



## **EVALUASI KEMAMPUAN MOTOR ABILITY PADA ATLET BINAAN CABANG BOLA VOLI MAN 1 BANDA ACEH TAHUN 2015/2016**

**Muhammad Iqbal\*, Muhammad Jafar, Ifwandi**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

\*Corresponding Email: ibal.awe63@yahoo.com

### **ABSTRAK**

Penelitian yang berjudul “Evaluasi Kemampuan Motor Ability Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1 Banda Aceh”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kemampuan Motor Ability Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1 Banda Aceh. Jenis penelitian termasuk penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet binaan cabang Bola Voli MAN 1 yang berjumlah 12 orang. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 orang yang didapatkan melalui total sampling. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mengukur tingkat kemampuan adalah tes *Motor ability* pada atlet binaan MAN 1 Banda Aceh yang diperoleh ( Nilai rata-rata tes melempar pada sasaran/target = 15,91 dengan presentase 25% sebanyak 3 orang berkategori **Baik Sekali**, 66,66% sebanyak 8 orang berkategori **Baik** dan sebanyak 1 orang berkategori **Cukup** ). ( Nilai rata-rata kelentukan togok atlet binaan = 33,93 dengan presentase 33,33% sebanyak 4 orang berkategori **Baik Sekali**, 50% sebanyak 6 orang berkategori **Baik** dan 16,66% sebanyak 2 orang berkategori **Cukup** ). (Nilai rata-rata kelentukan pinggang atlet binaan = 7,68 dengan presentase 41,66% sebanyak 5 orang berkategori **Baik**, 50% sebanyak 6 orang berkategori **Cukup** dan 8,33% sebanyak 1 orang berkategori **Cukup** ). (Nilai rata-rata lompat jauh tanpa awalan atlet binaan = 241,6 dengan presentase 8,33% sebanyak 1 orang berkategori **Baik Sekali**, 25% sebanyak 6 orang berkategori **Baik** dan 58,33% sebanyak 4 orang berkategori **Cukup**, 8,33% sebanyak 1 orang berkategori **Kurang** ). (Nilai rata-rata telengkup dan bangun atlet binaan = 23,58 dengan presentase 8,33% sebanyak 1 orang berkategori **Baik Sekali**, 33,33% sebanyak 4 orang berkategori **Baik** dan 41,66% sebanyak 5 orang berkategori **Cukup**, 16,66% sebanyak 2 orang berkategori **Kurang** ). (nilai rata-rata *push up* atlet binaan = 26,83 dengan presentase 33,33% sebanyak 4 orang berkategori **Baik** dan 66,66% sebanyak 8 orang berkategori **Cukup** ). (nilai rata-rata kelincahan atlet binaan = 14,1 dengan presentase 50% sebanyak 6 orang berkategori **Baik Sekali** dan 50% sebanyak 6 orang berkategori **Baik** ).

**Kata kunci:** Motor Ability, Keterampilan Bermain Bola voli

### **PENDAHULUAN**

Dewasa ini perkembangan olahraga semakin meluas dari tahun ke tahun, sehingga menyebabkan kegiatan olahraga menjadi salah satu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Kegiatan olahraga dapat meningkatkan kualitas hidup, kesehatan,



kesegaran jasmani, pembinaan mental, watak serta perkembangan kebudayaan manusia. Olahraga juga berperan dalam meningkatkan kesehatan bagi para pekerja, baik yang bekerja pada pemerintahan maupun swasta. Pemeliharaan tubuh sangat perlu diperhatikan, karena kondisi fisik sangat mempengaruhi aktivitas olahraga. Dengan demikian kondisi yang segar akan membawa dampak yang positif terhadap kegairahan kerja dan berolahraga serta peningkatan kualitas hidup seseorang.

Gerak merupakan peranan yang sangat vital dalam kehidupan manusia. Sejak bayi, kanak-kanak hingga dewasa perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan baik fisik, intelektual, sosial dan emosional. Gerak adalah sesuatu yang esensial dalam kehidupan setiap orang. Waharsono (1999: 53) menyatakan “Sejalan dengan meningkatnya ukuran tubuh dan meningkatnya kemampuan fisik, maka meningkat pulalah kemampuan geraknya”. Sedangkan pengertian kemampuan motorik menurut Menurut Rusli Lutan (1988: 96) bahwa, “Kemampuan motorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu ketrampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”. Menurut Sukintaka (2004:78) bahwa “Kemampuan motorik adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik”.

Menurut Kiram (1992: 48) gerak diartikan sebagai perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh atau bagian dari tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu yang dapat diamati secara obyektif. Misalnya perubahan posisi dan kecepatan tubuh atau bagian tubuh dalam lompat, berjalan, berlari, berenang. Karena gerak dan motorik sering terjadi kerancuan makna maka, motorik lebih tepat diHakikatkan sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah anak-anak. Selanjutnya dalam kemampuan gerak akan memberikan sumbangan yang berarti dalam belajar berbagai keterampilan gerak, yang sangat diperlukan untuk melakukan berbagai aktivitas olahraga maupun kegiatan sehari-hari.

Sehubungan dengan hal tersebut. menurut Nurhasan (2003:213) menyatakan bahwa: *Motor Ability* (kemampuan gerak) adalah kemampuan yang umum seseorang untuk bergerak. sedangkan menurut Rureton (1973) fungsi dari kemampuan motorik adalah menghubungkan atau kesanggupan dari setiap individu untuk digunakan dalam mempertinggi daya kerjanya. *motor ability* atau kemampuan gerak dasar pada dasarnya merupakan kemampuan yang mendasari dari gerak yang dibawa sejak lahir yang bersifat umum atau fundamental yang berperan untuk melakukan gerak baik gerakan olahraga maupun non olahraga. Untuk itu, bagi siswa sekolah dasar perlu ditanamkan kemampuan gerak dasar yang dimiliki dapat dilakukan dengan benar.

Kemampuan *motor ability* tidak terlepas dari unsur-unsur kondisi fisik yang ada di dalamnya. Tampilan gerak yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari atau aktivitas olahraga tidak terlepas dari unsur-unsur kondisi fisiknya. Kirkendall (1987: 131) menyatakan, “Komponen-komponen motor ability yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan, power, koordinasi mata-tangan, koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kelentukan”. Menurut Peterson dan kawan-kawan (1974), Rorick dan Dobins (1975), Borgel (1978) yang dikutip A. Hamidsyah Noer (1996: 120) dijelaskan:

“Struktur motor ability terdiri empat atau lima komponen. Komponen tersebut terdiri dari faktor-faktor yang harus diteliti yaitu kontrol gerak keseimbangan, koordinasi gerak motorik besar maupun koordinasi mata-tangan, kekuatan gerak yaitu kecepatan,



power dan kelincuhan. Faktor-Faktor tersebut memiliki kecenderungan cukup besar dalam mempengaruhi *motor performance* (penampilan motorik)”.

Secara lebih spesifik *Motor Ability* adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan berbagai macam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga. MAN 1 Banda Aceh merupakan salah satu sekolah yang memiliki prestasi dalam cabang Bola Voli, dan aktif melakukan pembinaan olahraga Voli disekolah. Klub ini memiliki pemain-pemain berpotensi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 4 Februari 2016, bertempat di Lapangan Bola Voli MAN 1 Banda Aceh. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan suatu penelitian yang berusaha menggambarkan dan menafsirkan suatu data-data, peristiwa-peristiwa dan kejadian serta gejala (fenomena) yang ada pada masa sekarang. Dalam hal ini Arikunto ( 1993:229 ) mengatakan bahwa “penelitian deskriptif mempelajari tentang masalah masyarakat serta situasi tertentu termasuk kegiatan, sikap-sikap, pandangan dan proses yang berlangsung serta pengaruh-pengaruh dari fenomena tertentu”.

### **Teknik Pengumpulan Data**

#### **Tes Melempar Pada Sasaran/target**

- Tujuan untuk mengukur kekuatan kordinasi antara mata dan tangan, adapun pelaksanaannya.
- Perlengkapan tes : Sasaran berbentuk lingkaran yang digambarkan pada dinding tembok, Lingkaran pertama berukuran ( kecil ) 12,7 cm dengan bobot nilai 3, Lingkaran kedua berukuran ( sedang ) 27,9 dengan bobot nilai 2, Lingkaran ketiga berukuran ( besar ) 45,7 cm dengan bobot nilai 1, Tinggi sasaran dari lantai 122 cm, Jarak sasaran dari testi dngan dinding tembok untuk tiga kali lemparan pertama 3,1 meter, dan tiga kali lemparan pada jarak 4,1 meter,serta untuk tiga kali lemparan pada jarak 5,1 meter, Bola tenis sebanyak 9 buah
- Pelaksanaan tes : Testi berdiri dengan sikap melempar pada tempat dan jarak yang telah ditentukan, Setelah aba-aba “Ya” teesti melakukan dengan urutan tiga kali lemparan pada jarak 3,1 meter,tiga kali lemparan pada jarak 4,1 meter dan tiga kali lemparan pada jarak 5,1 meter, sehingga total lemparan sebanyak 9 kali dalam tempo secukupnya.

#### **Tes Kelentukan Togok dan pinggang**

##### **Tes Kelentukan Togok**

- Perlengkapan Tes: Meteran, Bidang datar.
- Pelaksanaan Tes: Teste terlungkup di lantai dari posisi lengan di letakan pada bagian pinggang, Angkat dada dan kepal setinggi-tingginya,

##### **Tes Kelentukan Pinggang**

- Perlengkapan Tes: Meteran, kursi.
- Pelaksanaan Tes: Testi berdiri di bangku kemudian kelentukan tubuh kedepan terus kebawah dalam keadaan lutut lurus (tidak bengkok), Mendorong berat badan ke bawah



bersamaa dengan lengan dan jari-jari pada sasaran mister yang di pasang pada tepian bangku,

### **Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan**

Tujuan untuk mengukur power, kelincahan, kecepatan dan kelentukan, adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

- a. Perlengkapan tes : Bak lompat, Meteran pengukur
- b. Pelaksanaan tes : Testi berdiri dengan posisi dua kaki sejajar di atas papan tumpukan, Testi berdiri menghadap bak lomba, sambil berkonsentrasi mendengarkan aba-aba, Setelah aba-aba “Ya” testi melakukan lompatan dengan dua kaki tanpa awalan, Testi diberikan tiga kali kesempatan, dan lompatan yang salah tidak dapat diulangi, Pengukuran dapat dilakukan pada setiap lompatan dengan cara angka nol pada tepi papan tumpukan dan ditarik meteran ke bekas sentuhan anggota badan yang paling dekat dengan papan tumpukan.

### **Tes Telungkup dan Bangun**

Tujuan untuk mengetahui tingkat kecepatan dan kelincahan dalam mengubah posisi tubuh.

- a. Perlengkapan tes : Lantai yang rata dan tidak licin, Stop watch.
- b. Pelaksanaan tes : Testi dalam posisi talungkup, Posisi kaki harus kebelakang dan kedua tangan berada di samping kepala, Siku tekuk sejajar dengan bahan posisi muka menyentuh dan menghadapi ke lantai, Setelah mendengar aba-aba “Ya” testi bangun dengan cara mengangkat badan dengan posisi lengan dan siku diluruskan serta posisi kaki ikut terangkat dengan tumpukan ujung kaki, dilakukan dengan berulang-ulang selama waktu 30 detik

### **Tes Push up**

Tujuan untuk mengetahui kekuatan lengan dan bahan adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

- a. Perlengkapan tes : Lantai yang rata, Stop watch.
- b. Pelaksanaan tes: Testi dalam posisi terlungkup, Kedua lengan berada disamping dada, Setelah mendengar aba-aba “Ya” badan diangkat dengan cara meluruskan lengan dan siku dan dilakukan berulang-ulang selama 20 detik.

### **Tes Suttle Run**

Tujuan untuk tingkat kecepatan tubuh dalam mengubah arah dan posisi secara cepat dan tepat.

- a. Perlengkapan tes : Dua buah garis batas berjarak 60 meter, Stop watch.
- b. Pelaksanaan tes : Testi berdiri siap pada posisi star yang di tentukan, Testi berkonsentrasi untuk mendengarkan aba-aba, Setelah mendengarkan aba-aba “Ya” testi berlari secepatnya menuju garis batas, dan secepatnya kembali k garis star, Jenis gerakan ini dilakukan sebanyak 2 kali tanpa istirahat.

### **Tes Keterampilan Bola Voli**

Wirjasantosa, R (1984) “ Tes ini ditujukan untuk mengadakan klasifikasi, mengukur kemajuan, menganalisa kecakapan, dan pula sebagai dasar penelitian”. Jenis tes kecakapan bermain Voli antara lain : tes *servis*, tes *pass/* umpan, dan tes *Smash/* serangan.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang diperoleh terdiri atas; (1) data kemampuan *motor ability*, dan (2) data keterampilan bermain Bola voli. Untuk memudahkan pengolahan data, selanjutnya data-data tersebut ditabulasikan kedalam tabel. Mengukur kemampuan motorik dengan melakukan tes melempar bola pada sasaran, mengukur kelentukan otot togok dan pinggang, melakukan tes lompat jauh tanpa awalan, tes telungkup dan bangun, tes push up, dan kelincahan. Sedangkan untuk mengukur keterampilan Bola Voli dengan melakukan tes *sevice*, *passing*, dan *smash*. Semua data tersebut tertera dalam tabel dibawah ini :

Tabel 1. Data Mentah Hasil Tes kemampuan *Motor Ability* pada atlet binaan cabang Bola Voli MAN 1 Banda Aceh.

No	Nama	Melempar pada sasaran	Kelentukan		Lompat jauh tanpa Awalan	Telungkup dan bangun	Push-up	Kelincahan
			Togok	Pinggang				
1	Arif Fajrinaldi	16	33,9	7,4	240	22	25	14,3
2	Safrul Rizal	18	36,2	9,0	252	30	32	12,1
3	Muhammad Hanif Saputra	17	35,6	8,9	249	27	30	13,1
4	Aiz Gusti Munandar	16	33,6	7,7	241	24	27	14,1
5	Maulianda Saputra	13	30,6	5,4	223	16	20	15,6
6	Irsal	18	36,2	8,8	245	29	31	13,3
7	Agusti Youlanda Saputra	14	31,2	6,6	236	19	24	15,7
8	M. Hidayatullah	15	32,7	6,9	238	20	25	15,4
9	T. Indra Maulidul Umam	18	36,5	8,6	247	26	31	13,6
10	Muhammad Farisman	15	33,1	7,6	243	23	25	14,5
11	Tun Muazzan	15	33,4	7,3	239	21	24	14,4
12	Ismu Ramadhan	16	34,2	8,2	247	26	28	13,5
	<b>Jumlah</b>	<b>191</b>	<b>407,2</b>	<b>92,2</b>	<b>2900</b>	<b>283</b>	<b>322</b>	<b>169,6</b>

Berdasarkan hasil tes kemampuan *Motor Ability* pada atlet binaan cabang Bola Voli MAN 1 Banda Aceh., sebagaimana terdapat pada tabel 1. Maka dapat dihitung nilai rata-rata dan Persentase sebagai berikut:

### Perhitungan Nilai Rata-Rata Melempar pada Sasaran

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{191}{12} \\ &= 15,91\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata kelentukan pinggang sebesar 7,68 adalah berada pada klasifikasi **Baik** .



### Perhitungan Presentase Melempar Pada Sasaran

Klasifikasi		Presentase
Baik Sekali	3	25
Baik	8	66,66
Cukup	1	8,33
Kurang	-	-
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

### Perhitungan Rata-Rata Kelentukan Togok

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{407,2}{12} \\ &= 33,93\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata kelentukan pinggang sebesar 7,68 adalah berada pada klasifikasi **Baik** .

### Perhitungan Presentase Kelentukan Togok

Klasifikasi		Presentase
Baik Sekali	4	33,33
Baik	6	50
Cukup	2	16,66
Kurang	-	-
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

### Menghitung Rata-Rata Kelentukan Pinggang

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{92,2}{12} \\ &= 7,68\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata kelentukan pinggang sebesar 7,68 adalah berada pada klasifikasi **Cukup** .

### Perhitungan Presentase Kelentukan Pinggang

Klasifikasi		Presentase
Baik Sekali	-	-
Baik	5	41,66
Cukup	6	50
Kurang	1	8,33
Kurang Sekali	-	-
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>



### Perhitungan nilai rata-rata untuk tes lompat jauh tanpa awalan

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{2900}{12} \\ &= 241,6\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata lompat jauh tanpa awalan sebesar 241,6 adalah berada pada klasifikasi **Baik** .

### Perhitungan Presentase Lompat jauh tanpa awalan

Klasifikasi		Presentase
Baik Sekali	1	8,33
Baik	6	25
Cukup	4	58,33
Kurang	1	8,33
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

### Perhitungan nilai rata-rata untuk tes telungkup dan bangun

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{283}{12} \\ &= 23,58\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata telungkup dan bangun sebesar 23,58 adalah berada pada klasifikasi **Cukup** .

### Perhitungan Presentase Telungkup dan Bangun

Klasifikasi		Presentase
Baik Sekali	1	8,33
Baik	4	33,33
Cukup	5	41,66
Kurang	2	16,66
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

### Perhitungan nilai rata-rata untuk Tes Telungkup dan Bangun

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{322}{12} \\ &= 26,83\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata telungkup dan bangun sebesar 26,83 adalah berada pada klasifikasi **Cukup** .



**Perhitungan Presentase telengkup dan bangun**

Klasifikasi		Presentase
Baik Sekali	-	-
Baik	4	33,33
Cukup	8	66,66
Kurang	-	-
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

**Perhitungan nilai rata-rata untuk tes kelincahan**

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{169,6}{12} \\ &= 14,1 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai rata-rata kelincahan sebesar 14,1 adalah berada pada klasifikasi **Baik** .

**Perhitungan Presentase Kelincahan**

Klasifikasi		Presentase
Baik Sekali	6	50
Baik	6	50
Cukup	-	-
Kurang	-	-
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

Tabel 2. Data Mentah Hasil Tes Keterampilan Bola voli

No	Nama	Sevice	Passing	Smash	Smash	
					Waktu	Score
1	Arif Fajrinaldi	4	3	11,9	0,81	2
2	Safrul Rizal	6	6	10,5	0,69	5
3	Muhammad Hanif Saputra	5	5	10,8	0,76	4
4	Aiz Gusti Munandar	4	4	11,4	0,72	3
5	Maulianda Saputra	2	2	12,8	0,83	2
6	Irsal	5	3	12,1	0,81	1
7	Agusti Youlanda Saputra	3	1	13,6	0,95	3
8	M. Hidayatullah	3	2	12,6	0,87	2
9	T. Indra Maulidul Umam	5	4	11,4	0,79	3
10	Muhammad Farismar	4	4	11,3	0,76	3
11	Tun Muazzan	3	3	12,4	0,87	2
12	Ismu Ramadhan	4	4	11,2	0,72	3
<b>Jumlah</b>		<b>80</b>	<b>70</b>	<b>236</b>	<b>15,88</b>	<b>57</b>





## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data Tes Kemampuan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Bola Voli Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1, maka penulis memperoleh nilai rata-rata melempar pada sasaran/target atlet binaan = 15,91 dengan presentase 25% sebanyak 3 orang berkategori **Baik Sekali**, 66,66% sebanyak 8 orang berkategori **Baik** dan sebanyak 1 orang berkategori **Cukup**. Setelah ditafsirkan dengan menggunakan norma tes, maka nilai melempar pada sasaran/target atlet binaan MAN 1 Banda Aceh tersebut termasuk ke dalam klasifikasi **Baik**.

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan Tes Kemampuan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Bola Voli Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1, maka penulis memperoleh nilai rata-rata kelentukan togok atlet binaan = 33,93 dengan presentase 33,33% sebanyak 4 orang berkategori **Baik Sekali**, 50% sebanyak 6 orang berkategori **Baik** dan 16,66% sebanyak 2 orang berkategori **Cukup**. Setelah ditafsirkan dengan menggunakan norma tes, maka nilai kelentukan togok atlet binaan MAN 1 tersebut termasuk ke dalam klasifikasi **Baik**.

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan Tes Kemampuan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Bola Voli Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1, maka penulis memperoleh nilai rata-rata kelentukan pinggang atlet binaan = 7,68 dengan presentase 41,66% sebanyak 5 orang berkategori **Baik**, 50% sebanyak 6 orang berkategori **Cukup** dan 8,33% sebanyak 1 orang berkategori **Cukup**. Setelah ditafsirkan dengan menggunakan norma tes, maka nilai kelentukan pinggang atlet binaan MAN 1 tersebut termasuk ke dalam klasifikasi **Cukup**.

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan Tes Kemampuan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Bola Voli Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1, maka penulis memperoleh nilai rata-rata lompat jauh tanpa awalan atlet binaan = 241,6 dengan presentase 8,33% sebanyak 1 orang berkategori **Baik Sekali**, 25% sebanyak 6 orang berkategori **Baik** dan 58,33% sebanyak 4 orang berkategori **Cukup**, 8,33% sebanyak 1 orang berkategori **Kurang**. Setelah ditafsirkan dengan menggunakan norma tes, maka nilai lompat tanpa awalan atlet binaan MAN 1 tersebut termasuk ke dalam klasifikasi **Baik**.

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan Tes Kemampuan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Bola Voli Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1, maka penulis memperoleh nilai rata-rata telengkup dan bangun atlet binaan = 23,58 dengan presentase 8,33% sebanyak 1 orang berkategori **Baik Sekali**, 33,33% sebanyak 4 orang berkategori **Baik** dan 41,66% sebanyak 5 orang berkategori **Cukup**, 16,66% sebanyak 2 orang berkategori **Kurang**. Setelah ditafsirkan dengan menggunakan norma tes, maka nilai telengkup dan bangun atlet binaan MAN 1 Banda Aceh tersebut termasuk ke dalam klasifikasi **Cukup**.

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan Tes Kemampuan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Bola Voli Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1, maka penulis memperoleh nilai rata-rata *push up* atlet binaan = 26,83 dengan presentase 33,33% sebanyak 4 orang berkategori **Baik** dan 66,66% sebanyak 8 orang berkategori **Cukup**. Setelah ditafsirkan dengan menggunakan norma tes, maka nilai *push up* atlet binaan MAN 1 Banda Aceh tersebut termasuk ke dalam klasifikasi **Cukup**.

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan Tes Kemampuan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Bola Voli Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1, maka penulis memperoleh nilai rata-rata kelincahan atlet binaan = 14,1 dengan presentase 50%



sebanyak 6 orang berkategori **Baik Sekali** dan 50% sebanyak 6 orang berkategori **Baik**. Setelah ditafsirkan dengan menggunakan norma tes, maka nilai kelincahan atlet binaan MAN 1 Banda Aceh tersebut termasuk ke dalam klasifikasi **Baik**.

Maka Kemampuan *motor ability* tidak terlepas dari unsur-unsur kondisi fisik yang ada di dalamnya. Tampilan gerak yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari atau aktivitas olahraga tidak terlepas dari unsur-unsur kondisi fisiknya. Kirkendall (1987:131) menyatakan, “Komponen-komponen *motor ability* yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan, power, koordinasi mata-tangan, koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kelentukan”. Menurut Peterson dan kawan-kawan (1974), Rorick dan Dobins (1975), Borgel (1978) yang dikutip A. Hamidsyah Noer (1996: 120) dijelaskan:

“Struktur *motor ability* terdiri empat atau lima komponen. Komponen tersebut terdiri dari faktor-faktor yang harus diteliti yaitu kontrol gerak keseimbangan, koordinasi gerak motorik besar maupun koordinasi mata-tangan, kekuatan gerak yaitu kecepatan, power dan kelincahan. Faktor-Faktor tersebut memiliki kecenderungan cukup besar dalam mempengaruhi motor performance (penampilan motorik)”.

Secara lebih spesifik *Motor Ability* adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan berbagai macam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga.

Penelitian ini dilakukan hanya sebatas pembuktian teori-teori yang telah dikemukakan para ahli olahraga, namun demikian penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan secara umum dan lebih khusus lagi untuk pengembangan ilmu keolahragaan dalam rangka peningkatan prestasi cabang olahraga khususnya cabang olahraga Bola voli.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Kemampuan *Motor Ability* Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1 Banda Aceh Tahun 2015/2016, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data Tes Kemampuan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Bola Voli Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1, maka penulis memperoleh nilai rata-rata melempar pada sasaran/target atlet binaan = 15,91 dengan presentase 25% sebanyak 3 orang berkategori **Baik Sekali**, 66,66% sebanyak 8 orang berkategori **Baik** dan sebanyak 1 orang berkategori **Cukup**. Setelah ditafsirkan dengan menggunakan norma tes, maka nilai melempar pada sasaran/target atlet binaan MAN 1 Banda Aceh tersebut termasuk ke dalam klasifikasi **Baik**.

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan Tes Kemampuan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Bola Voli Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1, maka penulis memperoleh nilai rata-rata kelentukan togok atlet binaan = 33,93 dengan presentase 33,33% sebanyak 4 orang berkategori **Baik Sekali**, 50% sebanyak 6 orang berkategori **Baik** dan 16,66% sebanyak 2 orang berkategori **Cukup**. Setelah ditafsirkan dengan menggunakan norma tes, maka nilai kelentukan togok atlet binaan MAN 1 tersebut termasuk ke dalam klasifikasi **Baik**.

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan Tes Kemampuan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Bola Voli Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1, maka penulis memperoleh nilai rata-rata kelentukan pinggang atlet binaan = 7,68 dengan presentase 41,66% sebanyak 5 orang berkategori **Baik**, 50% sebanyak 6 orang berkategori



**Cukup** dan 8,33% sebanyak 1 orang berkategori **Cukup**. Setelah ditafsirkan dengan menggunakan norma tes, maka nilai kelentukan pinggang atlet binaan MAN 1 tersebut termasuk ke dalam klasifikasi **Cukup**.

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan Tes Kemampuan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Bola Voli Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1, maka penulis memperoleh nilai rata-rata lompat jauh tanpa awalan atlet binaan = 241,6 dengan presentase 8,33% sebanyak 1 orang berkategori **Baik Sekali**, 25% sebanyak 6 orang berkategori **Baik** dan 58,33% sebanyak 4 orang berkategori **Cukup**, 8,33% sebanyak 1 orang berkategori **Kurang**. Setelah ditafsirkan dengan menggunakan norma tes, maka nilai lompat tanpa awalan atlet binaan MAN 1 tersebut termasuk ke dalam klasifikasi **Baik**.

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan Tes Kemampuan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Bola Voli Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1, maka penulis memperoleh nilai rata-rata telengkup dan bangun atlet binaan = 23,58 dengan presentase 8,33% sebanyak 1 orang berkategori **Baik Sekali**, 33,33% sebanyak 4 orang berkategori **Baik** dan 41,66% sebanyak 5 orang berkategori **Cukup**, 16,66% sebanyak 2 orang berkategori **Kurang**. Setelah ditafsirkan dengan menggunakan norma tes, maka nilai telengkup dan bangun atlet binaan MAN 1 Banda Aceh tersebut termasuk ke dalam klasifikasi **Cukup**.

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan Tes Kemampuan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Bola Voli Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1, maka penulis memperoleh nilai rata-rata *push up* atlet binaan = 26,83 dengan presentase 33,33% sebanyak 4 orang berkategori **Baik** dan 66,66% sebanyak 8 orang berkategori **Cukup**. Setelah ditafsirkan dengan menggunakan norma tes, maka nilai *push up* atlet binaan MAN 1 Banda Aceh tersebut termasuk ke dalam klasifikasi **Cukup**.

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan Tes Kemampuan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Bola Voli Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1, maka penulis memperoleh nilai rata-rata kelincahan atlet binaan = 14,1 dengan presentase 50% sebanyak 6 orang berkategori **Baik Sekali** dan 50% sebanyak 6 orang berkategori **Baik**. Setelah ditafsirkan dengan menggunakan norma tes, maka nilai kelincahan atlet binaan MAN 1 Banda Aceh tersebut termasuk ke dalam klasifikasi **Baik**.

### Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada masing-masing individu atlet binaan sekiranya untuk senantiasa terus meningkatkan kapasitas latihan tehnik dasar kemampuan Bola voli, latihan kemampuan *motor ability*, serta peningkatan kemampuan bermain Bola voli agar menjadi lebih baik lagi dikedepan hari.
2. Bagi pelatih olahraga khususnya cabang olahraga Bola voli dalam merekrut atlet agar melakukan tes kemampuan *motor ability* dan tes kemampuan dasar Bola voli karena itu merupakan salah satu unsur mencapai prestasi yang optimal dan di iringi dengan latihan yang rutin.
3. Untuk kedepannya di harapkan penelitian ini agar dapat di tingkatkan kembali pada ruang lingkup dan wilayah yang lebih luas, agar hasil yang dicapai bisa dijadikan bahan masukan dan renungan bersama, sehingga olahraga di provinsi Aceh ininya khususnya cabang olahraga Bola voli akan bisa lebih berkembang dan mencapai prestasi yang lebih tinggi lagi, baik tingkat daerah maupun Nasional.



## DAFTAR PUSTAKA

- A. Hamidsyah Noer. 1996. *Kepelatihan Dasar*. Universitas Terbuka
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 1991. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Barbara. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Cronbach. 1992. *Educational Evaluation*, California : Wadsworth Pub.Co.
- Dangsina Moeloek, Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta.
- Dieter, Beutelsthal. 1984. *Belajar Bermain Bola Voli*. Pioner. Bandung.
- Dr. Widiastuti, M. Pd. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Universitas Syiah Kuala: Darussalam, Banda Aceh.
- Haryanto. 1997. *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Kirkendall. 1987. *Measurement and Evaluation for Physical Education*, Champaign Human Kinetics Publishers, Inc.
- Kiram, Yanuar. 1992, *Belajar Motorik*, Jakarta, Depdikbud
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teoridan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Ma'mum. 2002. *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Matt Jarvis. 2007. *Teori-Teori Psikologi*. Bandung: Nusa Media dan Nuansa
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Nurhasan. 2001, *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. 2003. *Tes Dan Pengukuran: Pengantar, Kegunaan Tes dan Pengukuran, Kriteria Tes*. Surabaya.
- Sudjana. 1989. *Metoda Statistika. Edisi 5*. Bandung: Tarsito.
- Suharno. 1985. *Dasar-Dasar Pembinaan Bola Voli Untuk Pelajar Putera Sekolah Menengah Atas*. Yogyakarta: FKIP-IKIP
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi, Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- Waharsono. 1999. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Warsito, Hermawan. 1992. *Pengantar Metodologi Penelitian: Buku Paduan Mahasiswa*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Winarno. 2011. *Metedologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Wirjasantosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*, Jakarta: Universitas Indonesia