



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

Reski Mularis^{*1}, Munawar², dan Munzir³
^{1,2,3}FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

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 hanya 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 Negei 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

The problem of Biomotor Skill in volleyball athletes at West Simeulue Fisheries State 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 volleyball extracurricular activities for students at SMK Negei Fisheries Simeulue Barat in 2022. The research objective is to determine the level of ability of biomotor skills (speed, muscle strength) arms, agility and explosive power) in volleyball extracurricular activities at the Simeulue Barat Fisheries State Vocational School in 2022. This research uses a quantitative approach with an evaluation method. The sample of this research is 31 students. Data collection

*correspondence : reskimulwaris12@gmail.com

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 Skills, Volleyball Extracurriculars.*

PENDAHULUAN

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).

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 mewedahi 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).

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 memantulkan 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 peristilahan sendiri, seperti power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan, kelincahan 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).

Kelincahan, 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, kelincahan, 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".

METODE 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 sebagai-mana adanya.

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

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.

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:

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 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 1. Skala Penilaian Kecepatan Lari 30 Meter

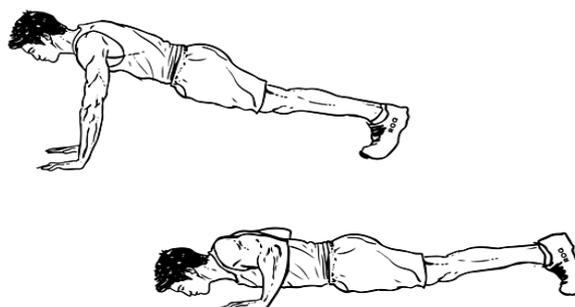
No.	Norma	Prestasi (Detik)
1	Baik Sekali	3,58-3,91
2	Baik	3.92-4.34
3	Sedang	4.35-4.72
4	Kurang	4.73-5.11
5	Kurang Sekali	5.12-5.50

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

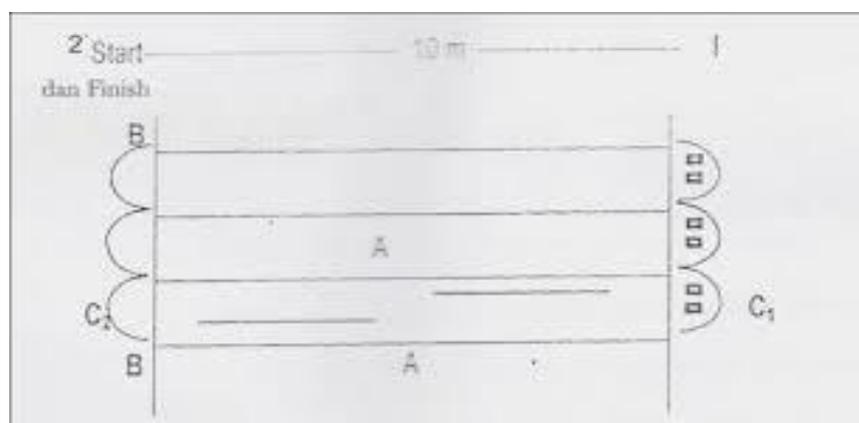
Tabel 2. Penilaian Tes *push up*

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. Lintasan Shuttle Run

(Sumber: Winarno, 2006:68)

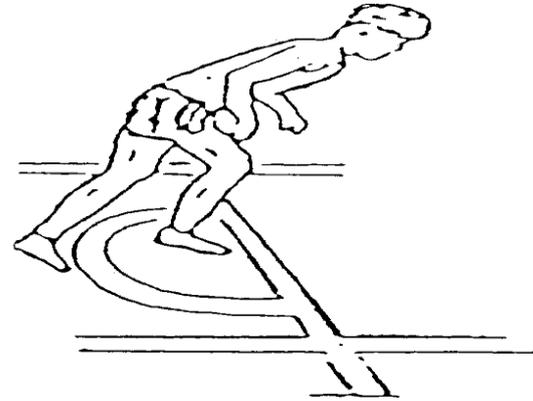
Keterangan:

A = Lintasan lari

B = Garis start dan finish

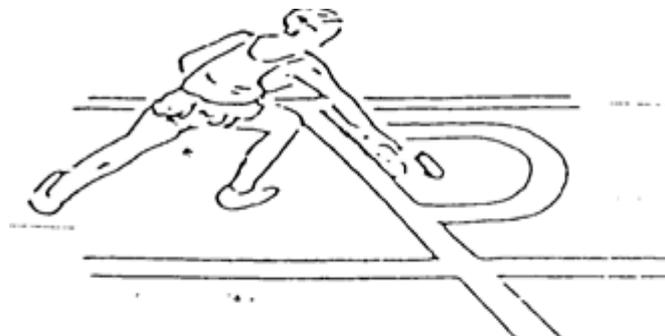
C1 = Tempat balok kayu yang akan dipindahkan

C2 = Tempat balok kayu yang telah dipindahkan.



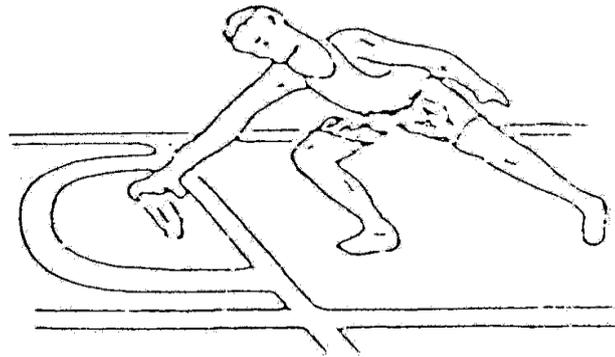
Gambar 4. Testi Berdiri di Depan Garis Start
(Sumber: Winarno, 2006:69)

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 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 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. 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

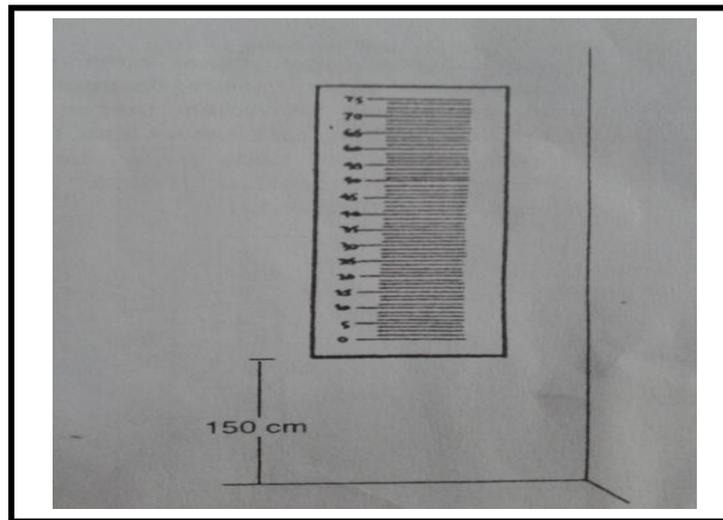
Sumber: Winarno, 2006

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.

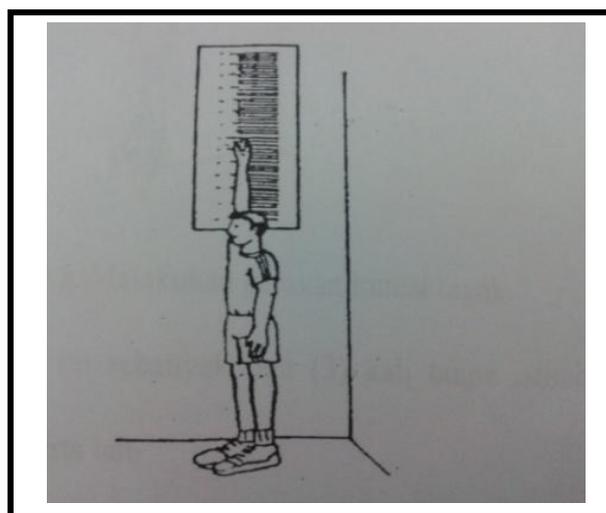
3. Alat penghapus papan vertical jump 4) Alat tulis.



Gambar 7. Papan loncat tegak

Sumber : Winarno (2006)

- a. Petugas tes : Pengamat dan pencatat hasil
- b. 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.

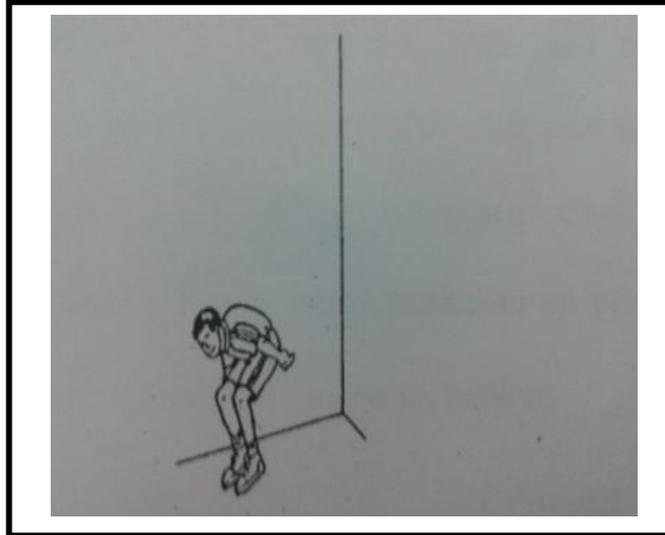


Gambar 8. Sikap menentukan raihan tegak

Sumber : Winarno (2006)

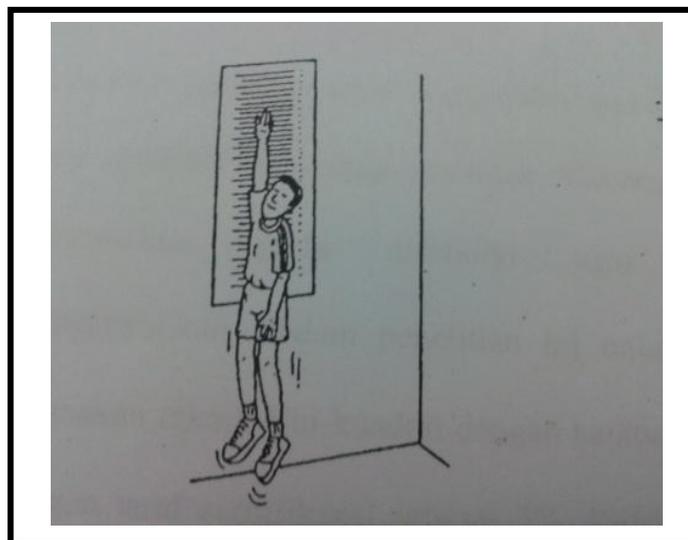
3. Gerakan

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 loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



Gambar 9. Sikap awalan loncat tegak

Sumber : Winarno (2006)



Gambar 10. Melakukan gerakan loncat tegak

Sumber : Winarno (2006)

c. Pencatat Hasil

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

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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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 kelentukan (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 tahap dan dengan mengacu pada kalender kompetisi yang telah ditetapkan agar atlet 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 bola voli profesional harus memiliki tinggi badan dan kondisi fisik yang bagus seperti manusia normal. Seorang atlet 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 Bempa 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 istilah 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.

SIMPULAN DAN SARAN

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

1. Kemampuan biomotor skill pemain bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dari aspek kecepatan tergolong dalam kategori kurang.
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.
3. Kemampuan biomotor skill pemain bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 dari aspek kelincahan tergolong dalam kategori Sedang.
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. Kemampuan biomotor skill pemain bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri Perikanan Simeulue Barat Tahun 2022 secara keseluruhan tergolong dalam kategori baik sekali.

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

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.
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.
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 Keplatihan 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
- Martono, Nanang, 2010. Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Mega 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.
- ugroho, (2017). *Peningkatan Kualitas Biomotor Atlet BolaVoli YUSO*. Retrieved Januari 3, 2022, from [https://eprints.uny.ac.id/53168/1/skripsi% 20antonius %20adi %20nugroho .pdf](https://eprints.uny.ac.id/53168/1/skripsi%20antonius%20adi%20nugroho.pdf)
- PBVSI. 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.
- 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.
- Tayibnapi. 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.