

**PROFIL KEMAMPUAN BIOMOTOR ATLET KLUB BOLA
VOLI LAVANI BOGOR TAHUN 2020**

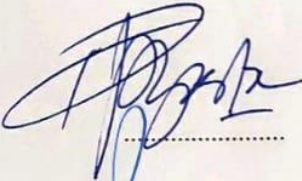
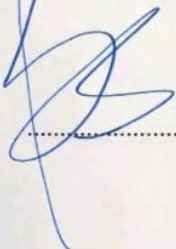
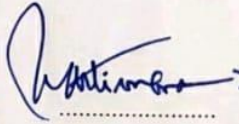
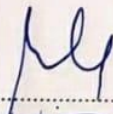

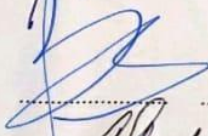
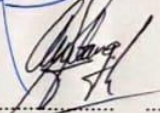


**HENDRA EKO GUSTIYAWAN
6815164431**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, TAHUN 2021**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I		25/2/21	
Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si NIP. 19700417 199903 1002	
Pembimbing II		
Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd NIP. 19620320 198703 1 002	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19820202 201012 1 003	Ketua		12/2/21
2. <u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS, Sp.KFR</u> NIP. 19730705 200912 1 002	Sekretaris		12/2/21
3. <u>Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si</u> NIP. 19700417 199903 1002	Pembimbing I		15/2/21
4. <u>Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd</u> NIP. 19620320 198703 1 002	Pembimbing II	
5. <u>Dr. Bambang Kridasuwarso, M. Pd</u> NIP. 19611207 198903 1 004	Penguji		10/2/21

Tanggal Lulus : 3 Februari 2021



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hendra Eko Gustyawan
NIM : 6815164431
Fakultas/Prodi : FIO/Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : gustiyawanhendra12@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :
"PROFIL KEMAMPUAN BIOMOTOR ATLET KLUB BOLA VOLI LAVANI BOGOR
TAHUN 2020"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 18 Maret 2021

Penulis

(HENDRA EKO G)

Lembar Persembahan

Sujud syukurku kusembahkan kepadaMu ya Allah, Tuhan Yang Maha Agung dan Maha Tinggi. Atas takdirmu saya bisa menjadi pribadi yang berpikir, berilmu, beriman dan bersabar. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal untuk masa depanku, dalam meraih cita-cita saya.

Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk, Ayah ...

Terima kasih atas kasih sayang yang berlimpah dari mulai saya lahir, hingga saya sudah sebesar ini. Lalu teruntuk Ibu, terima kasih juga atas limpahan doa yang tak berkesudahan. Serta segala hal yang telah Bunda lakukan, semua yang terbaik. Terima kasih selanjutnya untuk kakak & ade saya yang luar biasa, dalam memberi dukungan dan doa yang tanpa henti. Mba Friska & Jati Ayu yang selama ini sudah menjadi kakak & Ade sekaligus sahabat bagi saya. Kalian adalah tempat saya berlari ketika saya merasa tidak ada yang memahami di luar rumah.

Terima kasih juga yang tak terhingga untuk para dosen pembimbing, Bapak/Ibu yang dengan sabar melayani saya selama melaksanakan perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih juga untuk semua pihak yang mendukung keberhasilan skripsi saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

Ucapan terima kasih ini saya persembahkan juga untuk seluruh teman-teman saya di Fakultas Ilmu Olahraga khusus nya teman-teman saya di Prodi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Terima kasih untuk memori yang kita rajut setiap harinya, atas tawa yang setiap hari kita miliki, dan atas solidaritas yang luar biasa. Sehingga masa kuliah selama 4,5 tahun ini menjadi lebih berarti. Semoga saat-saat indah itu akan selalu menjadi kenangan yang paling indah.

Untuk semua pihak yang saya sebutkan, terima kasih atas semuanya. Semoga Tuhan senantiasa membalas setiap kebaikan kalian. Serta kehidupan kalian semua juga dimudahkan dan diberkahi selalu oleh Allah SWT.

Saya menyadari bahwa hasil karya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, tetapi saya harap isinya tetap memberi manfaat sebagai ilmu dan pengetahuan bagi para pembacanya.

PROFIL KEMAMPUAN BIOMOTOR ATLET KLUB BOLA VOLI LAVANI BOGOR TAHUN 2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kemampuan biomotor atlet Klub bola voli Lavani tahun 2020 yang meliputi:(1). Kelentukkan, (2). Kecepatan, (3). Kelincahan, (4). Daya tahan otot, (5). Daya ledak (6). Daya tahan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet klub bola voli lavani dengan jumlah 24 atlet. Teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling*. Berdasarkan hasil penelitian terdapat tiga komponen biomotor yang memperoleh hasil kurang sekali, yaitu: kelincahan, power (bagian atas), dan daya tahan (anaerobik). Komponen biomotor yang masuk dalam kategori kurang terdapat dua, yaitu: kekuatan otot perut dan daya tahan (aerobik). Komponen biomotor yang masuk kategori cukup, yaitu: kecepatan dan daya tahan otot (lengan dan bahu). Komponen biomotor yang masuk kategori baik sekali yaitu kelentukan dan power (bagian bawah). Kemampuan biomotor pada atlet Klub bola voli Lavani sebagian besar masuk pada kategori cukup dengan jumlah sebanyak 17 atlet (70,83%). Kemampuan biomotor Atlet yang masuk kategori kurang sebanyak 7 atlet (29.17%). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa kemampuan biomotor atlet klub Bola voli Lavani berada pada kategori cukup.

Kata Kunci : Kemampuan Biomotor, Atlet, Bola voli.

**PROFILE OF BIOMOTOR ABILITIES ATHLETES OF LAVANI VOLLEY
BALL CLUB BOGOR IN 2020**

ABSTRACT

This study aims to determine the biomotor ability profile of Lavani volleyball club athletes in 2020 which includes: (1). Flexibility, (2). Speed, (3). Agility, (4). Muscle endurance, (5). Explosive power (6). Durability. The method used in this research is descriptive method. The data collection procedure was carried out by measuring tests. The sample in this study were 24 athletes Lavani volleyball club. The sampling technique was total sampling. Based on the results of the study, there are three biomotor components that get very poor results, namely: agility, power (upper body), and endurance (anaerobic). Two biomotor components fall into the deficient category, namely: abdominal muscle strength and endurance (aerobics). Biomotor components that fall into the sufficient category, namely: muscle speed and endurance (arms and shoulders). Biomotor components that fall into the very good category are flexibility and power (lower body). Most of the biomotor abilities of Lavani volleyball club athletes fall into the moderate category with a total of 17 athletes (70.83%). The biomotor abilities of athletes who were in the poor category were 7 athletes (29.17%). The results of the study concluded that the biomotor ability of Lavani volleyball club athletes was in the sufficient category.

Keywords : *Biomotor Ability, Athletes, Volley Ball.*

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain . kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Daluuii skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan omng lnin, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicaniumkan dnlnm dnfiar pustakn.
4. Pemyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bcrsedia menerima sanksi akndemik berupa pencabutan gelar yang telah dipcroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Unversitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Hendra Eko Gustiyawan

No. Reg. 6815164431

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si. Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Psi dan Bapak Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd, selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Bapak Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd sebagai penasehat akademik selama perkuliahan di Fakultas Ilmu Olahraga.

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada Bapak Susilo Bambang Yudhoyono (SBY) selaku Pembina Klub Lavani, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan. Terima kasih sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua Suhanto Bambang AW dan Sumiyati yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Rekan-rekan mahasiswa program studi Kepelatihan Kecabangan olahraga, yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Februari 2021

Hendra Eko Gustiyawan

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Kemampuan Biomotor	8
2. Atlet	29
3. Permainan Bola Voli	32
B. Kerangka Berpikir	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	47
B. Tempat dan waktu penelitian	47
C. Metode Penelitian.....	48
D. Populasi dan Sampel	48

E. Teknik Pengumpulan Data	49
F. Instrumen Penelitian.....	49
G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	52

H. Teknik Analisis Data.....	54
------------------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

	A. Deskripsi	
Data.....		55
	B. Pembahasan Hasil Penelitian	
	67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	72
B. Saran	72

DAFTAR PUSTAKA	74
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Hubungan Antar Komponen Kemampuan Biomotor	9
Gambar 2.2	<i>Sport Specific Combinations Among the Dominant Biomotor Abilities</i>	9
Gambar 2.3	Ukuran Lapangan Bola Voli	34
Gambar 2.4	Tahapan Servis Atas	36
Gambar 2.5	Posisi Tangan dan Gerakan Kaki Passing Bawah Bola voli ..	38
Gambar 2.6	Gerakan Passing Atas	40
Gambar 2.7	Teknik Smash Bola voli	42
Gambar 2.8	Gerakan Block	44
Gambar 4.1	Diagram Batang Kemampuan Biomotor Komponen Kelentukan	56
Gambar 4.2	Diagram Batang Kemampuan Biomotor Komponen Kecepatan	57
Gambar 4.3	Diagram Batang Kemampuan Biomotor Komponen Kelincahan	59
Gambar 4.4	Diagram Batang Kemampuan Biomotor Komponen Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu	60
Gambar 4.5	Diagram Batang Kemampuan Biomotor Komponen Daya Tahan Otot Perut	61
Gambar 4.6	Diagram Batang Kemampuan Biomotor Komponen <i>Power</i> Bagian Atas	63
Gambar 4.7	Diagram Batang Kemampuan Biomotor Komponen <i>Power</i> Bagian Bawah	64
Gambar 4.8	Diagram Batang Kemampuan Biomotor Komponen Daya Tahan Aerobik	65
Gambar 4.9	Diagram Batang Kemampuan Biomotor Komponen Daya Tahan Anaerobik	67
Gambar 4.10	Diagram Batang Kemampuan Biomotor Altet Klub Bola Voli Lavani	68

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Norma Penilaian <i>Fleksibilitas (Sit and Reach)</i>	50
Tabel 3.2	Norma Penilaian <i>Speed (Sprint 20 Meter)</i>	50
Tabel 3.3	Norma Penilaian Kelincahan (<i>Shuttle Run 5x8 meter</i>)	50
Tabel 3.4	Norma Penilaian Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu <i>Push-up</i>)	51
Tabel 3.5	Norma Penilaian Daya Tahan Otot Perut (<i>Sit-up</i>)	51
Tabel 3.6	Norma Penilaian <i>Power</i> Bagian Atas (<i>Medicine Ball Chest Throw</i>)	51
Tabel 3.7	Norma Penilaian <i>Power</i> Bagian Bawah (<i>Vertical Jump</i>)	51
Tabel 3.8	Norma Penilaian Daya Tahan <i>Cardiorespiratori</i> (<i>Bleep Test</i>)	52
Tabel 3.9	Norma penilaian Daya Tahan anaerobik (Lari 300 m)	52
Tabel 3.10	Hasil Uji Realibilitas Instrumen Kemampuan Biomotor	54
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Kelentukan	56
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Kecepatan	57
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kelincahan	58
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot (Lengan dan Bahu)	59
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot (Perut)	61
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Bagian Atas	62
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Bagian Bawah	63
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik	65
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Daya Tahan Anaerobik	66
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Kemampuan Biomotor Atlet Klub Bola Voli Lavani	67
Tabel 4.11	Ringkasan Kemampuan Biomotor Atlet Klub Bola Voli Lavani	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Uji Coba Instrumen Penelitian	77
Lampiran 2.	Instrumen Penelitian	91
Lampiran 3.	Data Hasil Penelitian	103
Lampiran 4.	Dokumentasi Penelitian	147
Lampiran 5.	Surat-Surat Penelitian	154
Lampiran 6.	Riwayat Hidup	160

Halaman

