&= 61,74
\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata daya ledak pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 sebesar 61,74 dan tergolong dalam kategori ***Baik***.

4.1.3 Menghitung Persentase

4.1.3.1 Persentase Kecepatan

Menghitung klasifikasi persentase tingkat kecepatan pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = persentase

F = frekwensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

$$\text{Baik Sekali} \quad P = \frac{0}{31} \times 100\% = 0\%$$

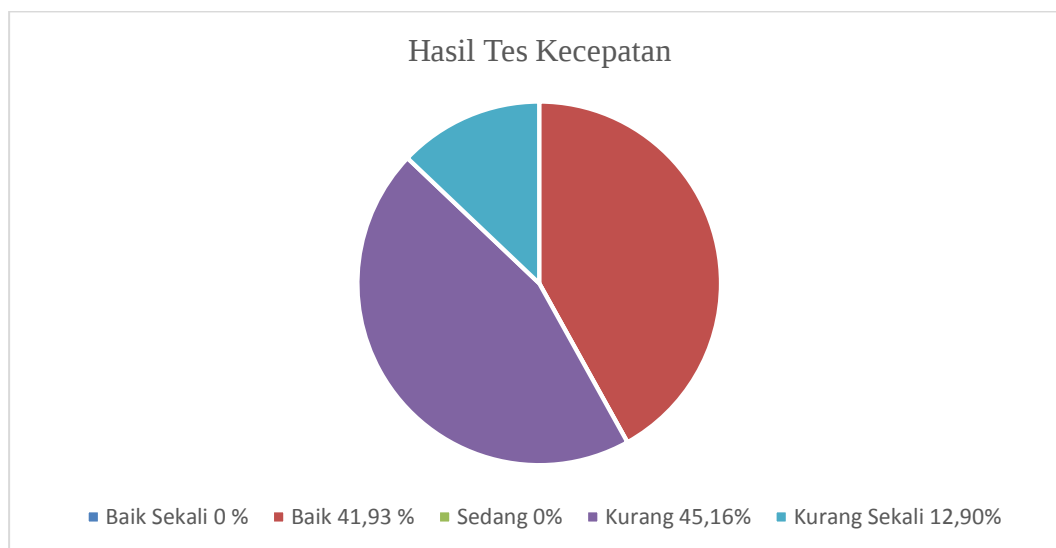
$$\text{Baik} \quad P = \frac{13}{31} \times 100\% = 41,93\%$$

$$\text{Sedang} \quad P = \frac{0}{31} \times 100\% = 0\%$$

$$\text{Kurang} \quad P = \frac{14}{31} \times 100\% = 45,16\%$$

$$\text{Kurang Sekali} \quad P = \frac{4}{31} \times 100\% = 12,90\%$$

Berdasarkan perhitungan tingkat persentase kecepatan pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dapat gambarkan pada gambar 4.1



Gambar 4.1
Persentase Kecepatan Pemain Pada Ekstrakurikuler Bola Voli
SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022

Gambar 4.1 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecepatan pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 tergolong kurang dengan nilai persen 45,16 %. Dimana dari 100% pemain, terdapat 0% tergolong kategori baik sekali, 41,93% tergolong baik, 0% tergolong sedang, 45,16% tergolong kurang dan hanya 12,90% tergolong kurang sekali tingkat kelentukan pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022.

4.1.3.2 Persentase Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

Menghitung klasifikasi persentase tingkat kekuatan otot lengan dan bahu pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = persentase

F = frekwensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

$$\text{Baik Sekali} \quad P = \frac{19}{31} \times 100\% = 61,29\%$$

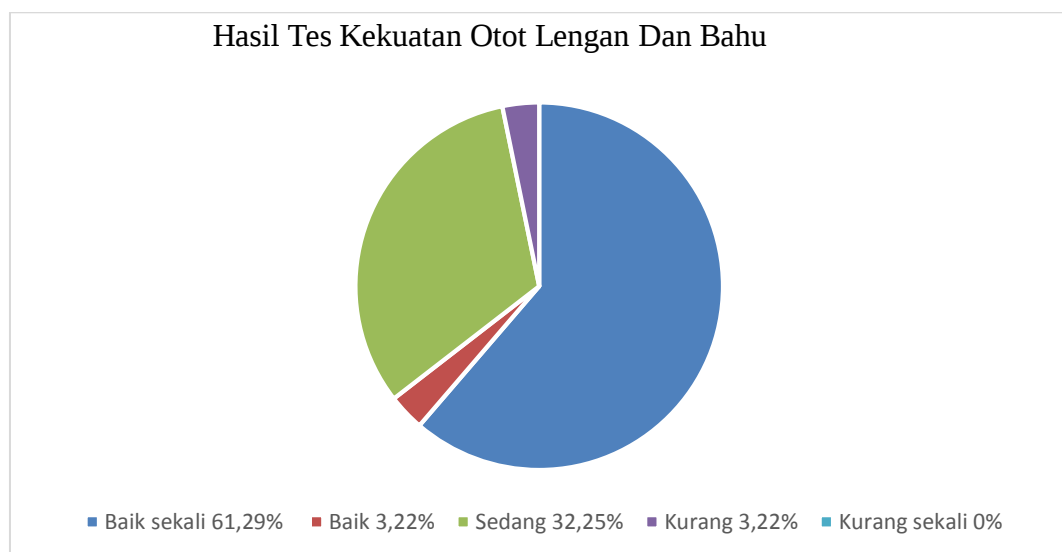
$$\text{Baik} \quad P = \frac{1}{31} \times 100\% = 3,22\%$$

$$\text{Sedang} \quad P = \frac{10}{31} \times 100\% = 32,25\%$$

$$\text{Kurang} \quad P = \frac{1}{31} \times 100\% = 3,22\%$$

$$\text{Kurang Sekali} \quad P = \frac{0}{31} \times 100\% = 0\%$$

Berdasarkan perhitungan tingkat persentase kekuatan otot lengan dan bahu pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dapat gambarkan pada gambar 4.2.



Gambar 4.2
Persentase Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Pemain Pada
Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022

Gambar 4.2 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kekuatan otot lengan dan bahu pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 tergolong baik sekali 61,29%. Dimana dari 100% pemain, terdapat 61,29% tergolong kategori baik sekali, 3,22% tergolong kategori baik, 32,25% tergolong sedang, 3,22% tergolong kurang dan 0% tergolong kurang sekali.

4.1.3.3 Persentase Kelincahan

Menghitung klasifikasi persentase tingkat kelincahan pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = persentase

F = frekwensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

$$\text{Baik Sekali} \quad P = \frac{5}{31} \times 100\% = 16,12\%$$

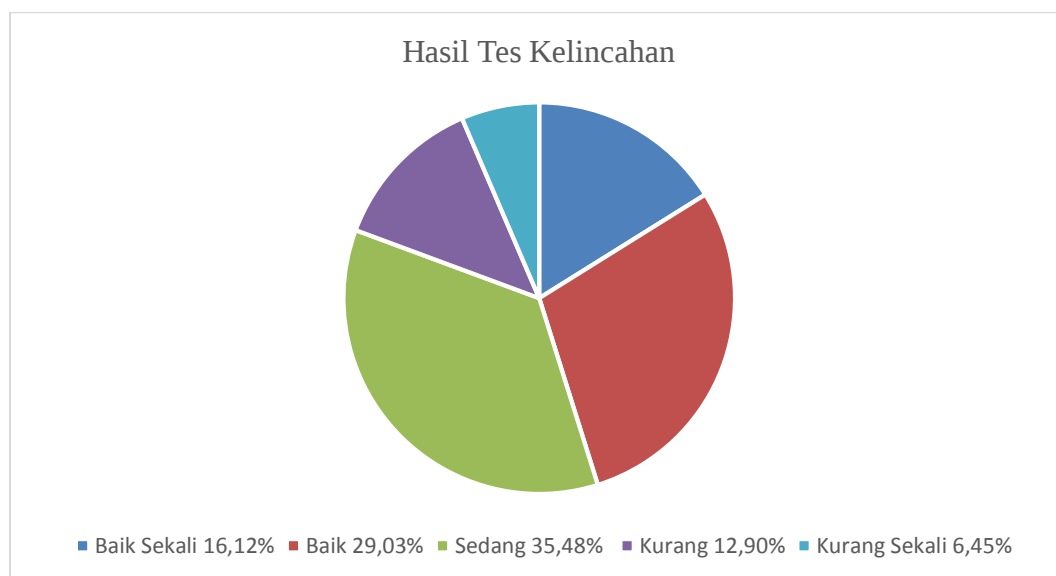
$$\text{Baik} \quad P = \frac{9}{31} \times 100\% = 29,03\%$$

$$\text{Sedang} \quad P = \frac{11}{31} \times 100\% = 35,48\%$$

$$\text{Kurang} \quad P = \frac{4}{31} \times 100\% = 12,90\%$$

$$\text{Kurang Sekali} \quad P = \frac{2}{31} \times 100\% = 6,45\%$$

Berdasarkan perhitungan tingkat persentase kelincahan pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dapat gambarkan pada gambar 4.3.



Gambar 4.3
Persentase Kelincahan Pemain Pada Ekstrakurikuler Bola Voli
SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022

Gambar 4.3 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kelincahan pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 tergolong sedang 35,48%. Dimana dari 100% pemain, terdapat 16,12% tergolong kategori baik sekali, 29,03% tergolong kategori baik, 35,48% tergolong sedang, 12,90% tergolong kurang dan 6,45% tergolong kurang sekali.

4.1.3.4 Persentase Daya Ledak

Menghitung klasifikasi persentase tingkat daya ledak pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = persentase

F = frekwensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

$$\text{Baik Sekali} \quad P = \frac{19}{31} \times 100\% = 61,29\%$$

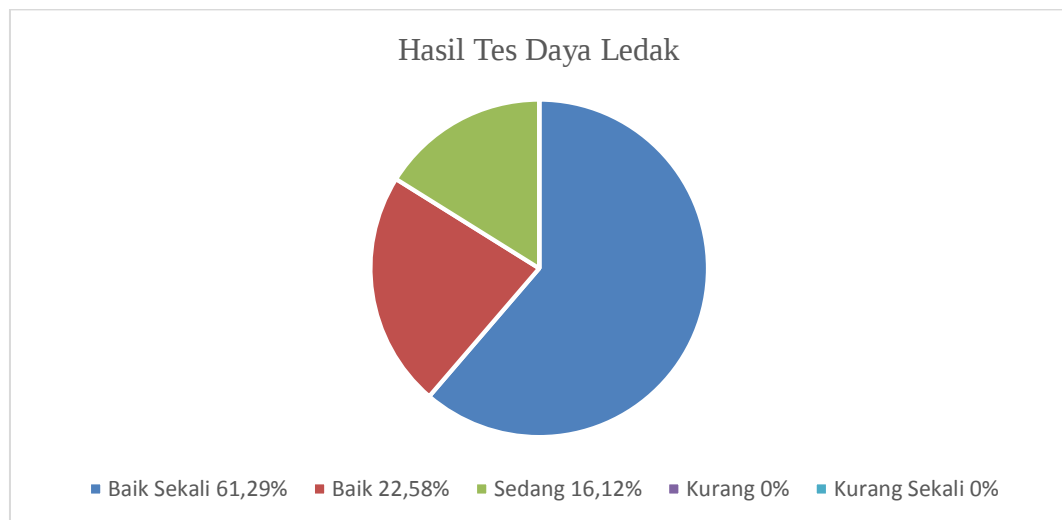
$$\text{Baik} \quad P = \frac{7}{31} \times 100\% = 22,58\%$$

$$\text{Sedang} \quad P = \frac{5}{31} \times 100\% = 16,12\%$$

$$\text{Kurang} \quad P = \frac{0}{31} \times 100\% = 0\%$$

$$\text{Kurang Sekali} \quad P = \frac{0}{31} \times 100\% = 0\%$$

Berdasarkan perhitungan tingkat persentase daya ledak pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dapat gambarkan pada gambar 4.4.



Gambar 4.4
Persentase Daya Ledak Pemain Pada Ekstrakurikuler Bola Voli
SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022

Gambar 4.4 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat daya ledak pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 tergolong baik sekali 61,29%. Dimana dari 100% pemain, terdapat 61,29% tergolong kategori baik sekali, 22,58% tergolong kategori baik, 16,12% tergolong sedang, 0% tergolong kurang dan 0% tergolong kurang sekali.

4.1.4 Persentase Kemampuan Biomotor Skill

Menghitung klasifikasi persentase tingkat kemampuan biomotor skill pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = persentase

F = frekwensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

$$\text{Baik Sekali} \quad P = \frac{43}{124} \times 100\% = 34,67\%$$

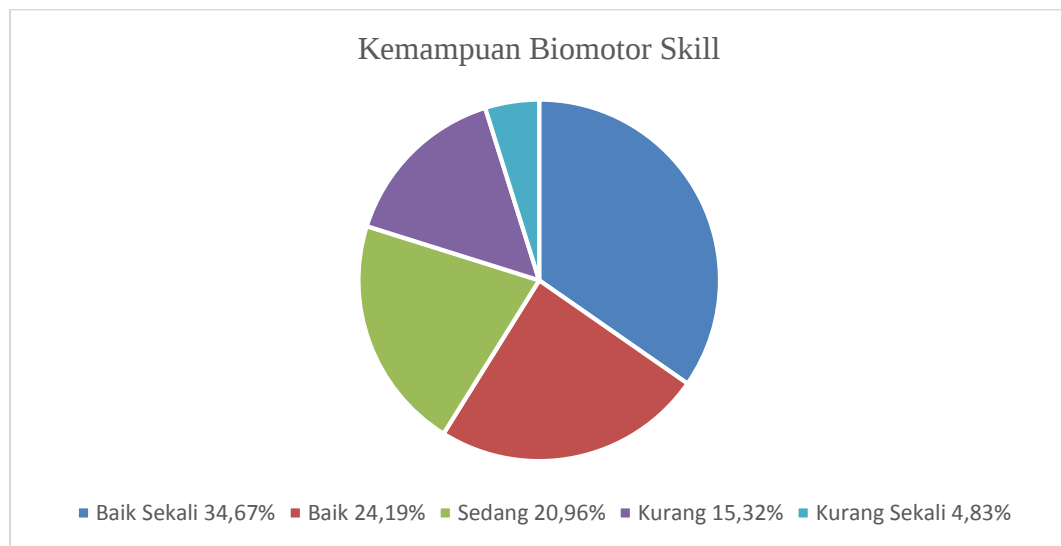
$$\text{Baik} \quad P = \frac{30}{124} \times 100\% = 24,19\%$$

$$\text{Sedang} \quad P = \frac{26}{124} \times 100\% = 20,96\%$$

$$\text{Kurang} \quad P = \frac{19}{124} \times 100\% = 15,32\%$$

$$\text{Kurang Sedang} \quad P = \frac{6}{124} \times 100\% = 4,83\%$$

Berdasarkan perhitungan tingkat kemampuan biomotor skill pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dapat gambarkan pada gambar 4.5.



Gambar 4.5
Persentase Kemampuan Biomotor skill Pada Ekstrakurikuler Bola Voli
SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022.

Gambar 4.5 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kemampuan biomotor skill pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 tergolong Baik Sekali 34,67%. Dimana dari 100% pemain, terdapat 34,67% tergolong kategori baik sekali, 24,19% tergolong kategori baik, 20,96% tergolong sedang, 15,32% tergolong kurang dan 4,83% tergolong kurang sekali. Tingkat biomotor skill pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisa yang peneliti lakukan terhadap temuan penelitian di atas, maka jelas bahwa tingkat kemampuan biomotor skill pemain bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dilihat dari aspek kecepatan tergolong dalam kategori kurang, kekuatan otot lengan tergolong dalam kategori baik sekali, kelincahan tergolong dalam kategori baik sedang dan daya ledak pemain pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue

Barat Tahun 2022 tergolong dalam kategori baik sekali. Jadi secara keseluruhan kemampuan biomotor skill pemain bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 tergolong baik bahkan baik sekali, hanya saja aspek kecepatan dan kelincahan yang masih tergolong sedang. Hasil ini sebagaimana pendapat Rushal & Pyke (2010:11) bahwa faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga bola voli salah satunya ialah biomotor skill seperti kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*). Di samping itu kualitas fisik yang lain memainkan peranan penting dalam cabang olahraga yang berbeda diantaranya adalah kelenturan (*flexibility*), dan kelincahan (*agility*).

Nugroho (2017) dalam kajiannya menyebutkan bahwa pada permainan bola voli, untuk bisa mencapai prestasi maksimal kelima komponen biomotor tersebut sangat diperlukan dan akan mempengaruhi penampilan atlet baik secara individual, kelompok maupun tim selama mengikuti kompetisi. Untuk itu komponen kualitas biomotor tersebut harus ditingkatkan melalui sebuah perencanaan yang baik dan terukur yang disesuaikan dengan tahapan dengan mengacu pada kalender kompetisi yang telah ditetapkan agar siswa mampu menampilkan ketrampilan pada level yang tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tidak rentan terhadap kemungkinan cedera selama pertandingan puncak.

Baiknya kemampuan biomotor skill pemain bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 ini dikarenakan pihak pemain dan pelatih serta guru olahraga selalu mempertimbangkan dari berbagai aspek untuk mempersiapkan para pemain dalam menghadapi setiap pertandingan atau turnamen. Salah satu aspek yang selalu dilihat adalah aspek biomotor. Hasil

penelitian Muhammad (2020) menyebutkan bahwa untuk menjadi atlet bolavoli professional harus memiliki tinggi badan dan kondisi fisik yang bagus seperti manusia normal. Seorang siswa harus memiliki komponen biomotor yang bagus meliputi kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kecepatan.

Para pemain dan pelatih selalu menggunakan aspek biomotor sebagai dasar dalam mengetahui tingkat latihan dalam bola voli yang akan dijalani oleh pemain. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Bompa dalam Aziz (2017:2) bahwa komponen dasar biomotor yang harus disiapkan pada seorang pemain bola voli ialah mencakup aspek kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi, fleksibilitas. Bahkan tidak hanya itu, komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri, yaitu power dan kelincahan. Power adalah perpaduan dari kekuatan dan kecepatan. Kelincahan adalah perpaduan dari kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi. Begitu juga pendapat Mega (2013:18) mengatakan komponen biomotor yang harus disiapkan dengan baik oleh pemain bola voli terdiri dari kekuatan, kecepatan, power dan kelincahan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 5.1.1 Kemampuan biomotor skill pemain bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dari aspek kecepatan tergolong dalam kategori kurang.
- 5.1.2 Kemampuan biomotor skill pemain bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dari aspek kekuatan otot lengan dan bahu tergolong dalam kategori baik sekali.
- 5.1.3 Kemampuan biomotor skill pemain bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dari aspek kelincahan tergolong dalam kategori Sedang.
- 5.1.4 Kemampuan biomotor skill pemain bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dari aspek daya ledak tergolong dalam kategori Baik Sekali.
- 5.1.5 Kemampuan biomotor skill pemain bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 secara keseluruhan tergolong dalam kategori baik sekali.

5.2 Saran

Agar hasil penelitian ini dapat terealisasi, Maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Kemampuan biomotor skill pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dilihat dari aspek kecepatan dan kelincahan perlu ditingkatkan dalam latihan secara maksimal.
- 5.2.2 Kemampuan biomotor skill pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dilihat dari aspek kekuatan otot lengan dan daya ledak perlu dipertahankan karena sudah baik.
- 5.2.3 Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan penelitian lanjutan mengingat masih jauh dari kata sempurna khususnya ditujukan kepada SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaroh, 2013. *Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga di Sekolah Dasar Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi. Semarang: UNS.
- _____, 2004. *Evaluasi Program Pendidikan Pedoman Teoritis Praktis Bagi Praktisi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Anugrah, 2019. Perbedaan Pengaruh Komponen Biomotor Ditinjau Dari Golongan Darah Atlet Bola Voli SMA Negeri 26 Kab. Bone. *Jurnal Pendidikan Jasmani Vol 2 No 2*.
- Ariani, 2011. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azis, 2017. *Tingkat Biomotor dan Antropometri Atlet Bolavoli Putra Indomaret*. Surabaya: UNS.
- Bangun, 2016. *Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia*. Publikasi Pendidikan.
- Eriyanis, 2017. Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SDN 006 Pisang Berebus Kecamatan Gunung Toar. : *Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, sains, dan Humaniora Vol. 3 No. 2*.
- Faidillah, 2010. *Ekstra Kurikuler Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa di Lingkungan Pendidikan Sekolah*. Jurnal Ilmiah. Yogyakarta: UNY.
- Faruq, 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Dan Olahraga Sepakbola*. Jakarta: Gramedia Widiasarana.
- Hadi, 2008. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Hanggara D., S., B. R. I. 2018. Implementasi Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma N 1, 2 Dan 3 Bengkulu Tengah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Vol 2 (1): 16- 22.
- Idrus L. 2019. *Evaluasi Dalam Proses Pembelajaran*. cet.IV; Jakarta: Bumi Aksara Vol. 9 (2): 920-935
- Kemampuan Groundstroke Forehand Tenis Lapangan. *Jurnal Universitas Sebelas Maret*. hal 408-416

- Ratri, 2013. *Tingkat Biomotor Atlet POPDA Bola Voli Kabupaten Banjarnegara Tahun 2013*. Skripsi.Yogyakarta: FIK UNY
- M. Sajoto. 2008. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Nawawi, Hadari, 2007. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nugraha, 2019. *Studi Deskripsi Pelaksanaan Pembelajaran Permainan Bola Voli Di SMP Negeri 1 Panjalu Tahun Ajaran 2019/2020*. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nugroho, (2017). *Peningkatan Kualitas Biomotor Atlet BolaVoli YUSO*. Retrieved Januari 3, 2022, from <https://eprints.uny.ac.id/53168/1/skripsi%20antonius%20lababa>
- Lababa, 2008. *Evaluasi Program : Sebuah Pengantar*. Jakarta: Renika Cipta
- Marantika. 2012. *Kegiatan Ekstrakurikuler*. Diakses dari (http://man6-jkt.sch.id/new/?page_id=35).
- Martono, Nanang, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Mega %20adi %20 nugroho .pdf
- Nurchahyo, 2013. *Pengelolaan Dan Pengembangan Kegiatan Ekstra-kurikuler Olahraga di SMA/MAN/Sederajat Se-Kabupaten Sleman*. Jurnal Ilmiah. Yogyakarta: UNY.
- PBVSII. 2010. *Peraturan Bolavoli Internasional*. Jakarta: Depdikbud.
- Pujianto, D., Insanisty, B., Bengkulu, U., Supratman, J. W. R., Limun, K., & Bengkulu, 2015. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Game Tournament Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mata Kuliah Bola Voli Ii Pada Mahasiswa Semester Ganjil Prodi Penjaskes Fkip Unib. Jurnal Pendidikan jasmani Indonesia.
- Palupi Dita. 2018. Profil Kemampuan Biomotor Peserta Ekstrakurikuler Softball Sma Negeri 1 Wates *Skripsi*. hal 1-108.
- Ramdani. N. 2018. Bolavoli. *Jurnal Repositori Unsil* : 11-36.
- Roy. T.P.K., S., 2010. Analisis Faktor Biomotor dan Psikomotor Dominan Penentu.
- Real, V., Broncos, B., League, R., Douro, A., & Real, V. (n.d.). V Olleyball P Layers : D Etermination Of. *Journal Of Streangth and Conditioning Research*. 1106–1111.

- Sajoto. 2000. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Slameto. 2001. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sudjana, 2012. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Suharno HP. 2005. *Ilmu kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, 2020. *Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia*, Jurnal Stamina Volume 3 Nomor 3.
- Suryosubroto, 2009. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tayibnapis. 2006. *Evaluasi Program*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Trisnowiyanto, 2019. Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan FISIK Vol 2 No 1*.
- Wahab, 2002. *Analisis Kebijakan: dari Formulasi ke Implementasi. Kebijakan Negara*, Jakarta: Sinar Grafika.
- Wahyu, 2015. *Faktor-Faktor Penghambat Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri Se-Kabupaten Purworejo*. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Wibowo dan Andriyani, 2014. *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah. Skripsi*.
- Winarno M. E. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keola Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. Cet
- Yunanda, 2009. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Yusuf. 2000. *Evaluasi Program*. Jakarta: Rineka Cipta.