

IDENTIFIKASI TINGKAT KEMAMPUAN BIOMOTOR PADA ATLET

BOLA VOLI DI CLUB GANESA KABUPATEN NGANJUK

SKRIPSI

Diajukan untuk Penulisan Skripsi guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri



OLEH :

Bagus Hendra Hermawan

18.1.01.09.00608

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**IDENTIFIKASI TINGKAT KEMAMPUAN BIOMOTOR PADA ATLET
BOLA VOLI DI CLUB GANESA KABUPATEN NGANJUK**

Disusun Oleh:

Bagus Hendra Hermawan

18.1.01.09.00608

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

Mengetahui
Dosen Pembimbing 1

Dr. Puspodari., M.Pd.
NIDN. 0709059001

Dosen Pembimbing 2

Irwan Setiawan., M.Pd.
NIDN. 0716028902

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

Disusun Oleh:

Bagus Hendra Hermawan

18.1.01.09.00608

Telah dipertahankan di depan Tim penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada tanggal:

Tim Penguji:

1. Dosen :
2. Dosen:
3. Dosen

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bagus Hendra Hermawan

NPM : 18.1.01.09.0069

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : IDENTIFIKASI TINGKAT KEMAMPUAN

BIOMOTOR PADA ATLET BOLA VOLI DI CLUB GANESA

KABUPATEN NGANJUK

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

KEDIRI, 05 mei 2023

Materai 10.000

Bagus Hendra Hermawan

NPM. 18.1.01.09.00608

Motto:

The best way to get started is to quit talking and begin doing.”

– Walt Disney

ABSTRAK

Bagus Hendra Hermawan: IDENTIFIKASI KEMAMPUAN BIOMOTOR PADA ATLET BOLA VOLI DI CLUB GANESA KABUPATEN NGANJUK

Kata Kunci: Biomotor, bola voli, Ekstrakurikuler

Seorang atlet membutuhkan komponen biomotor yang mumpuni serta prima untuk meningkatkan kualitas teknik yang nantinya akan menumbuhkan mental yang baik sehingga pada saat pertandingan atlet dapat mencapai prestasi yang maksimal. Prestasi dalam bola voli dicapai melalui peningkatan teknik dasar, keterampilan, dan taktik strategis sepak bola. Oleh karena itu seorang pemain sepak bola harus melakukan latihan secara teratur dan seimbang, dan beberapa unsur yang menunjang performa maksimal seorang pemain adalah kebugaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dengan mudah dipisahkan satu sama lain untuk perbaikan dan pemeliharaan. Artinya semua komponen biomotor harus dikembangkan untuk memperbaiki biomotor seorang atlet. Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli club Ganesa kabupaten nganjuk tahun 2023 Instrument yang digunakan adalah tes dan pengukuran dalam olahraga yang mencakup 5 komponen kondisi fisik dengan 5 item tes. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Skor-T dimana data mentah yang diperoleh dari setiap item tes kemudian dikonversikan kedalam Skor-T. data dari Skor-T kemudian dijumlahkan dan dicari rata-rata, simpangan baku, skor maksimal, dan skor minimal

Dari data hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat 0 atlet (0%) pada kategori baik sekali, 1 atlet (8,33%) pada kategori baik, 8 atlet (66,67%) pada kategori Cukup, 3 atlet (25%) pada kategori kurang, 0 atlet (0%) pada kategori kurang sekali.. Berdasarkan hasil diatas dapat diidentifikasi bahwa kemampuan biomotor atlet bolavoli ganesha kabupaten nganjuk tahun 2023 berada pada kategori cukup. Diharapkan dapat dijadikan bahan acuan pelatih dalam pembuatan program latihan sehingga dapat mencapai target.

Kata Pengantar

Puji syukur penulis sampaikan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas berkah, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan Skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Zainal Afandi Rektor UN PGRI Kediri
2. Bapak Dr.Sulistiono,M.Si yang selalu Dekan FIKS
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani.
4. Ibu Dr. Puspodari., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1.
5. Bapak Irwan Setiawan., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2
6. Bapak ibu yang saya sayangi karna sudah memberi support bagi saya
7. Teman-teman seperjuangan semasa kuliah

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan yang diharapkan adanya kritik dan saran yang membangun. Akhirnya saya harapkan dengan adanya skripsi ini dapat membantu bagi kita semua khususnya didunia pendidikan.

Kediri, 05 mei 2023

Bagus Hendra Hermawan

Daftar isi

HALAMAN PERSETUJUAN.....	II
HALAMAN PENGESAHAN.....	III
HALAMAN PERNYATAAN.....	IV
MOTTO.....	V
ABSTRAK	VI
KATA PENGANTAR	VII
DAFTAR TABEL.....	XI
DAFTAR GAMBAR	XI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XII
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH	5
C. PEMBatasan MASALAH	5
D. RUMUSAN MASALAH.....	5
E. TUJUAN PENELITIAN.....	6
F. KEGUNAAN PENELITIAN	6
BAB II.....	8
KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	8
A. KAJIAN TEORI	8
1. BIOMOTOR	8
a. Pengertian Biomotor.....	8
b. Komponen Biomotor	9
c. Komponen Biomotor Atlet Bolavoli	14
2. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KOMPONEN BIOMOTOR	16

3.	BOLAVOLI.....	18
a.	Pengertian Permainan Bolavoli.....	18
b.	KETERAMPILAN DASAR BOLAVOLI.....	20
B.	KAJIAN HASIL PENELITIAN TERDAHULU	22
C.	KERANGKA BERPIKIR.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....		23
A.	IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN.....	23
B.	TEKNIK DAN PENDEKATAN PENELITIAN.....	24
1.	TEKNIK PENELITIAN.....	24
2.	PENDEKATAN PENELITIAN	25
C.	TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	25
1.	TEMPAT PENELITIAN.....	25
2.	WAKTU PENELITIAN	25
1.	POPULASI.....	25
2.	SAMPEL.....	25
D.	INSTRUMEN PENELITIAN DAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA...	26
1.	INSTRUMEN PENELITIAN	26
2.	TEKNIK PENGUMPULAN DATA	31
3.	TEKNIK ANALISIS DATA	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		34
A.	DESKRIPSI DATA VARIABEL.....	34
B.	ANALISI DATA	35
1.	<i>Prosedur Analisis Data</i>	35
2.	<i>Hasil Analisis Data</i>	36
3.	<i>Interprestasi Hasil Analisis Data</i>	45
C.	PEMBAHASAN	46
BAB V SIMPULAN,IMPLIKASI DAN SARAN.....		48

A. SIMPULAN	48
B. IMPLIKASI	48
C. SARAN	49
DAFTAR PUSTAKA	50
Lampiran.....	53

Daftar Tabel

Tabel	
3.1	: norma tes kekuatan push up27
3.2	: norma tes kelincahan zig-zag run28
3.3	: norma penilaian koordinasi mata tangan.....29
3.4	: norma tes daya ledak otot30
3.5	: norma tes daya tahan31
3.6	: skor baku kategori33

4.1	: skor baku kategori	35
4.2	: hasil tes pengukuran kemampuan biomotor.....	36
4.3	: Tabel pengkategorian	37
4.4	: hasil tes kekuatan	38
4.5	: hasil tes Tes koordinasi mata tangan.....	39
4.6	: hasil tes Tes daya ledak.....	41
4.7	: hasil tes Tes kelincahan	42
4.8	: hasil tes Tes daya tahan.....	44

Daftar Gambar

Gambar		halaman
4.1	: Diagram batang kemampuan biomotor.....	38
4.2	: Diagram batang Kekuatan.....	39
4.3	: Diagram batang koordinasi mata tangan.....	40
4.4	: Diagram batang daya ledak	42
4.5	: Diagram batang kelincahan.....	43
4.6	: Diagram batang daya tahan	45

Daftar Lampiran

Lampiran	halaman
Lampiran 1 data kasar, Skor T 5 item tes dan Total Skor T.....	54
Lampiran 2 hasil perhitungan kekuatan	55
Lampiran 3 hasil perhitungan koordinasi mata.....	56
Lampiran 4 hasil perhitungan daya ledak	57
Lampiran 5 hasil perhitungan kelincaha.....	58
Lampiran 6 hasil perhitungan daya tahan	59

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tubuh yang sehat, struktur dan fungsi organ yang baik adalah dambaan setiap orang. Tubuh yang sehat diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Namun sehat saja tidak cukup, apalagi untuk aktivitas sehari-hari yang membutuhkan banyak tenaga dan waktu yang lama. Agar dapat melakukan segala aktivitas, seseorang harus menjaga kebugaran jasmani agar tidak terjadi kelelahan yang berlebihan saat berolahraga

Olahraga merupakan kebutuhan yang dibutuhkan setiap orang untuk meningkatkan kondisi fisiknya dalam kehidupannya. Selain kesehatan fisik, olahraga dapat membentuk individu yang sehat secara fisik, mental dan emosional untuk menciptakan manusia yang berkualitas. Ini sama dengan tujuan pembangunan negara untuk menghasilkan orang-orang yang berdedikasi tinggi dan kompeten. Membangun jiwa dan raga, keduanya tidak dapat dipisahkan, karena merupakan satu kesatuan dan harus selalu selaras dalam perkembangannya. Selain mendorong perkembangan jiwa, pertumbuhan dalam kehidupan sangat diperlukan baik dilingkungan formal maupun non formal. Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No. 3 Tahun 2005 menurut Pasal 18 (2) UU Sistem Keolahragaan Nasional: "Pendidikan olahraga diselenggarakan melalui jalur pendidikan formal dan informal. -kegiatan sekolah dan/atau di luar sekolah'.

Dalam dunia olahraga, secara umum diasumsikan bahwa setiap orang yang melakukan olahraga memiliki tubuh yang baik, karena tanpa itu atlet akan mengalami kesulitan dalam aktivitas olahraga yang ditekuninya. Namun ada juga yang melakukan olahraga hanya untuk kebugaran jasmani. Namun bagi seorang atlet yang menggunakan olahraga untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani tetap penting, seperti pada bola voli. Setiap atlet harus melakukan latihan yang diprogramkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan. Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat digemari oleh masyarakat. Ada beberapa pendapat yang menjelaskan tentang permainan bola voli, mulai dari jenis dan ukuran lapangan, serta angka berakhirnya permainan. Namun pada dasarnya permainan bola voli bertujuan untuk menyebarluaskan tentang dasar-dasar permainan dan kemampuan keluwesan dalam bermain bola voli.

Permainan bola voli merupakan olahraga permainan yang di mainkan dengan 2 regu atau tim dalam suatu lapangan, permainan ini dipisahkan oleh sebuah net. (Pujiyanto et al., 2015) permainan bola voli merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat digemari oleh masyarakat. Ada beberapa pendapat yang menjelaskan tentang permainan bola voli, mulai dari jenis dan ukuran lapangan, serta angka berakhirnya permainan. Namun pada dasarnya permainan bola voli bertujuan untuk menyebarluaskan tentang dasar-dasar permainan dan kemampuan keluwesan dalam bermain bola voli. (PP.PBVSI, 2005:1).

Pada dasarnya tujuan permainan bola voli adalah menggerakkan bola melewati net sehingga menyentuh area lapangan lawan dengan usaha dan tenaga lawan yang sama. Setiap tim dapat memainkan tiga rebound (sesuai aturan) untuk mendapatkan bola kembali. Bola dinyatakan dalam permainan setelah melewati jaring ke dalam area lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar“ atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna (PP.PB VSI,2005:1).

Seorang atlet membutuhkan komponen biomotor yang mumpuni serta prima untuk meningkatkan kualitas teknik yang nantinya akan menumbuhkan mental yang baik sehingga pada saat pertandingan atlet dapat mencapai prestasi yang maksimal. Prestasi dalam bola voli dicapai melalui peningkatan teknik dasar, keterampilan, dan taktik strategis sepak bola. Oleh karena itu seorang pemain sepak bola harus melakukan latihan secara teratur dan seimbang, dan beberapa unsur yang menunjang performa maksimal seorang pemain adalah kebugaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dengan mudah dipisahkan satu sama lain untuk perbaikan dan pemeliharaan. Artinya semua komponen biomotor harus dikembangkan untuk memperbaiki biomotor seorang atlet.

Kondisi fisik dalam bola voli mencakup komponen biomotor. Menurut 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 neoromuscular, pernapasan,

pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Adapun komponen dasar biomotor. Ada berbagai macam komponen biomotor seperti yang dijelaskan oleh Bompa (1994: 7) komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi, fleksibilitas, adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri, di antaranya adalah power dan kelincahan. Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Sedangkan kelincahan merupakan perpaduan dari kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi.

Dalam observasi awal didapatkan hasil pengamatan pada komponen biomotor sementara dengan metode wawancara pelatih dan pengamatan pada saat latihan berlangsung klub Ganesa kabupaten nganjuk didapatkan bahwa komponen biomotor pada saat latihan dirasa masih kurang dengan secara rata-rata atlet belum bisa mengikuti latihan dengan maksimal. Dilihat dari observasi awal secara keseluruhan pada kemampuan biomotor club Ganesa terdapat kekurangan

Selama ini latihan club bolavoli Ganesa hanya berfokus pada latihan teknik dan taktik bermain dikarenakan latihan mengasah komponen biomotor memang sangat jarang diberikan selama ini. Menurut pelatih bolavoli club Ganesa jika diberikan latihan fisik secara intens dikhawatirkan atlet akan mengurangi semangat latihan atlet, Berdasarkan pada kenyataan yang ada bahwa biomotor yang baik penting bagi seorang atlet, itu merupakan dasar yang baik untuk dapat meningkatkan latihan dalam bola voli. Selain itu penting bagi seorang

pelatih untuk mengetahui biomotor masing-masing atletnya sebagai data yang valid dalam upaya mempersiapkan atlet untuk menghadapi even selanjutnya. Serta berdasarkan wawancara peneliti kepada pelatih belum pernah dilaksanakannya tes komponen biomotor pada atlet bolavoli club ganesa

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang Identifikasi Kemampuan Biomotor atlet Bolavoli ganesha kabupaten nganjuk tahun 2023. Guna membantu dalam peningkatan prestasi atlet kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dengan apa yang sudah di ujabarkan di latar belakang diatas, permasalahan yang dapat diidentifikasi diantaranya sebagai berikut :

1. Perlunya peningkatan komponen biomotor atlet Bolavoli ganesha kabupaten nganjuk tahun 2023
2. Kurangnya Latihan fisik atau mengasah kemampuan biomotor pada sesi latihan
3. atlet Bolavoli ganesha kabupaten nganjuk memiliki data mengenai tingkat kemampuan biomotor.

C. Pembatasan Masalah

Agar didalam pembatasan masalah ini dapat fokus dalam penelitian ini maka dibatasi mengenai “kemampuan biomotor atlet Bolavoli ganesha kabupaten nganjuk tahun 2023

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan apa yang sudah diuraikan di pembatasan masalah diatas, maka didapat masalah dalam penelitian yang dapat dirumuskan sebagai berikut

1. Seberapa jauh tingkat kekuatan atlet bola voli ganesha kabupaten nganjuk tahun 2023.
2. Seberapa jauh tingkat koordinasi mata tangan atlet bola voli ganesha kabupaten nganjuk tahun 2023.
3. Seberapa jauh tingkat daya ledak atlet bola voli ganesha kabupaten nganjuk tahun 2023.
4. Seberapa jauh tingkat kelincahan atlet bola voli ganesha kabupaten nganjuk tahun 2023
5. Seberapa jauh tingkat daya tahan atlet bola voli ganesha kabupaten nganjuk tahun 2023.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan apa yang sudah dipaparkan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui sudah seberapa jauh Kemampuan biomotor atlet Bolavoli ganesha kabupaten nganjuk tahun 2023.

F. Kegunaan Penelitian

1. Secara praktis

- a. Bagi peneliti

Dapat menambah pengetahuan mengenai kemampuan biomotor atlet bola voli

- b. Bagi atlit

Bagi atlet mengetahui kemampuan bimotoornya bermanfaat supaya dapat meningkatkan performanya dalam berprestasi dimasa yang akan datang

c. Bagi pelatih

Sebagai acuan bagi pelatih guna mengetahui kemampuan bimotoornya sebagai acuan guna meningkatkan prestasi atlet pada masa yang akan datang.

d. Bagi Lembaga

Sebagai bahan informasi bagi pihak yang berkepentingan dibidang olahraga guna meningkatkan prestasi atlet.

2. Secara teoritis

Penelitian ini semoga dapat bermanfaat kedepannya untuk referensi penelitian selanjutnya dan bisa sebagai informasi yang berhubungan dengan masalah upaya peningkatan Kemampuan Biomotor atlet bola voli ganesha kabupaten nganjuk tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Dian Resnawati. (2009). Kemampuan Biomotorik Atlet Senam di Yogyakarta
Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta:
Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Fenanlampir, Albertus., Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran
Dalam Olahraga*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Fuziyono, Asep. (2013). *Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMA Negeri 3
Cimahi*. Skripsi. FPOK UPI. Bandung
- Hartanto, Dwi. (2014). *Profil kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di
Smk Maarif 1 Wates*. Skripsi. FIK UNY. Yogyakarta.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan
Percetakan UNS.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas X*. Jakarta:
PT Gelora Aksara Pratama.
- Pujianto, Agus (2015). *Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet
Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang*. Jurnal Of Physical education,
Health and Sport. 2 (1). Hlm 38-43.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa
University Press.
- Sajoto, M. (1988). *Pebinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta.
- Sridadi. (2014). *Penyusunan Norma Penilaian Tes Koordinasi mata, tangan dan
kaki*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 10(2). Hlm 1-7.
- Sudijono, A. (2007). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Grafindo Persada
Raju.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung.
CV.LubukAgung
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta : Raja Grafindo Pers