


Tingkat Kemampuan Biomotor Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Voli Universitas Lampung

Cindy Novira Ramadhani¹, Lungit Wicaksono², Joan Siswoyo³

¹Universitas Lampung, email : cindynoviraa212@gmail.com

²Universitas Lampung, email : lungit.wicaksono@fkip.unila.ac.id

³Universitas Lampung, email : joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id

Article Info	ABSTRAK
<p>Kata Kunci: Bola Voli; Kemampuan Biomotor,</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kemampuan biomotor anggota UKM bola voli Universitas Lampung. Kemampuan biomotor dalam penelitian ini dibatasi pada kekuatan otot lengan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi mata tangan, <i>power</i> tungkai, dan daya tahan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Sampel dalam penelitian berjumlah 30 mahasiswa dari 132 mahasiswa yang terdaftar, diambil menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif mengikuti UKM bola voli minimal dua kali dalam seminggu dan memiliki usia latihan minimal enam bulan. Instrumen untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan tes <i>push up</i>, kelentukan diukur menggunakan <i>sit and reach test</i>, kelincahan diukur menggunakan <i>t test run</i>, keseimbangan diukur menggunakan modifikasi <i>bass test</i>, koordinasi mata-tangan diukur menggunakan tes lempar tangkap bola tenis, <i>power</i> otot tungkai diukur menggunakan tes <i>vertical jump</i>, dan daya tahan diukur menggunakan tes balke. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kemampuan biomotor anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,3% (2 atlet), “kurang” sebesar 23,3% (7 atlet), “sedang” sebesar 43,3% (13 atlet), “baik” sebesar 23,3% (7 atlet), dan “baik sekali” sebesar 3,3% (1 atlet). Sehingga disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan biomotor anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung dalam kategori “sedang”.</p>
<p>Keywords: <i>Biomotor Ability, Volleyball,...</i></p>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>This research aims to determine the biomotor ability profile of members of the Lampung University volleyball team at UKM. Biomotor abilities in this study were limited to arm muscle strength, flexibility, agility, balance, hand-eye coordination, leg power, and endurance. This research is descriptive research. The method used is a survey. The sample in the study was 30 students out of 132 registered students, taken using a purposive sampling technique with the criteria that students actively participate in volleyball UKM at least twice a week and have a minimum training age of six months. Instruments to measure arm muscle strength using the push-up test, flexibility was measured using the sit-and-reach test, agility was measured using the t-run test, balance was measured using the modified bass test, eye-hand coordination was measured using the tennis ball throw-and-catch test, leg muscle power was measured using the vertical jump test, and endurance was measured using the balke test. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis presented in percentage form. The results of the research show that the biomotor ability profile of members of the Lampung University volleyball UKM is in the "very poor" category at 3.3% (2 athletes), "poor" at 23.3% (7 athletes), "medium" at 43.3% (13 athletes), "good" at 23.3% (7 athletes), and "very good" at 3.3% (1 athlete). So it was concluded that most of the biomotor abilities of members of the Lampung University Volleyball UKM were in the "medium" category.</i></p>
	<p style="text-align: right;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> 

Penulis Korespondensi:

Cindy Novira Ramadhani
Program Studi Pendidikan Jasmani
Universitas Lampung, Indonesia
Email: cindynoviraa212@gmail.com

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan cabang olahraga yang digemari semua lapisan masyarakat, dari yang sekedar untuk olahraga rekreasi hingga yang bertujuan untuk prestasi. Bola voli juga dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan derajat kesehatan. Tidak hanya digemari di masyarakat, bola voli juga diminati oleh mahasiswa tingkat Universitas. Universitas adalah tempat untuk kegiatan belajar mengajar secara akademik dan non akademik. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan sebuah wadah ditingkat Universitas yang berfungsi untuk menunjang kegiatan ekstrakurikuler mahasiswa. Terdapat berbagai jenis UKM di Universitas Lampung seperti sepak bola, tenis lapangan, pencak silat dan salah satunya bola voli.

Latihan bola voli putra dan putri dilakukan seminggu tiga kali, yaitu pada hari Selasa sore, Kamis sore, dan Sabtu sore. Durasi latihan bola voli kurang lebih 120 menit. Latihan yang dilakukan berupa pemanasan, latihan teknik, dan permainan. Anggota UKM bola voli yang mengikuti kegiatan pada UKM bola voli di Universitas Lampung selama ini lebih banyak frekuensinya pada latihan teknik dan permainan. Hal ini penulis dapatkan dari pengamatan penulis pada waktu mengikuti latihan secara intensif di UKM tersebut. Penulis juga melakukan wawancara pada tanggal 6 November 2023 dengan ketua UKM bola voli Universitas Lampung untuk mendapatkan informasi tentang latihan fisik yang dilakukan oleh anggota UKM bola voli Universitas Lampung.

Dari hasil wawancara yang penulis lakukan pada saat latihan, intensitas latihan fisik anggota UKM bola voli Universitas Lampung masih kurang sekali dan belum adanya latihan khusus untuk meningkatkan kondisi fisik atau biomotor atlet. Sehingga pada saat latihan maupun pertandingan anggota UKM Bola voli sering cepat mengalami kelelahan fisik. Menurut ketua UKM bola voli Universitas Lampung jika diberikan latihan fisik secara intensif 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. Serta berdasarkan wawancara peneliti kepada pelatih belum pernah dilaksanakannya tes komponen biomotor pada atlet UKM bola voli Universitas Lampung sehingga menyulitkan pelatih dalam membuat program latihan. Dari latar belakang permasalahan yang diuraikan di atas penulis bermaksud untuk mengetahui informasi dan mendapat gambaran tentang kemampuan biomotor anggota UKM bola voli. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Tingkat Kemampuan Biomotor anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Skor yang diperoleh dari tes kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian yang dikaji, secara spesifik penelitian ini ingin meneliti bagaimana tingkat kemampuan biomotor anggota UKM bola voli Universitas Lampung tahun 2024.

Berdasarkan jumlah anggota UKM bola voli Universitas Lampung yaitu 132 orang maka yang menjadi sampel penelitian ini adalah 30 mahasiswa putra. Pada penelitian ini, sampel yang diambil dari populasi menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012: 218). Kreteria yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang aktif

mengikuti latihan UKM bola voli minimal dua kali dalam seminggu dan mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli dengan usia latihan minimal 6 bulan.

Instrumen Penelitian, Instrumen adalah fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, yaitu lebih cermat, mudah dan sistematis sehingga data mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 135). Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2007: 146) adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena yang diamati.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013: 308).

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai mahasiswa, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$= 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan } T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = Nilai data kasar

SD = Standar deviasi data kasar (Sumber: Sudijono, 2015)

Setelah data sudah dirubah ke dalam T skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma, pada tabel berikut:

Tabel 1. Rumus Pengkategorian Kemampuan Biomotor

No	Rumus	Kategori
1	$X \geq (M + 1,5SD)$	Baik Sekali
2	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Kurang Sekali

(Sumber: Azwar, 2016: 163).

Keterangan

M = nilai rata-rata (*mean*)

X = skor

S = standar deviasi

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = F : x 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini berupa data yang diperoleh dengan menggunakan metode survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Data penelitian ini berupa kemampuan biomotor anggota UKM bola voli Universitas Lampung yang terdiri atas; (1) kekuatan otot lengan yang diukur menggunakan tes *push up* dalam satuan repetisi, (2) kelentukan diukur menggunakan *sit and reach test* dengan satuan centimeter, (3) kelincahan diukur menggunakan tes *t test run* dengan satuan detik, (4) keseimbangan diukur menggunakan modifikasi *bass test* dengan satuan poin, (5) koordinasi mata tangan diukur menggunakan tes lempar tangkap bola tenis dengan satuan poin, (6) *power tungkai* diukur menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan centimeter (7) daya tahan diukur menggunakan tes balke yaitu lari 15 menit dengan satuan ml/kg/min, kemudian data dikonversikan ke dalam *T-score* dan dijumlahkan.

Tabel 2. Analisis Kemampuan Biomotor Anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung

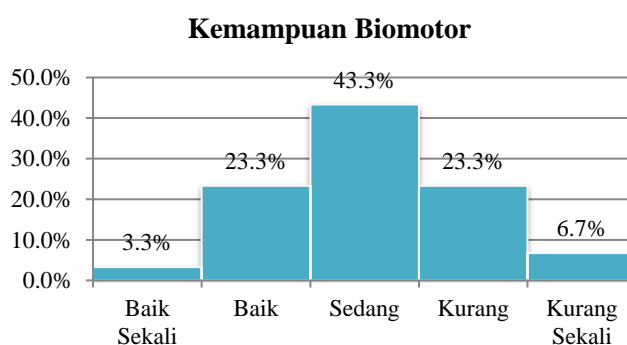
STATISTIK	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	350,00
<i>Std. Deviasi</i>	30,50
<i>Minimum</i>	251,09
<i>Maksimum</i>	401,86
<i>Modus</i>	-
<i>Median</i>	350,75

Sedangkan analisis distribusi frekuensi kemampuan biomotor anggota UKM bola voli Universitas Lampung disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Biomotor Anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung

No	Interval	Kategori	f	%
1.	$X \geq 395,75$	Baik Sekali	1	3,3%
2.	$365,25 \leq X < 395,75$	Baik	7	23,3%
3.	$365,25 \leq X < 395,75$	Sedang	13	43,3%
4.	$304,25 \leq X < 334,75$	Kurang	7	23,3%
5.	$X < 304,25$	Kurang Sekali	2	6,7%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar kemampuan biomotor anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “sedang” dengan persentase sebesar 43,3%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kemampuan biomotor anggota UKM bola voli Universitas Lampung tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Kemampuan Biomotor

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa kemampuan biomotor anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,3% (2atlet), “kurang” sebesar 23,3% (7 atlet), “sedang” sebesar 43,3% (13 atlet), “baik” sebesar 23,3% (7 atlet), dan “baik sekali” sebesar 3,3% (1 atlet).

1. Indikator Kekuatan Otot Lengan

Hasil perhitungan data kekuatan otot lengan anggota UKM bola voli Universitas Lampung didapat rerata (*mean*) 32,53, *standar deviasi* (SD) 8,72, skor terendah (*minimum*) 20, skor tertinggi (*maksimum*) 52, nilai yang sering muncul (*modus*) 22, dan nilai tengah (*median*) 31,5. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Perhitungan Data Kekuatan Otot Lengan

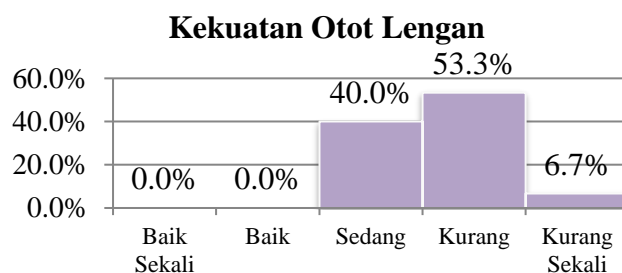
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	32,53
<i>Std. Deviasi</i>	8,72
<i>Minimum</i>	20
<i>Maksimum</i>	52
<i>Modus</i>	22
<i>Median</i>	31,5

Sedangkan analisis distribusi frekuensi kekuatan otot lengan anggota UKM bola voli Universitas Lampung disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Indikator Kekuatan Otot Lengan

No	Interval	Kategori	F	%
1.	70 - ke atas	Baik Sekali	-	0%
2.	54 – 69	Baik	-	0%
3.	38 – 53	Sedang	12	40%
4.	22 – 37	Kurang	16	53,3%
5.	ke bawah – 21	Kurang Sekali	2	6,7%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar kekuatan otot lengan anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “kurang” dengan persentase sebesar 53,3%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kekuatan otot lengan anggota UKM bola voli Universitas Lampung tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 6,7% (2 atlet), “kurang” sebesar 53,3% (16 atlet), “sedang” sebesar 40% (12 atlet), “baik” sebesar 0% (0 atlet), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 atlet).

2. Indikator Kelentukan

Hasil perhitungan data kelentukan anggota UKM bola voli Universitas Lampung didapat rerata (*mean*) 32,53, *standar deviasi* (SD) 8,72, skor terendah (*minimum*) 20, skor tertinggi (*maksimum*) 52, nilai yang sering muncul (*modus*) 22, dan nilai tengah (*median*) 31,5. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Perhitungan Data Kelentukan

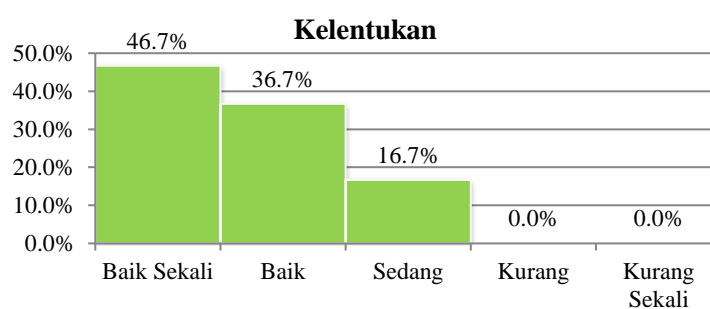
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	37,66
<i>Std. Deviasi</i>	5,92
<i>Minimum</i>	21
<i>Maksimum</i>	45,6
<i>Modus</i>	42
<i>Median</i>	39,5

Sedangkan analisis distribusi frekuensi kelentukan anggota UKM bola voli Universitas Lampung disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Indikator Kelentukan

No	Interval	Kategori	f	%
1.	>40	Baik Sekali	14	46,7%
2.	31-40	Baik	11	36,7%
3.	21-30	Sedang	5	16,7%
4.	11-20	Kurang	-	0%
5.	<11	Kurang Sekali	-	0%
Jumlah			30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kelentukan anggota UKM bola voli Universitas Lampung tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Kelentukan

Dari tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar kelentukan anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 45,7%. Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa kelentukan anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sedang” sebesar 16,7% (5 atlet), “baik” sebesar 36,7% (11 atlet), dan “baik sekali” sebesar 46,7% (14 atlet).

3. Indikator Kelincahan

Hasil perhitungan data kelincahan anggota UKM bola voli Universitas Lampung didapat rerata (*mean*) 11,62, *standar deviasi* (SD) 1,13, skor terendah (*minimum*) 9,72, skor tertinggi (*maksimum*) 15, nilai yang sering muncul (*modus*) 11,19, dan nilai tengah (*median*) 11,42, Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Perhitungan Data Kelincahan

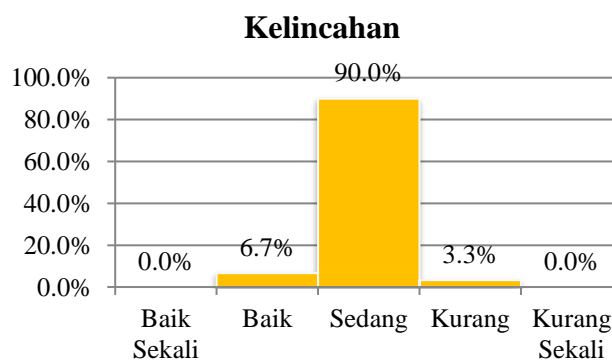
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	11,62
<i>Std, Deviasi</i>	1,13
<i>Minimum</i>	9,72
<i>Maksimum</i>	15
<i>Modus</i>	11,19
<i>Median</i>	11,42

Sedangkan analisis distribusi frekuensi kelincahan anggota UKM bola voli Universitas Lampung disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Indikator Kelincahan

No	Interval	Kategori	F	%
1,	≤06,63	Baik Sekali	-	0%
2,	06,64 - 10,15	Baik	2	6,7%
3,	10,16 - 14,16	Sedang	27	90%
4,	14,17 - 18,17	Kurang	1	3,3%
5,	≥ 18,18	Kurang Sekali	-	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar kelincahan anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “sedang” dengan persentase sebesar 90%, Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kelincahan anggota UKM bola voli Universitas Lampung tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Kelincahan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa kelincahan anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 3,3% (1 atlet), “sedang” sebesar 90% (27 atlet), “baik” sebesar 6,7% (2 atlet), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 atlet).

4. Indikator Keseimbangan

Hasil perhitungan data keseimbangan anggota UKM bola voli Universitas Lampung didapat rerata (*mean*) 64,87, *standar deviasi* (SD) 18,07, skor terendah (*minimum*) 30,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100, nilai yang sering muncul (*modus*) 100, dan nilai tengah (*median*) 64, Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Hasil Perhitungan Data Keseimbangan

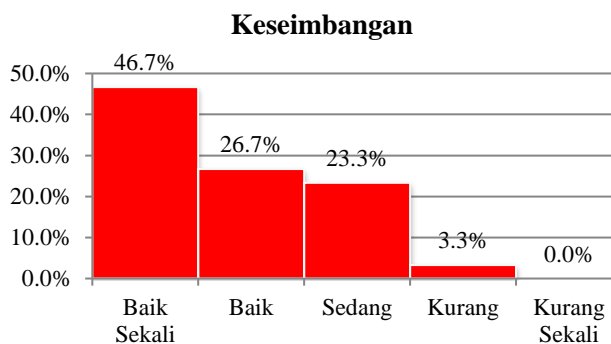
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	64,87
<i>Std, Deviasi</i>	18,07
<i>Minimum</i>	30
<i>Maksimum</i>	100
<i>Modus</i>	100
<i>Median</i>	64

Sedangkan analisis distribusi frekuensi keseimbangan anggota UKM bola voli Universitas Lampung disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Indikator Keseimbangan

No	Interval	Kategori	F	%
1,	69-100	Baik Sekali	14	46,7%
2,	50-68	Baik	8	26,7%
3,	32-49	Sedang	7	23,3%
4,	14-31	Kurang	1	3,3%
5,	1-13	Kurang Sekali	-	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar keseimbangan anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 46,7%, Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data keseimbangan anggota UKM bola voli Universitas Lampung tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Keseimbangan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa keseimbangan anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 3,3% (1 atlet), “sedang” sebesar 23,3% (7 atlet), “baik” sebesar 26,7% (8 atlet), dan “baik sekali” sebesar 46,7% (14 atlet).

5. Indikator Koordinasi

Hasil perhitungan data koordinasi anggota UKM bola voli Universitas Lampung didapat rerata (*mean*) 16,77, *standar deviasi* (SD) 5,14, skor terendah (*minimum*) 7, skor tertinggi (*maksimum*) 25, nilai yang sering muncul (*modus*) 21, dan nilai tengah (*median*) 18, Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12. Hasil Perhitungan Data Koordinasi

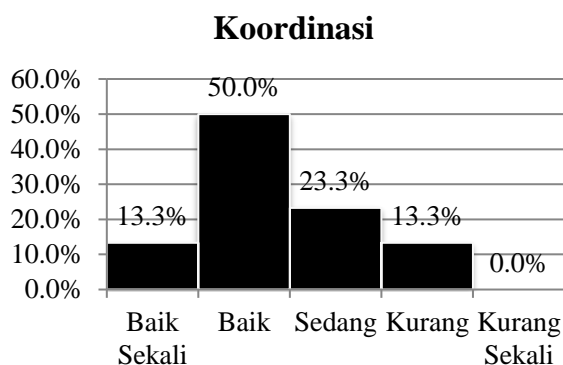
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	16,77
<i>Std, Deviasi</i>	5,14
<i>Minimum</i>	7
<i>Maksimum</i>	25
<i>Modus</i>	21
<i>Median</i>	18

Sedangkan analisis distribusi frekuensi koordinasi anggota UKM bola voli Universitas Lampung disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Indikator Koordinasi

No	Interval	Kategori	f	%
1,	≥ 22	Baik Sekali	4	13,3%
2,	16 - 21	Baik	15	50%
3,	10 - 15	Sedang	7	23,3%
4,	4 - 9	Kurang	4	13,3%
5,	≤ 3	Kurang Sekali	-	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar koordinasi anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “baik” dengan persentase sebesar 50%, Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data koordinasi anggota UKM bola voli Universitas Lampung tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Koordinasi

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa koordinasi anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 13,3% (4 atlet), “sedang” sebesar 23,3% (7 atlet), “baik” sebesar 50% (15 atlet), dan “baik sekali” sebesar 13,3% (4 atlet).

6. Indikator *Power* Otot Tungkai

Hasil perhitungan data *power* otot tungkai anggota UKM bola voli Universitas Lampung didapat rerata (*mean*) 56,30, *standar deviasi* (SD) 5,38, skor terendah (*minimum*) 39, skor tertinggi (*maksimum*) 64, nilai yang sering muncul (*modus*) 55, dan nilai tengah (*median*) 58, Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 14. Hasil Perhitungan Data *Power* Otot Tungkai

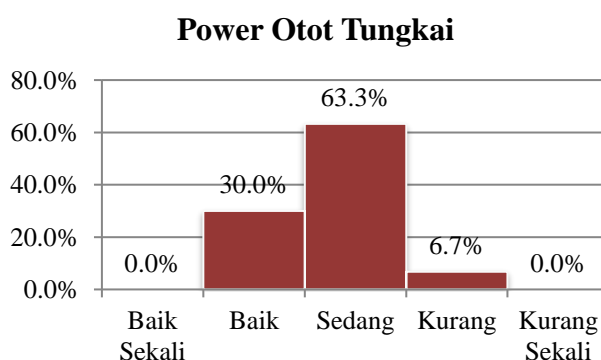
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	56,30
<i>Std, Deviasi</i>	5,38
<i>Minimum</i>	39
<i>Maksimum</i>	64
<i>Modus</i>	55
<i>Median</i>	58

Sedangkan analisis distribusi frekuensi *power* otot tungkai anggota UKM bola voli Universitas Lampung disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Indikator *Power* Otot Tungkai

No	Interval	Kategori	f	%
1,	73 keatas	Baik Sekali	-	0%
2,	60-72	Baik	9	30%
3,	50-59	Sedang	19	63,3%
4,	39-49	Kurang	2	6,7%
5,	38 dst	Kurang Sekali	-	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar *power* otot tungkai anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “sedang” dengan persentase sebesar 63,3%, Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data *power* otot tungkai anggota UKM bola voli Universitas Lampung tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang *Power* Otot Tungkai

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa *power* otot tungkai anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 6,7% (2 atlet), “sedang” sebesar 63,3% (19 atlet), “baik” sebesar 30% (9 atlet), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 atlet).

7. Indikator Daya Tahan

Hasil perhitungan data daya tahan anggota UKM bola voli Universitas Lampung didapat rerata (*mean*) 41,31, *standar deviasi* (SD) 6,21, skor terendah (*minimum*) 32,21, skor tertinggi (*maksimum*) 52,85, nilai yang sering muncul (*modus*) 39,09, dan nilai tengah (*median*) 39,09, Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 16. Hasil Perhitungan Data Daya Tahan

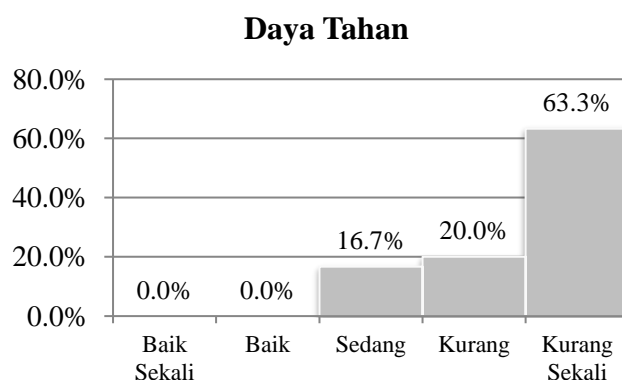
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	41,31
<i>Std, Deviasi</i>	6,21
<i>Minimum</i>	32,21
<i>Maksimum</i>	52,85
<i>Modus</i>	39,09
<i>Median</i>	39,09

Sedangkan analisis distribusi frekuensi daya tahan anggota UKM bola voli Universitas Lampung disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Indikator Daya Tahan

No	Interval	Kategori	f	%
1,	ke atas - 61,00	Baik Sekali	-	0%
2,	60,90 – 55,10	Baik	-	0%
3,	55,00 – 49,20	Sedang	5	16,7%
4,	49,10 – 43,30	Kurang	6	20%
5,	43,20 – ke bawah	Kurang Sekali	19	63,3%
Jumlah			30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data daya tahan anggota UKM bola voli Universitas Lampung tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Daya Tahan

Dari tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar daya tahan anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 63,3%. Dan berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa daya tahan anggota UKM bola voli Universitas Lampung berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 6,7% (2 atlet), “sedang” sebesar 63,3% (19 atlet), “baik” sebesar 30% (9 atlet), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 atlet).

PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi dan setelah mengajukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa, kondisi fisik yang dimiliki mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli dipengaruhi oleh banyak faktor, Mahasiswa yang mengikuti kegiatan UKM bola voli berasal dari berbagai Fakultas, mahasiswa Penjas di dalam perkuliahan sering mendapat latihan fisik, sedangkan mahasiswa fakultas non Penjas lebih jarang tentunya, Beberapa mahasiswa yang mengikuti latihan di klub memiliki intensitas latihan yang lebih banyak dari mahasiswa yang hanya berlatih di UKM, Secara rinci hasil penelitian profil kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli Universitas Lampung, terdiri atas kekuatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi *power* dan daya tahan dijelaskan sebagai berikut:

1. Indikator Kekuatan Otot Lengan

Berdasarkan analisis data kekuatan otot lengan anggota UKM bola voli Universitas Lampung dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kekuatan otot lengan dalam kategori “kurang”.

2. Indikator Kelentukan

Berdasarkan analisis data kelentukan anggota UKM bola voli Universitas Lampung dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kelentukan anggota UKM bola voli Universitas Lampung dalam kategori “baik sekali”.

3. Indikator Kelincahan

Berdasarkan analisis data kelincahan anggota UKM bola voli Universitas Lampung dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kelincahan anggota UKM bola voli Universitas Lampung dalam kategori “sedang”.

4. Indikator Keseimbangan

Berdasarkan analisis data keseimbangan anggota UKM bola voli Universitas Lampung dapat disimpulkan bahwa sebagian besar keseimbangan anggota UKM bola voli Universitas Lampung dalam kategori “baik sekali”.

5. Indikator Koordinasi

Berdasarkan analisis data koordinasi anggota UKM bola voli Universitas Lampung dapat disimpulkan bahwa sebagian besar koordinasi anggota UKM bola voli Universitas Lampung dalam kategori “baik”.

6. Indikator *Power* Otot Tungkai

Berdasarkan analisis data *power* otot tungkai anggota UKM bola voli Universitas Lampung dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* otot tungkai anggota UKM bola voli Universitas Lampung dalam kategori “sedang”.

7. Indikator Daya Tahan

Berdasarkan analisis data daya tahan anggota UKM bola voli Universitas Lampung dapat disimpulkan bahwa sebagian besar daya tahan anggota UKM bola voli Universitas Lampung dalam kategori “kurang sekali”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu:

1. Analisis kemampuan biomotor anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,3% (2 atlet), “kurang” sebesar 23,3% (7 atlet), “sedang” sebesar 43,3% (13 atlet), “baik” sebesar 23,3% (7 atlet), dan “baik sekali” sebesar 3,3% (1 atlet), Sehingga disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan biomotor anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung dalam kategori “**sedang**”,

2. Kemampuan biomotor anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung indikator kekuatan otot lengan dalam kategori “**kurang**”,
3. Kemampuan biomotor anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung indikator kelentukan dalam kategori “**baik sekali**”,
4. Kemampuan biomotor anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung indikator kelincahan dalam kategori “**sedang**”,
5. Kemampuan biomotor anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung indikator keseimbangan dalam kategori “**baik sekali**”,
6. Kemampuan biomotor anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung indikator koordinasi dalam kategori “**baik**”,
7. Kemampuan biomotor anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung indikator *power* otot tungkai dalam kategori “**sedang**”,
Kemampuan biomotor anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung indikator daya tahan dalam kategori “**kurang sekali**”,

REFERENSI

- Ahmadi, Nuril, 2007, *Panduan Olahraga Bola Voli*, Era pustaka, Surakarta,
- Ambegaonkar et al., 2011, Balance Comparisons Between Female Dancers and Active Nondancers, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2013;84(1):24-29
- Arikunto, Suharsimi, 2002, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta,
- Arikunto, Suharsimi, 2002, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta,
- Arikunto, Suharsimi, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta,
- Azwar, S, 2016, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta,
- Barbara L Viera & Ferguson B,J, 2004, *Bola Voli Tingkat Pemula*, PT, Raja Grafindo Utama Slameto, Jakarta,
- Beutelstahl, D, 2008, *Belajar Bermain Bola Voli*, Pionir Jaya, Bandung,
- Bompa, O, Tudor 2009, *Theory and Methodology of Training*, Jakarta
- Bompa, O, Tudor, 1994, *Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training*, Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran, Bandung,
- Dawes, Jay dan Mark Roozen, 2012, *Developing Agility And Quickness*, Human Kinetics, United States,
- FIVB, 2013, *Sport Regulations Volleyball*, FIVB, Jakarta,
- Gallahue, David L, & John C, Ozmun, 1998, *Understanding Motor Development*, The McGraw-Hill Companies, page 16, USA,
- Hadi, Sutrisno, 1991, *Metodologi Research Jilid 3*, Andi Offset, Yogyakarta,
- Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*, CV, Kesuma, Jakarta
- Harsono, 2015, *Kepelatihan olahraga*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung,

- Harsono, 2001, *Latihan Kondisi Fisik*, Senerai Pustaka, Bandung
- Ismaryati, 2006, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Universitas Sebelas Maret, University Press, Surakarta,
- Johnson, BL, dan Nelson, JK, 1986, *Practical Measurements for Evaluation in Physical, Education*, Macmillan Publishing Company, New York,
- MacKenzie, Brian, 2005, *101 Performance Evaluation Tests*, Electric Word plc, London,
- Mukholid, Agus ,2006, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*, Yudhistira, Surakarta,
- PP, PBVSI, 2005, *Peraturan Permainan Bola Voli*, PP, PBVSI, Jakarta,
- Pujianto, A, 2015, Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang, *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42,
- Rushall, B, S., & Pyke, F, S, 1990, *Training For Sports And Fitness*, Macmillan Educational, Melbourne, Australia
- Sage, & George H, 1984, *Motor Learning and Control : A Neuropsychological Approach*, Dubuque Iowa : Wm, C, Brown Publisher,
- Sajoto, 1995, *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Dahara Prize, Jakarta,
- Sridadi, 2014, Penyusunan Norma Penilaian Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), Hlm 1-7,
- Sudijono, Anas, 2008, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Raja Grafindo Persada, Jakarta,
- Sudijono, Anas, 2015, *Pengantar Statistik Pendidikan*, PT, Raja, Grafindo Persada, Jakarta,
- Sugiyono, 2011, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung,
- Sugiyono, 2012, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, Bandung,
- Sugiyono, 2007, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung,
- Suhadi & Sujarwo, 2009, *Volleyball for All*, UNY Press, Yogyakarta,
- Suharjana, 2013, *Kebugaran Jasmani*, Jogja Global Media, Yogyakarta,
- Suharno, HP, 1993, *Ilmu Kepeatihan Olahraga*, PT, Karya Ilmu, Bandung,
- Sukadiyanto, 2005, *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*, FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta,
- Sukadiyanto, 2011, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, CV, Lubuk Agung, Bandung,
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum, 2007, *Sport Development Indeks*, PT, Indeks, Jakarta,
- Willardson, Jeffrey, M, 2014, *Developing The Core*, Champaign IL: Human Kinetics
- Winarno Dkk, 2013, *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*, Penerbit: Universitas Negeri Malang, Malang,
- Wirawan, Oce, 2017, *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*, Thema Publishing, Yogyakarta,