

Kemampuan Motorik Atlet Bolavoli Putri

Wilda Yuliani¹, Hendri Irawadi²

ABSTRAK : Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan menunjukkan bahwa banyak atlet yang terlihat kurang baik dalam melakukan gerakan dan teknik-teknik dalam bermain ini dikarenakan kemampuan motorik yang dimiliki atlet bolavoli putri Klub Sentral Kota Solok belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Kota Solok meliputi daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, koordinasi mata dan tangan serta kecepatan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah atlet Bolavoli Putri Klub Klub Sentral Kota Solok yang masih aktif sebanyak 28 orang atlet putri. Sampel penelitian adalah keseluruhan atlet. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran. Yakinnya melakukan tes kemampuan motorik, meliputi tes *vertical jump*, *medicine ball put*, lempar tangkap bola ke dinding dan *4 sec. dash*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif melalui tabulasi frekuensi. Hasil penelitian Berdasarkan data hasil pengukuran pada atlet bolavoli putri di atas terdapat 0 atlet (0,00%) berkategori kurang sekali, 8 atlet (28,57%) berkategori kurang, 11 atlet (39,29%) berkategori sedang, 8 atlet (28,57%) berkategori baik, dan 1 atlet (3,57%) berkategori baik sekali. sehingga dapat disimpulkan bahwa atlet bolavoli putri klub Sentral Kota Solok memiliki kemampuan motorik sedang.

Kata Kunci : Motorik

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Permainan olahraga bolavoli ini merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dipertandingkan mulai dari tingkat kecamatan, kabupaten/ kota dan nasional bahkan internasional. Kepopuleran permainan bolavoli terlihat dari banyaknya klub-klub serta kejuaraan yang sering di adakan. Selain itu permainan bolavoli banyak diminati masyarakat dikarenakan permainan bolavoli bisa dimainkan oleh semua jenis kalangan masyarakat, usia dan jenis kelamin. Permainan bolavoli juga dimainkan dengan tujuan yang beragam, mulai dari sebagai ajang hiburan atau rekreasi, sebagai olahraga pendidikan dan juga sebagai olahraga prestasi.

Prestasi dalam permainan bolavoli dapat berupa sebuah kemenangan. Menurut Erianti (2004:109), “dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya pemain bolavoli, perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik,

teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, dan kekompakan serta pengalaman dari bertanding”. Kerja sama ketujuh faktor ini menentukan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan. Selain itu kemampuan motorik juga dipandang sebagai faktor yang berperan penting dalam permainan bolavoli, seperti yang kita ketahui permainan bolavoli merupakan permainan dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks.

Sepintas lalu dapat diamati bahwa atlet bolavoli harus melakukan gerakan-gerakan seperti gerak yang dilakukan dengan kecepatan, meloncat dan menjangkau tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh, seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti: *smash*, *blocking*, *passing*, *defende*, *service*. Berbagai macam komponen gerak yang terdapat dalam permainan bolavoli dapat terwujud apabila seorang atlet memiliki unsur kemampuan motorik yang baik, oleh karena itu aspek kemampuan motorik memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bolavoli.

Kemampuan motorik adalah kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak. Menurut Mutohir dan Gusril (2004:4): “kemampuan motorik merupakan kemampuan yang mendasari gerak yang dilakukan di luar teknik khusus dalam olahraga. Kemampuan motorik seseorang berkembang relatif secara otomatis sesuai dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan”. Kemampuan motorik dapat tumbuh dan berkembang secara baik apabila seseorang memiliki pengalaman gerak yang beraneka macam. Dengan kemampuan motorik yang bagus tentu akan mempermudah melakukan aktivitas baik aktivitas olahraga maupun aktivitas yang bukan olahraga. Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda dan tergantung kepada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai. Kemampuan *motorability* 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”. Dalam permainan bolavoli unsur-unsur kemampuan motorik yang

dibutuhkan berupa: kekuatan, koordinasi, kecepatan, daya ledak, daya tahan, keseimbangan dan kelincahan.

Kemampuan motorik dipengaruhi oleh faktor mekanik dan faktor fisik. Adapun menurut Gusril (2009:17) “Faktor fisik terdapat unsur-unsur sebagai berikut: (a) faktor kesegaran jasmani yang terdiri dari: kekuatan, daya tahan aerobik, daya tahan, kelentukan, komposisi tubuh; (b) faktor kesegaran gerak (*motor fitness*) terdiri dari: kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya ledak (*power*).” Oleh karena itu kemampuan motorik dipandang sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas kemampuan motorik khusus. Karena nyatanya tanpa kemampuan motorik yang baik, gerakan yang dilakukan tidak akan sesuai dengan harapan.

Realita yang terjadi dilapangan banyak atlet yang terlihat kurang baik dalam melakukan gerakan dan teknik-teknik dalam bermain. Hal ini terlihat pada atlet bolavoli putri klub Sentral Kota Solok, di mana dalam pertandingan banyak kesalahan mendasar yang dilakukan oleh atlet seperti *service* yang tidak masuk dikarenakan koordinasi antara mata dan tangan yang kurang baik, *passing* yang masih belum terarah, pergerakan yang lambat saat melakukan *defend* membuat banyak bola tipuan dan serangan dari lawan yang tidak bisa diantisipasi dengan baik, kemudian *smash* yang dilakukan tidak tepat sasaran, menyangkut net dan mudah di block oleh lawan. Hal ini mungkin di sebabkan oleh kemampuan motorik atlet yang belum optimal seperti kemampuan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan dan tangan, serta kecepatan yang masih rendah, kemudian juga mental dalam bertanding sehingga kemenangan sulit tercapai dan prestasi sulit diraih.

Klub Sentral adalah salah satu klub bolavoli yang aktif berlatih di kota Solok sejak tahun 2008 berlokasi di Lapangan Kodim 0309 Tanah Garam Solok. Anggota klub bolavoli putri Sentral kota Solok terdiri dari atlet-atlet muda yang berbakat dan berpotensi sehingga perlu adanya pelatihan dan pembinaan yang lebih baik dari sebelumnya. Klub ini dilatih dan dibina oleh bapak Ismet, ST dan

Ibu Eliza, S. Pd. Melihat adanya kegagalan pelaksanaan teknik dasar yang dilakukan oleh para atlet dalam latihan maupun pertandingan maka penulis menganggap ada beberapa hal yang perlu diperbaiki dalam pelatihan dan pembinaan atlet di klub Sentral Kota Solok.

Melihat banyaknya faktor yang mempengaruhi rendahnya tingkat prestasi atlet bolavoli putri klub Sentral Kota Solok, penulis memperkirakan bahwa kemampuan motorik adalah faktor yang sangat berpengaruh terhadap tingkat prestasi atlet. Sejauh ini belum diketahui seperti apakah kemampuan motorik yang dimiliki atlet bolavoli putri klub Sentral kota Solok. Untuk itu penulis ingin melakukan penelitian tentang kemampuan motorik atlet bolavoli putri klub Sentral kota Solok.

METODOLOGI

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan, penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif kuantitatif salah satu ciri penelitiannya adalah tidak ada hipotesis. Penelitian ini memfokuskan pada kemampuan motorik atlet, dengan demikian penelitian ini hanya mengungkapkan dan menggambarkan suatu gejala semata, yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik atlet bolavoli putri klub Sentral kota Solok. Berpedoman pada populasi yang ada maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli putri klub Sentral kota Solok yang berjumlah 28 orang. Maka dari itu jenis sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*. Adapun Instrumen yang digunakan adalah *vertical jump*, *medicine ball put*, lempar tangkap bola ke dinding dan *4-sec dash*.

HASIL

Deskripsi Data

Pada bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian digambarkan sesuai dengan tujuan. Gambar deskripsi data dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

Kemampuan Motorik atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Kota Solok

Data kemampuan motorik siswa yang sudah didapatkan dalam bentuk skor-t kemudian dikonversikan ke dalam kategori kemampuan motorik. Untuk

menentukan kategori kemampuan motorik rumus dari Winarno (2006:97). Berikut ini adalah hasil keseluruhan pengukuran dari setiap komponen tes kemampuan motorik yang terdiri dari daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan dan kecepatan pada atlet bolavoli putri Klub Sentral Kota Solok:

Hasil Pengukuran Kemampuan Motorik atlet bolavoli putri Klub Sentral Kota Solok

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik atlet bolavoli putri klub sentral kota Solok, sehingga perlu dilakukan tes untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik atlet bolavoli putri Klub Sentral Kota solok. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah 1) *vertical jump*, 2) *medicine ball put*, 3) lempar tangkap bola kedinding dan 4) *4-sec dash*.

PEMBAHASAN

Dalam permainan bolavoli, kemampuan motorik seorang atlet merupakan hal yang sangat penting. Lemahnya kemampuan gerak atau kemampuan motorik akan sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi seorang atlet. Dengan pertimbangan tersebut maka dilakukan peninjauan terhadap kemampuan motorik atlet bolavoli klub Sentral Kota Solok. Hal ini dilakukan atas dasar rendahnya prestasi yang dimiliki atlet bolavoli klub Sentral Kota Solok.

Berdasarkan Data hasil yang diperoleh dari tes kemampuan motorik yang diikuti oleh atlet bolavoli putri Klub Sentral Kota Solok didapatkan hasil melalui tes, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Kemampuan Motorik atlet Bolavoli Putri Klub Sentral Kota Solok

Berdasarkan data hasil pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata TangandanKecepatan. pada atlet bolavoli putri di atas terdapat 0 atlet (0,00%) berkategori kurang sekali, 8 atlet (28,57%) berkategori kurang, 11 atlet (39,29%) berkategori sedang, 8 atlet (28,57%) berkategori baik, dan 1 atlet (3,57%) berkategori baik sekali. Berdasarkan pengabungan hasil keempat tes tersebut, diketahui pula bahwa pengabungan hasil keempat tes tersebut memiliki *mean* 200 dan masuk dalam kategori sedang,

sehingga dapat disimpulkan bahwa atlet bolavoli putri klub Sentral Kota Solok memiliki kemampuan motorik sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil data penelitian, analisa dan pembahasan tentang kemampuan motorik atlet bolavoli putri Klub Sentral Kota Solok maka, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Data hasil pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan, Kelincahan, Koordinasi Mata Tangan dan Kecepatan. pada atlet bolavoli putri di atas terdapat 0 atlet (0,00%) berkategori kurang sekali, 8 atlet (28,57%) berkategori kurang, 11 atlet (39,29%) berkategori sedang, 8 atlet (28,57%) berkategori baik, dan 1 atlet (3,57%) berkategori baik sekali. Berdasarkan pengabungan hasil keempat tes tersebut, diketahui pula bahwa pengabungan hasil keempat tes tersebut memiliki *mean* 200 dan masuk dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa atlet bolavoli putri klub Sentral Kota Solok memiliki kemampuan motorik sedang.
2. Data dari hasil pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai terdapat 2 atlet (7.14%) berkategori kurang sekali, 7 atlet (25%) berkategori kurang, 8 atlet (42.86%) berkategori sedang, 4 atlet (14%) berkategori baik, dan 3 atlet (10.71%) berkategori baik sekali.
3. Data hasil pengukuran Daya Ledak Otot lengan diperoleh hasil terdapat 0 atlet (0%) berkategori kurang sekali, 8 atlet (28.57%) berkategori kurang, 11 atlet (39.29%) berkategori sedang, 7 atlet (25%) berkategori baik, dan 2 atlet (7.14%) berkategori baik sekali.
4. Data hasil pengukuran koordinasi mata dan tangan terdapat bahwa 2 atlet (7.14%) berkategori kurang sekali, 6 atlet (21.43%) berkategori kurang, 10 atlet (35.71%) berkategori sedang, 9 atlet (32.19%) berkategori baik, dan 1 atlet (3.57%) berkategori baik sekali.
5. Data hasil pengukuran kecepatan diperoleh hasil yaitu 1 atlet (3.57%) berkategori kurang sekali, 7 atlet (25%) berkategori kurang, 13 atlet (46.43%)

berkategori sedang, 6 atlet (21.43%) berkategori baik, dan 1 atlet (3.57%) berkategori baik sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Bompa, O Tudor.1994. *Teory and Methodology of Training*. Canada: KedalalII/Hunt Publishing Company.
- Erianti.2004. *Buku Ajar: Bola Voli*. Padang: FIK UNP. Padang
- Gusril. 2009. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*: UNP Press.
- Kiram, Yanuar 1999. *Belajar Motorik Dasar*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- _____. 1992.*Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Kirkendall, Don R. 1980. *Measuring and Evaluation Physical Educators*. WM. C Brown Company Publisher
- PB. PBVSI. 2006. *Peraturan Permainan Bolavoli*, Jakarta: PBVSI
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 (2005). *Himpunan Peraturan Perundang-Undangan Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Citra Umbara. Bandung
- Winarno, M. E. 2006. *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang.