

**PENGARUH VARIASI LATIHAN BLOK TERHADAP KETERAMPILAN
BLOK ATLET BOLA VOLI PUTRA KLUB BADAK CELUB
KABUPATEN MUARO JAMBI**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH:

**MUSTANGIN
NIM K1A218114**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2024**

**PENGARUH VARIASI LATIHAN BLOK TERHADAP KETERAMPILAN
BLOK ATLET BOLA VOLI PUTRA KLUB BADAK CELUB
KABUPATEN MUARO JAMBI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Jambi untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan kepelatihan Olahraga**



DISUSUN OLEH:

**MUSTANGIN
NIM K1A218114**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Blok Terhadap Keterampilan Blok Atlet Bola Voli Putra Klub Badak Celub Kabupaten Muaro Jambi” diajukan oleh Mustangin NIM K1A218114 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 09 Desember 2024.

1. Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196906072008121001

Ketua

1



2. Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198504122014041003

Sekretaris

2



Jambi, 09 Desember 2024

Mengetahui,

Ketua Prodi Kepeleatihan Olahraga



Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199303282019031015

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Mustangin

NIM : K1A218114

Program Studi : Kepeleatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Desember 2024
Yang Membuat Pernyataan

Mustangin
NIM: K1A218114

ABSTRAK

Mustangin. 2024. “ Pengaruh Variasi Latihan Blok Terhadap Keterampilan Blok Atlet Bola Voli Putra Klub Badak Celub Kabupaten Muaro Jambi ”. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd (II) Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: *Variasi Latihan Blok, Keterampilan Blok Atlet Bola Voli*

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis. Klub Badak merupakan sebuah klub bola voli yang berada di Perumahan Valencia, Kec. Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi. Teknik blok yang dilakukan pemain pada umumnya kurang memperhatikan keefektifan gerak dan kurang tepat dalam melakukan gerakan teknik blok. Seperti melakukan gerakan yang tidak perlu dilakukan dalam melakukan gerakan blok. Kurangnya penguasaan teknik persiapan teknik gerak pelaksanaan, dan teknik akhiran dalam melakukan blok bola pada saat pertandingan. Tujuan penelitian ini adalah : untuk mengetahui pengaruh latihan teknik variasi block terhadap kecepatan blok putra klub badak celub Kabupaten Muaro Jambi.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling* di mana semua populasi sebanyak 10 orang diantaranya 5 orang putra untuk dijadikan sampel yaitu usia 21 – 23 tahun

Dari pengujian Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 6.678 > 1.8125 t_{tabel}$. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Variasi Latihan Blok Terhadap Keterampilan Blok Atlet Bola Voli Putra Klub Badak Celub Kabupaten Muaro Jambi.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat, rahmat, dan karunia- Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat berserta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman, amin. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Blok Terhadap Keterampilan Blok Atlet Bola Voli Putra Klub Badak Celub Kabupaten Muaro Jambi”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini dengan ketulusan hati dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada: Bapak Prof. Drs. Helmi., S.H., M.H selaku Rektor Universitas Jambi, Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd., M.Sc selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Bapak Prof Dr. Ilham, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi, Bapak Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi. Bapak Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing I selalu memberi semangat kepada saya pada saat kesulitan penyelesaian skripsi. Bapak Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II yang memberikan arahan dan dukungan selal penulis menyelesaikan skripsi. Bapak/Ibu dosen staf pengajar Program Studi pendidikan olahraga dan kesehatan FKIP Universitas Jambi atas ilmu dan pendidikan yang telah diberikan selama perkuliahan. Teman-teman angkatan 2020, dan seluruh teman-teman Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas dorongan dan do'anya.

DAFTAR ISI

CAVER SKRIPSI	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
2.1 Blocking Pada Permainan Bola Voli	9
2.1.1 Blocking	9
2.1.2 Keterampilan Block Pada Permainan Bola Voli.....	14
2.2 Penelitian Relevan	21
2.3 Kerangka Berpikir.....	22
2.4 Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
3.3 Rancangan Penelitian	24
3.4 Populasi dan Sampel	25
3.4.1 Populasi	25
3.4.2 Sampel	25
3.5 Variabel Penelitian.....	25
3.6 Instrumen Pengumpulan Data	25

3.7 Teknik Pengumpulan Data	26
3.7.1 Persiapan.....	26
3.7.2 Pelaksanaan	26
3.8 Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Deskripsi Data.....	30
4.2 Analisis Data.....	32
4.2.1 Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	32
4.2.2 Uji Homogenitas varians	33
4.2.3 Uji -t Hipotesis	33
4.3 Pembahasan	34
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	36
5.1 Simpulan.....	36
5.2 Implikasi	36
5.3 Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	38

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial (Yulianti, 2012)

Perkataan olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani. Definisi atas batasan tentang olahraga itu sendiri masih belum tegas, akibatnya terdapat bermacam – macam batasan, definisi ataupun deskripsi mengenai pengertian apa itu olahraga, karena memang belum ada lembaga resmi yang diakui sebagai berwenang (seperti halnya WHO yang diakui berwenang membuat batasan, definisi ataupun deskripsi mengenai pengertian apa itu sehat), untuk membuat batasan, definisi ataupun deskripsi mengenai pengertian apa itu olahraga. Dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk

meningkatkan kemampuan fungsional, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga (Giriwijoyo, 2004)

Olahraga bola voli diciptakan William George Morgan. Dia adalah seorang instruktur pendidikan jasmani di organisasi *Young Men's Christian Association* (YMCA). George Morgan mengkombinasikan antara permainan baseball, tennis, dan handball. kemudian pada tahun 1896, permainan mintonette berubah nama menjadi voli. voli masuk ke Indonesia diperkenalkan guru-guru pendidikan jasmani asal Belanda. sebelumnya, hanya orang-orang Belanda dan bangsawan yang dapat memainkan bola voli (sportstars.id/).

Menurut M.Yunus (2012:1) “Permainan bola voli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, baik remaja maupun dewasa dan menurut para ahli saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling digemari di dunia”. Di dalam buku M. Sajoto (2005:1) mengatakan bahwa “sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, dalam bidang olahraga juga mengalami perkembangan yang cepat”. Yang lebih mencolok adalah adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan yang lain. sehingga suatu masalah menjadi kompleks karena dijelaskan melalui tinjauan dari berbagai sudut pengetahuan yang terkait dan saling menunjang.

Di dalam buku PP PBVSI (20210:2) menjelaskan bahwa “Bola Voli merupakan salah satu olahraga di dunia yang paling berhasil, populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Gerakan-gerakannya cepat, menegangkan, dan seru”. Selain itu permainan bola voli juga dapat melatih seluruh fungsi tubuh di samping melatih seluruh fungsi tubuh di samping melatih kerja kelompok.

Berbagai segi positif dari permainan ini yaitu ukuran lapangan relatif kecil, jumlah pemain cukup banyak perlengkapan alat permainan sederhana dan menimbulkan kegembiraan bagi yang memainkannya. Pengertian bola voli menurut PBVSI (2010:1) bola voli adalah “Olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net”. Menurut Nuril, Ahmadi (2007:13) “Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks karena membutuhkan teknik-teknik yang ada dalam bola voli diantaranya servis, passing, smash, dan sebagainya”. Sedangkan Menurut Muhajir (2004:34) bahwa tujuan permainan bola voli adalah “Memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan”.

Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga tim yang terkenal di Indonesia, bahkan di dunia. Permainan bola voli melibatkan 12 pemain dalam satu tim dan enam pemain di tiap sisi lapangan. Masing-masing tim memiliki pemain *smasher*, *middle hitter*, *libero*, dan *setter*. Pertandingan dimainkan di lapangan dengan ukuran lebar 9 meter dan 18 meter dengan ketinggian net 2,43 meter untuk pria dan 2,24 meter untuk wanita. Dalam permainan bola voli memerlukan kemampuan teknik yang baik agar tim dapat melakukan berbagai gerakan dengan lebih efisien.

Salah satu teknik dalam bola voli adalah blok yang berguna untuk membendung serangan lawan. Blok merupakan pertahanan yang sangat menentukan untuk merubah arah pukulan lawan atau bahkan bisa langsung mendapatkan poin. Blok yang baik akan dapat merubah dan mempersempit pukulan, sehingga lawan tidak memiliki pilihan selain memukul ke arah yang lebih terbuka. Menurut Ahmadi (2007: 30) blo merupakan benteng pertahanan

yang utama untuk menangkis serangan lawan. Keberhasilan blok ditentukan oleh tingginya dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan.

Blocking merupakan teknik permainan bertahan. Teknik tersebut dapat dilakukan dengan satu atau dua pemain yang melompat dan melewati net tanpa menyentuhnya. Dilansir dari laman *on the line volleyball* pada Senin (19/9/2022), berikut ini Sportstars.id telah merangkumnya dalam cara melakukan blocking dalam permainan bola voli. Blok dalam permainan bola voli adalah teknik yang bisa dipercepat dan diperlambat. Blok dapat dipercepat dan diperlambat dipengaruhi oleh tinggi rendahnya umpan yang diberikan oleh *setter*. Menurut Harsono (2001: 36), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

Menurut Yuyun yudiana, dkk (2011: 10), keterampilan adalah kapasitas gerak dari anggota gerak tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu singkat. Keterampilan blok berguna untuk mengejar umpan yang jauh dari berdirinya bloker. Umpan yang jauh dari net dan tinggi, hanya tinggal memperlambat gerak untuk menyesuaikan irama dari pemukul lawan. Tinggi raihan juga merupakan salah satu komponen penting yang terdapat dalam teknik blok. Bentuk-bentuk latihan teknik akan sangat membantu untuk mempengaruhi keterampilan blok. Teknik dasar ialah sebuah struktur konseptual yang tersusun dari fungsi-fungsi yang saling berhubungan, bekerja sebagai suatu kesatuan organik untuk mencapai hasil yang diinginkan (John Mc. Manama). Menurut Aep Rohendi & Etor Suwandar (2015: 119-120), beberapa bentuk latihan teknik blok yang dapat

diajukan sebagai bentuk latihan dasar; *side step*, *cross side step*, *running*, *double pump*, *seven side steps*.

1. *Side step*

Merupakan teknik dasar dalam melakukan blok, di mana atlet akan melakukan gerak ke samping kiri dan kanan kemudian meloncat. Ini adalah teknik paling dasar untuk berlatih blok.

2. *Cross side step*

Melakukan gerakan blok dengan gerak ke samping dan kaki disilangkan, kemudian diakhiri dengan meloncat.

3. *Running*

Running adalah teknik yang dilakukan dengan cara berlari kemudian melakukan loncatan.

4. *Double Pump*

Merupakan teknik untuk melakukan blok dengan dua kali loncatan dalam jangka waktu tidak terlalu lama.

5. *Seven side steps*

Teknik lanjutan dan merupakan bentuk yang digunakan untuk melakukan blok secara berkawan serta terkoordinasi.

Blok adalah teknik yang paling tidak menarik, sehingga membuatnya sangat sulit untuk dilatihkan. Blok akan sangat mengganggu keseimbangan tim jika dilakukannya hanya sekedar meloncat dan tidak ada tujuan mendapatkan poin. Teknik blok yang salah akan sangat merugikan bagi para atlet, karena ini akan dapat memperlambat gerak. Gerak menjadi lambat dikarenakan, pada saat atlet bergerak tidak berada pada satu garis lurus. Langkah ketika bergerak ke

samping, atlet akan berada jauh dari net yang membuat dirinya tidak dapat memberikan loncatan yang maksimal atau posisi terlalu dekat, sehingga atlet akan melompat sedikit ke arah belakang untuk menghindari menyentuh net. Langkah akhir dari gerakan blok merupakan kunci loncatan yang maksimal, apabila tidak ditutup dengan gerakan yang benar akan membuat atlet tidak seimbang ketika berada di udara. Berdasarkan jumlah pelakunya, ada dua jenis blok, yaitu tunggal dan berkawan. Selama latihan akan dimulai dari bentuk blok secara tunggal dan dilanjutkan secara berkawan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis. Klub Badak merupakan sebuah klub bola voli yang berada di Perumahan Valencia, Kec. Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi. Teknik blok yang dilakukan pemain pada umumnya kurang memperhatikan keefektifan gerak dan kurang tepat dalam melakukan gerakan teknik blok. Seperti melakukan gerakan yang tidak perlu dilakukan dalam melakukan gerakan blok. Kurangnya penguasaan teknik persiapan teknik gerak pelaksanaan, dan teknik akhiran dalam melakukan blok bola pada saat pertandingan.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dikaji di atas dan belum banyak yang melakukan penelitian tentang pengaruh variasi blok dalam permainan bola voli yang dilakukan di klub badak Kabupaten Muaro Jambi, penulis ingin mengkaji permasalahan tentang pengaruh variasi blok. Maka penulis melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Variasi Latihan Blok Terhadap Keterampilan Blok Atlet Bola Voli Putra Klub Badak Celub Kabupaten Muaro Jambi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di atas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Teknik blok yang salah, akan memperlambat.
2. Langkah ketika melakukan block masih banyak yang salah.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka batasan masalah penelitian ialah: Identifikasi masalah di atas, maka perlu ada pembatasan masalah agar harapan yang lebih terfokus. Penelitian ini dibatasi pada latihan keterampilan variasi blok atlet bola voli putra klub badak celub Kabupaten Muaro Jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “apakah latihan teknik variasi blok berpengaruh terhadap keterampilan blok atlet bola voli putra klub Badak Celub Kabupaten Muaro Jambi?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah : untuk mengetahui pengaruh latihan teknik variasi block terhadap kecepatan blok putra klub badak celub Kabupaten Muaro Jambi .

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat baik secara praktis maupun teoritis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis pengantian ini diharapkan dapat menambah kajian-kajian ilmiah tentang metode latihan teknik variasi blok dalam permainan bola voli.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pihak Pelatih

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberi materi latihan dan peningkatan kemampuan individual, khususnya dalam melakukan gerakan blok yang bisa dilatihkan sesuai dengan teknik variasi.

b. Bagi Atlet

Pembetulan terhadap teknik variasi blok yang salah sehingga kemampuan block pada atlet akan meningkat.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

2.1 Blocking Pada Permainan Bola Voli

2.1.1 Blocking

Block adalah tindakan untuk menahan serangan lawan pada saat bola tepat di atas jaring dengan menggunakan satu atau dua tangan. Blok dilakukan oleh satu, dua, atau tiga orang pemain secara bersama-sama dari pihak yang mempertahankan (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992-1993: 193). “Pada dasarnya blok adalah sebuah teknik dengan cara merintang atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan dengan cara mengangkat dengan tinggi-tinggi di atas jarring” . (Winarno Dkk, 2013: 160)

Dalam melakukan block setiap pemain harus memiliki koordinasi, baik secara individu maupun dengan rekan satu tim untuk menghasilkan blok yang baik. Block adalah kunci pertahanan dalam permainan bola voli, karena berada pada garis pertama adalah membendung serangan. Blok dapat dilakukan secara tunggal atau berkawan. Pada perkembangan bola voli, memblokir adalah keterampilan kecil. Frekuensi penggunaan blok menjadi yang paling kecil karena pemain penyerang lawan umumnya selalu monoton. Seiring berkembangnya waktu, maka blok menjadi sangat penting dalam bertambahnya variasi serangan. Blok adalah tindakan membentuk banteng pertahanan untuk menghalau serangan lawan. Blok adalah pertahanan pertama dari serangan dengan cara membendung smes (M. Yunus, 1992:199). Macam-macam blok berdasarkan jumlah pelakunya, melakukan sendirian atau berkawan (bisa berdua atau bertiga).

Ada dua macam blocking atau membendung bola yaitu blocking tunggal dan blocking ganda. Teknik dengan membendung bola yang dilakukan hanya oleh

seorang pemain saja dinamakan teknik bendungan tunggal. sedangkan membendung bola dilakukan oleh dua orang pemain bahkan lebih dinamakan bendungan ganda.

a. Blocking Tunggal (Perorangan)

Blocking tunggal atau bendungan perorangan merupakan salah satu pertahanan yang dilakukan seorang Tim dengan cara melompat setinggi-tingginya dengan meluruskan kedua lengan ketika bola masih berada di wilayah lawan (Endang, 2021: 35).



Gambar 2.1. Sumber: (www.google.com/)

1) Tahap Persiapan

Untuk mengawali bendungan terlebih dahulu posisi pemain khusus yang berada di dalam garis serang, sudah pasti dekat dengan net (menempel net) dengan posisi kedua lengan lurus ke atas dan jari-jari dibuka secukupnya.

2) Tahap Pelaksanaan

Pandangan lurus ke arah lawan mengikuti jalannya bola, seorang pemain yang profesional sudah dapat memprediksi/membaca situasi di mana bola akan diumpan oleh tosser lawan. Kemudian ketika bola akan datang yang berasal dari

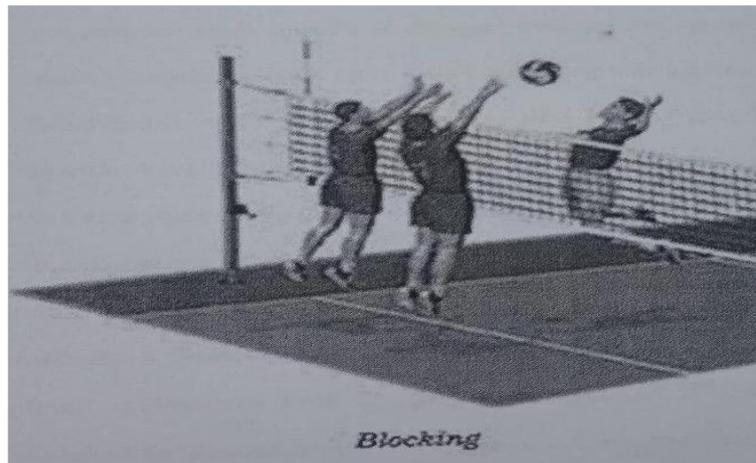
smash lawan tepat di atas net dilakukan pembendungan dengan melompat setinggi-tingginya dengan menyesuaikan ke mana arah bola akan turun.

3) Tahap Lanjutan

Setelah melakukan blocking atau bendungan perorangan yang dilakukan pemain kembali mendarat dengan kedua kaki ngeper serta hindari anggota badan mengenai net agar tidak terjadi pelanggaran.

b. Blocking Ganda (Berpasangan)

Blocking ganda atau bendungan berpasangan merupakan salah satu pertahanan yang dilakukan seorang Tim di mana dilakukan secara bersamaan baik 2 pemain atau lebih. Dengan cara melompat setinggi-tingginya dengan meluruskan kedua lengan ketika bola melambung di atas net yang masih berada di wilayah lawan, sebelum terjadinya attack (serangan) dari lawan (Endang, 2021: 37)



Gambar 2.2. Sumber: (www.google.com/)

1) Tahap Persiapan

Untuk mengawali bendungan terlebih dahulu posisi beberapa pemain khusus yang berada di dalam garis Serang berdiri sejajar, sudah pasti dekat

dengan net (menempel net) dengan posisi kedua lengan lurus ke atas dan jari-jari dibuka secukupnya.

2) Tahap Pelaksanaan

Pandangan lurus ke arah lawan mengikuti jalannya bola, ketika bola melambung di atas net yang masih berada di wilayah lawan, sebelum terjadinya attack (serangan) dari lawan pemain sudah bergerak sejajar memprediksi tepat turunnya bola yang akan dipukul lawan. Tepat di atas net lakukan pembendungan dengan melompat setinggi-tingginya secara bersamaan baik berdua hingga bertiga sekaligus dengan menyesuaikan ke mana arah bola akan turun.

3) Tahap Lanjutan

Setelah melakukan blocking atau bendungan berpasangan yang dilakukan pemain kembali mendarat dengan kedua kaki ngeper serta hindari anggota badan mengenai net agar tidak terjadi pelanggaran. Kemudian perhatikan hasil bendungan yang dilakukan, jika bendungan berhasil melakukan bola masih berada di dalam wilayah maupun di luar wilayah harus segera diselamatkan dengan kembali melakukan.

Macam-macam blok dalam permainan bola voli berdasarkan jenis umpan (Winarno, dkk (2013:169-175):

a. Teknik Blok Bola Open

Adalah melakukan blok dengan menyesuaikan diri dari gerak pemukulan yang melakukan pendekatan secara lambat. Cara melakukan teknik blok bola open adalah :

- 1) Dekati pemain lawan dengan kedua tangan berada di depan dada

- 2) Siap-siaplah dengan posisi badan merendah dengan lutut ditekuk dan membentuk sudut 110 derajat
- 3) Jika pemukul lawan melakukan loncatan, maka loncatlah setinggi mungkin dengan arah vertikal

B. Teknik Blok Bola Semi

Melakukan blok dengan menyesuaikan diri terhadap gerakan pemukul, bedanya sedikit lebih rendah. cara melakukan teknik blok bola semi adalah :

- 1) Dekati pemain lawan dengan kedua tangan berada di depan dada
- 2) Siap-siaplah dengan posisi badan merendah dengan lutut ditekuk dan membentuk sudut 110 derajat
- 3) Meloncat setelah pemukul lawan melakukan loncatan dan lakukan setinggi mungkin dengan arah vertical

C. Teknik Blok Bola Quick

Adalah melakukan block dengan cara meloncat sedikit lebih awal dari pemukul lawan agar dapat mengikuti gerak smash yang cepat. Cara melakukan teknik blok bola quick adalah :

- 1) Bergerak mengikuti pemukul lawan dan tangan sudah terlebih dahulu diluruskan ke atas agar dapat mencapai titik tertinggi lebih dahulu
- 2) Siap-siap lah dengan posisi badan merendah dengan lutut ditekuk dan membentuk sudut 110 derajat
- 3) Meloncat sedikit lebih awal dari pemukul lawan dan lakukan setinggi mungkin dengan arah vertikal

2.1.2 Keterampilan Block Pada Permainan Bola Voli

A. Keterampilan

Keterampilan adalah aktivitas fisik terutama olahraga sangat membutuhkan keterampilan dalam prakteknya untuk dapat memberikan penampilan yang baik. Menurut Schmidt yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2006: 61), keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dan kepastian yang maksimum, tetapi dengan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Pada hakikatnya manusia saling membutuhkan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari karena dengan keterampilan manusia dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dan dapat mengatasi masalah dalam hidupnya (Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra, 2006: 59).

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000: 58), untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan.

Menurut Schmidt yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000: 68), "keterampilan digolongkan menjadi dua, yaitu: keterampilan yang cenderung ke gerak, dan keterampilan yang mengarah ke kognitif.

Dalam keterampilan gerak, penentu utama dari keberhasilannya adalah kualitas dari gerakannya itu sendiri tanpa memperhatikan resepsi serta pengamalan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan dipilih, misalnya dalam olahraga lompat tinggi, si pelompat tidak perlu memperhitungkan kapan dan bagaimana harus bertindak untuk melompati mistar tetapi yang dilakukan adalah melompat tertinggi dan efektif mungkin, sedangkan dalam keterampilan

kognitif hakekat dari gerak tidak penting, tetapi keputusan gerakan apa dan yang mana harus dibuat merupakan hal yang terpenting.

Faktor keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara umum dibedakan menjadi tiga hal utama, yaitu :

1. faktor proses belajar mengajar,
2. kabar pribadi, dan
3. operasi situasional

(Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000: 70). Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19-22), penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan dan keterampilan dasar yaitu keterampilan dasar tersebut secara umum terbaik menjadi tiga kelompok, yaitu:

1. keterampilan lokomotor,
2. keterampilan non lokomotor, dan
3. keterampilan manipulatif

Berdasarkan beberapa kajian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan untuk mencapai hasil dari suatu penampilan yang dipengaruhi oleh faktor latihan, individu dan situasional. Pada pelaksanaan latihan dibutuhkan keteraturan dan terukur.

B. Keterampilan Block

Keterampilan adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan hasil yang ditentukan dalam jumlah waktu, energi, atau keduanya. Keterampilan kadang-kadang dilatih dengan mendefinisikan fokus tugas. Keterampilan terhadap suatu gerak dasarmaupun lanjutan dalam percabangan olahraga tentunya menjadikan suatu keharusan untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Keterampilan dasar dalam permainan bola voli itu sangat penting untuk dimiliki oleh atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal. Keterampilan yang dilakukan dengan baik melalui suatu proses yang terencana dan terprogram tentunya akan menghasilkan keterampilan yang maksimal. Tudor O. Bomp (2009) mengatakan : *The learning of new skill set has been suggested to be part process, which may not always be broken into discrete parts because the steps are often blended, during the first part of learning a new skill, the athlete should receive a detailed explanation of the skill and observe the skill being performed.*

Bila kemampuan gerak dasar telah dimiliki, maka kelanjutan akan gerak demi mudah diarahkan untuk memiliki keterampilan (skill) yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari atau untuk memainkan satu cabang olahraga. Keterampilan pelatih dalam memberikan latihan dapat dilihat dari 4 aspek, yaitu perencanaan latihan, pelaksanaan latihan, penilaian dan kesediaan fasilitas/alat. Peningkatan keterampilan (skill) atlet suatu cabang olahraga tentunya didukung dengan aspek-aspek penunjang lainnya baik yaitu program maupun ketersediaan sarana prasarana pendukung lainnya.

Keterampilan itu sendiri merupakan koordinasi dan kontrol dari gerakan anggota tubuh yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu melalui serangkaian kerja otot. John Honeybourne (2006) mengatakan *Motor skill is a physical limb movements that are directed toward the achievement of a particular goal.* Keterampilan adalah sebagai ukuran kesuksesan dari kualitas gerakan dan menghasilkan gerak konstan yang benar untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan suatu keterampilan akan tercapai tentunya melalui kontribusi otot yang baik pula.

Menurut Widiastuti dalam (Rendy Abrasyi, 2018) jika keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Belajar keterampilan gerak melibatkan persoalan yang kompleks, karena tidak hanya menyangkut proses yang berkaitan dengan sistem syaraf dan fungsi faal tubuh, namun juga melibatkan aspek fisiologis. Belajar keterampilan gerak merupakan pola gerak tubuh yang bekerja melalui proses sistem saraf sesuai dengan karakteristik atlet.

Keterampilan dalam melakukan suatu gerakan tertentu dapat dilihat dari berbagai dimensi, dari dimensi penggunaan otot, keterampilan dibagi menjadi : (1) keterampilan kasar (gross skill) dan keterampilan halus (fine skill). Dari dimensi stabilitas lingkungan yang dihadapi keterampilan terdiri dari : (1) keterampilan terbuka (open skill) dan (2) keterampilan tertutup (closed skill). Keterampilan tertutup merupakan keterampilan yang dilakukan dalam kondisi yang berubah-ubah namun gerakan yang dilakukan semata-mata karena stimulus dalam diri pelaku sendiri tanpa pengaruh dari luar. Sedangkan keterampilan terbuka merupakan keterampilan dipengaruhi oleh kondisi lingkungan yang berubah-ubah serta sulit untuk diprediksi.

C. Teori Latihan

Latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditinggalkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai seserahan yang ditentukan. Latihan dapat efektif jika di dalamnya mengandung komponen-komponen yang diperlukan secara memadai. Menurut bompa (2001:7) bawa efisiensi dari suatu

latihan merupakan akibat dari waktu yang dipakai, jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan (volume), beban, dan velocity (intensitas) serta frekuensi penampilannya (density).

1. Volume

Menurut Bompa (2001:77) volume latihan merupakan jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau selama fase latihan. Sebagai komponen latihan, volume merupakan prasyarat yang penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pada pencapaian fisik. Volume latihan melibatkan beberapa bagian secara integral sebagai berikut; a) jangka waktu yang dipakai dalam latihan, b) jarak atau jumlah tegangan yang dapat dilakukan/diangkat persatuan waktu, c) jumlah pengulangan bentuk atau elemen teknik yang dilakukan dalam waktu tertentu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa volume latihan adalah jumlah kerja secara keseluruhan yang dinyatakan dengan satuan jarak, waktu, beban, dan dalam pengulangan bentuk yang dilakukan selama satu kali atau selama fase latihan. Menurut Bompa (2001: 317-318) volume latihan untuk program latihan kecepatan adalah sebagai berikut; a) intensitas rangsang antara submaksimal dan super maksimal, b) durasi waktu rangsangnya antara 5-20 detik, c) volume totalnya antara 5-15 kali jarak kompetisi, d) frekuensi rangsangnya adalah diulang 5-6 kali perlatihan, 2-4 kali per minggu selama fase latihan.

2. Intensitas

Intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dari beban yang diberikan, kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat di antara tiap ulangnya (Bompa: 2001: 79). Intensitas merupakan

beratnya latihan dan faktor utama yang mempengaruhi efek terhadap faal tubuh. Beban dan kecepatan dalam melakukan gerakan merupakan komponen penting intensitas latihan.

Metode interval training dapat disebut sebagai program latihan anaerobic. Program latihan ini dilakukan dengan waktu dan jarak yang singkat, berulang dan intensitas tinggi. Pada pelaksanaan latihan kecepatan, tiap pengulangan dilakukan dengan kecepatan maksimal.

3. Densitas

Menurut Bompa (2001: 91) densitas merupakan suatu frekuensi dimana atlet dihadapkan pada sejumlah rangsang persatuan waktu. densitas berkaitan erat dengan frekuensi dan waktu lainnya. rasio antara frekuensi latihan dan interval istirahat menunjukkan densitas dari latihan. Densitas merupakan ukuran yang menunjukkan kepada suatu rangsang. Densitas latihan tinggi jika rasionya menunjukkan frekuensi banyak sedangkan waktu durasi latihan yang pendek.

Densitas yang mencukupi dapat menjamin efisiensi latihan, menghindarkan atlet dari kelelahan kritis atau bahkan sangat melelahkan. Suatu densitas latihan yang seimbang akan mengarah kepada pencapaian rasio optimal antara rangsangan latihan dan pemulihan. Latihan juga merupakan proses penyempurnaan olahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2011: 6) latihan ialah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek. Menggunakan metode, aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai

prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat waktunya.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2007: 01) pengertian latihan dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Proses penyempurnaan olahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip pendidikan, secara teratur yang terencana, sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.
- b. Program membangun atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.
- c. Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih.

Sedangkan menurut Bompa (yang dikutip oleh Suharjana, 2013: 38) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Dalam olahraga, latihan mempunyai cakupan yang luas, yaitu untuk memperbaiki kinerja fisik, teknik, taktik, maupun mental bermain. Latihan fisik atau olahraga yang dilakukan dengan benar dan terprogram akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh. Baik itu sistem metabolisme, sistem syaraf dan otot maupun sistem hormonal.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan bertahap dalam waktu yang relatif lama untuk mencapai tujuan yang diharapkan tepat pada waktunya.

2.2 Penelitian Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan pernyataan ini yaitu sebagai berikut.

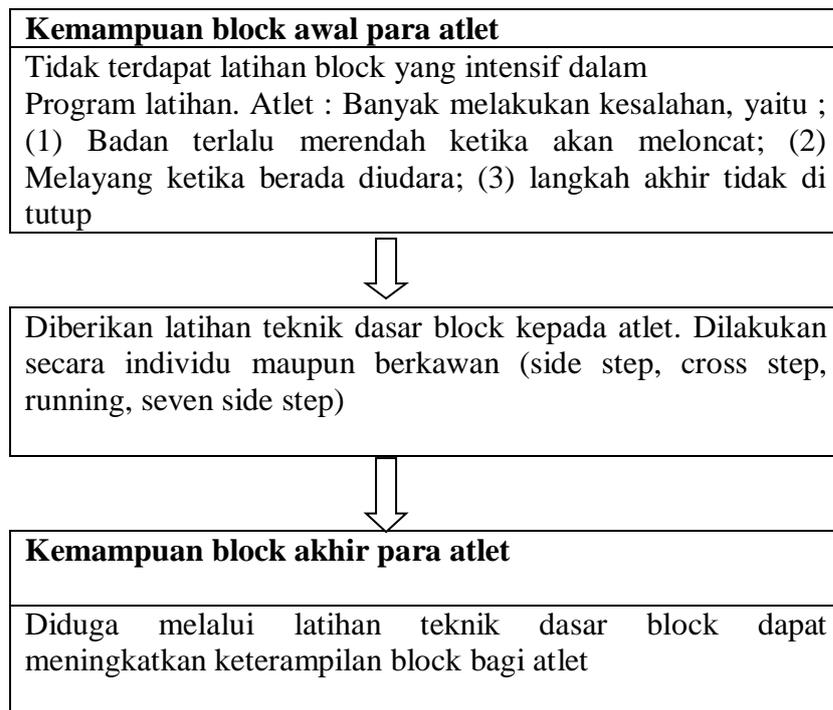
1. Muhammad Burhanuddin (2019) Pengaruh Kecepatan Block Terhadap Tinggi Loncat Tegak Pada Atlet Bola Voli Putra Remaja di Klub Yuso Sleman. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “one group pretestposttest”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putra remaja di klub YUSO Sleman Yogyakarta yang berjumlah 32 atlet. Sampel yang memenuhi syarat atau kriteria yang telah ditentukan sebanyak 18 atlet, oleh karena itu pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk tes tinggi loncat tegak adalah vertical jump. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecepatan terhadap tinggi loncat tegak pada atlet Putri remaja di klub YUSO Sleman. Hasil uji t kecepatan diperoleh t hitung $(3,237) > t$ tabel $(2,898)$ atau $P (0,005) < a (0,05)$. Rata-rata waktu tempuh sebelum dan sesudah treatment adalah 10,63 detik dan 10,43 detik. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan sprint di lintasan menurun dapat meningkatkan kecepatan. Sedangkan hasil uji t tinggi loncat tegak diperoleh t hitung $(9,781) > t$ tabel $(2,200)$ atau nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh kecepatan terhadap tinggi loncat tegak.
2. Bani Tri Umboro (2020) dengan judul “Tingkat keterampilan bermain bola voli siswa putra XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul”. Hasil dari penelitian ini

adalah sebagai berikut : tingkat siswa yang bermain bola voli sangat baik adalah 5 siswa (9,26%), baik 9 siswa (16,67%), cukup baik 19 siswa (35,19%), kurang baik 20 siswa (37,04%), sangat kurang baik 1 siswa (1,85%). Secara keseluruhan dari jumlah siswa sebanyak 54 siswa maka dikatakan bahwa tingkat keterampilan bermain bola voli siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul dalam kategori cukup baik.

2.3 Kerangka Berpikir

Dalam permainan bola voli komponen biomotor kecepatan sangatlah penting. Kecepatan dapat membentuk komponen biomotor lain seperti kelincihan dan power. Kelincihan merupakan gabungan dari kecepatan dan kelentukan, sedangkan power merupakan gabungan dari kecepatan dan kekuatan. Dalam manajemen kecepatan ada beberapa metode untuk melatihnya, salah satunya yaitu menggunakan lari jarak pendek (30 sampai 40 meter). Kecepatan adalah komponen yang sangat penting dalam permainan bola voli yang diantaranya adalah untuk membantu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya. Blok juga membutuhkan kecepatan untuk mengejar bola yang jauh dari berdirinya bloker. Bloker yang cepat akan bisa menyesuaikan gerakannya serta akan dapat memperlambatnya sesuai dengan jenis umpan yang diberikan.

Bagan kerangka berpikir



2.4 Hipotesis

Dari kerangka berpikir yang telah digambarkan di atas maka penulis dapat merumuskan hipotesis :

1. Ada pengaruh latihan variasi blog terhadap keterampilan blok atlet bola voli putra klub badak celub Kabupaten Muaro Jambi.
2. Ada pengaruh antara latihan variasi blok dan blok biasa (blok standar) terhadap keterampilan blok atlet bola voli putra klub badak celub Kabupaten Muaro Jambi.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, di mana penelitian dimaksudkan untuk melihat pengaruh satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Variabel bebas yaitu latihan variasi blok (X) sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan blok pada atlet klub Badak Celub Kabupaten Muaro Jambi (Y).

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini penulis lakukan pada permainan bola voli di Perumahan Valencia Kec. Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi pada pemain klub Badak Celub Kabupaten Muaro Jambi.

3.3 Rancangan Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini yaitu menggunakan one group pre-test and post-test (Arikunto, 2010: 124)

Pola : $X_1 \times X_2$

Keterangan : X_1 : Pre Test (sebelum diberikan perlakuan)
X : Perlakuan Latihan passing bawah ke dinding dan drill
 X_2 : Post Test (setelah diberikan perlakuan)

Penelitian ini menggunakan tes awal kepada sampel (pre-test), setelah diberikan tes dan pengukuran melalui pre-test, sampel diberikan latihan-latihan variasi blok sebanyak 16 kali pertemuan selama 4 minggu dengan 4 kali pertemuan di setiap minggunya. Setelah 16 kali pertemuan diberikan latihan keterampilan variasi blok dan sampel diberikan tes akhir (*Post Test*) dengan menggunakan tes yang sama pada awal tes.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian (Arianto, 2010:173). Jadi populasi dalam penelitian ini ialah seluruh atlet putra klub Badak Celub Kab. Muaro Jambi berjumlah 10 orang yang terdiri dari atlet berumur 21 – 23 tahun.

3.4.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling* di mana semua populasi sebanyak 10 orang diantaranya 5 orang putra untuk dijadikan sampel yaitu usia 21 – 23 tahun atlet dan kemudian dipilih menurut pertimbangan peneliti sehingga tidak semua populasi dijadikan sampel (Arikunto, 2010:183). Pada penelitian ini nantinya penelitiannya mengambil atlet bola voli putra klub Badak Celub Kab. Muaro Jambi yang aktif latihan saja.

3.5 Variabel Penelitian

Menurut Wiratna (2014:86) menyatakan variabel penelitian adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dari keterangan di atas maka variabel yang ditetapkan adalah :

- 1) Variabel bebas yaitu latihan variasi blok.
- 2) Variabel terikat yaitu keterampilan block atlet putra bola voli klub Badak Celub Kab. Muaro Jambi

3.6 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data menurut Sugiyono (2007: 97) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian yang diamati. Instrumen diperlukan agar pekerjaannya dilakukan lebih mudah dan hasilnya lebih baik,

dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga data lebih mudah diolah. instrumen yang digunakan adalah lembar tes.

Latihan variasi block ini dilakukan dengan cara melambungkan bola ke atas dan posisi badan harus keadaan siap dan melakukan lompatan disertai kedua tangan diangkat ke atas untuk melakukan gerakan, sikap permulaan pemain berdiri di tengah lapangan dengan siap untuk melakukan lompatan sampai bola tepat mengenai kedua tangan dan siap melakukan blok. Bila bola melenceng atau tidak tepat sasaran maka dilakukan secara berulang-ulang sesuai kebutuhan peneliti.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

3.7.1 Persiapan

Untuk mendapatkan data yang diperlukan maka terlebih dahulu menyusun langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Mendapatkan surat izin penelitian
- 2) Mendapat izin dari pengurus tim bola voli klub Badak Celub Kab. Muaro Jambi
- 3) Menyiapkan alat-alat tes yang diperlukan seperti : lapangan voli, bola voli, alat tulis, stopwatch, formulir menghitung keterampilan variasi blok saat test dilakukan.
- 4) Menyiapkan tenaga pembantu: operator menghitung, pencetak skor pada formulir

3.7.2 Pelaksanaan

Langkah awal untuk melakukan latihan keterampilan variasi block adalah mengukur jarak ke atlet sekitar 2-3 meter. Selanjutnya peserta dianjurkan untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan tes. Pelaksanaan dapat dilakukan bila

segala persiapan telah lengkap, lalu memberi pengarahannya dan petunjuk kepada peserta dalam tes. Berikut ini merupakan lembar observasi pelaksanaan keterampilan blok.

Tabel 3.1 Pelaksanaan Tendangan Sabit

No	Pelaksanaan	Keterangan	Dilakukan	Tidak
1	Tahap Persiapan	Posisi pemain berada di dalam garis serang.		
		Pemain dekat dengan net (menempel net)		
		Kedua lengan lurus ke atas dan jari-jari dibuka secukupnya		
		Dekati pemain lawan dengan kedua tangan berada di depan dada		
2	Tahap Pelaksanaan	Pandangan lurus ke arah lawan mengikuti jalannya bola,		
		Siap-siaplah dengan posisi badan merendah dengan lutut ditekuk dan membentuk sudut 110 derajat		
		Ketika bola akan datang yang berasal dari smash lawan tepat di atas net dilakukan pembendungan		
		Melompat setinggi-tingginya dengan menyesuaikan ke mana arah bola akan turun.		
3	Tahap Lanjutan	Kembali mendarat dengan kedua kaki ngeper		
		Hindari anggota badan mengenai net agar tidak terjadi pelanggaran.		

Penilaian:

Apabila pelaksanaan tes dilakukan mendapatkan nilai (1) sedangkan tidak dapat dilakukan mendapatkan nilai (0). Pelaksanaan dilakukan sebanyak 2 kali dan di ambil dari nilai terbaik dari 2 kali pelaksanaan blok.

Tabel 3.2 Norma Tendangan Sabit

No	Norma	Kategori
1	9-10	Sangat Baik
2	7-8	Baik
3	5-6	Cukup
4	3-4	Kurang
5	0-2	Sangat Kurang

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data meliputi uji normalitas dan uji homogenitas, baru selanjutnya dilaksanakan uji hipotesis.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Penghitungan normalitas data dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov Smirnov, analisis eksplor apabila data di atas 30, dengan bantuan SPSS versi 21 (Hidayat, 2011). Kaidah normalitas jika $\alpha > 0.05$, maka tes dinyatakan berdistribusi normal, jika $\alpha < 0.05$, maka tes dikatakan tidak berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk mengkaji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $\alpha > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $\alpha < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Untuk menguji uji homogenitas dilakukan dengan rumus uji *Levene test* dengan bantuan SPSS 23. Uji Homogenitas dimaksud dengan membagi varians yang terbesar dengan varians yang terkecil yang diperoleh.

3. Uji Hipotesis

Menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Uji Pired Sample-Test*. Menurut (Widiyanto, 2013) Paired sample t-test merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai dengan adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan, menggunakan program *software SPSS version 23 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini membahas beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas varians, dan uji hipotesis penelitian.

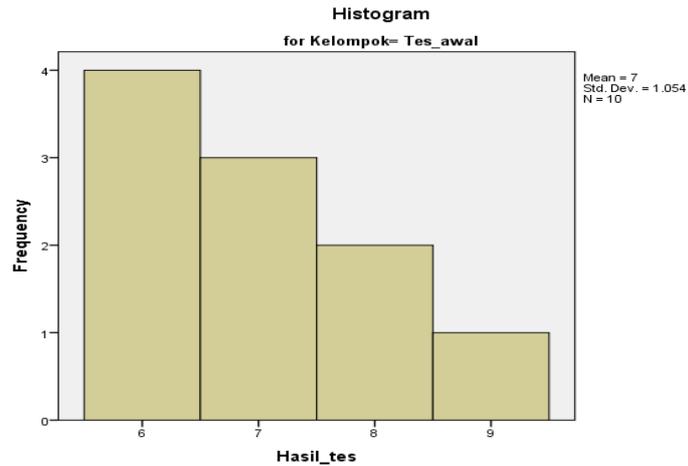
4.1.1 Deskripsi Data

Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari tes Keterampilan Blok dengan 10 orang sampel dilakukan perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan tertinggi dan kemampuan terendah . Hasilnya dapat dilihat secara lebih besar pada tabel berikut.

Tabel 4.1 Deskripsi data tes awal (*pretest*)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes_awal	10	6	9	7.00	1.054
Valid N (listwise)	10				

Data tes awal diperoleh pretest keterampilan blok diperoleh rata-rata sebesar 7.00 standar deviasi 1.054 dengan kemampuan terbaik mendapat skor 9 dan kemampuan terendah mendapat skor 6.



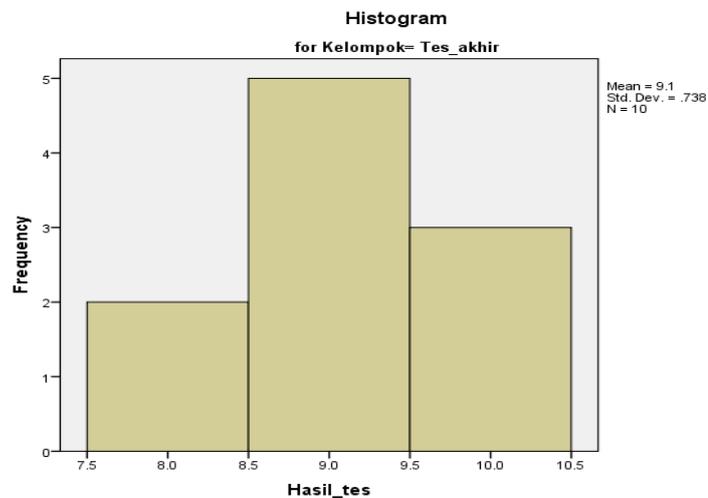
Gambar 4.1 Histogram Hasil Pretest keterampilan Blok

Setelah diberi perlakuan (*treatment*) berupa variasi latihan blok sebanyak 16 kali pertemuan, para sampel melakukan tes akhir (post test) berupa tes keterampilan blok. Sehingga didapatkan data dibawah ini.

Tabel 4.3 Deskripsi Data Tes Akhir

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes_akhir	10	8	10	9.10	.738
Valid N (listwise)	10				

Data hasil tes akhir keterampilan blok setelah diberikan variasi latihan blok didapat rata-rata 9.10 Standar Deviasi 0.738 dengan kemampuan rendah 8 dan kemampuan terbaik 10.



Gambar 4.2 Histogram Hasil *Post-Test* Keterampilan blok

4.2 Analisis Data

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat Permainan Tradisional Terhadap Keterampilan Gerak Lokomotor Siswa SD Negeri 37 Teluk Kecibung Kabupaten Sarolangun. Akan digunakan analisis statistik menggunakan aplikasi IBM *SPSS Statistics 23* yaitu uji normalitas, uji homogenitas varians dan uji -t.

4.2.1 Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas Shapiro-Wilk dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikan $> \alpha = (0.05)$. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data pre test dan post test secara keseluruhan 0,074 dan 0,086 $> 0,05$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data *pre test* dan *post test* berdistribusi normal hasilnya eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.5 Tests of Normality

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil_tes	Tes_awal	.229	10	.148	.859	10	.074
	Tes_akhir	.254	10	.067	.833	10	.086

a. Lilliefors Significance Correction

4.2.2 Uji Homogenitas varians

Uji homogenitas varians bertujuan untuk melihat apakah data *pre test* dan *post test* mempunyai variasi yang homogen apa tidak. Rumus yang digunakan uji dikatakan homogen apabila nilai signifikan $< 0,05$.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh nilai signifikan $(0.310) > (0,05)$ maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogeny.

Tabel 4.6 Uji Homogenitas Varian

Test of Homogeneity of Variances

Hasil_tes

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.090	1	18	.310

4.2.3 Uji -t Hipotesis

Setelah dilakukan uji homogenitas, uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah permainan tradisional memberikan Pengaruh Variasi Latihan Blok Terhadap Keterampilan Blok Atlet Bola Voli Putra Klub Badak Celub Kabupaten Muaro Jambi Uji-t Hipotesis dapat diterima jika nilai signifikan $< 0,05$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$. Sebaliknya jika nilai signifikan $> 0,05$ atau $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka hipotesis tidak diterima.

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 6.678 > 1.8125 t_{tabel}$. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan.

Tabel 4.7 Uji T Hipotesis

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper			
					Mean	Upper			
Pair 1	Tes_awal - Tes_akhir	2.100	.994	.314	2.811	1.389	6.678	9	.000

4.3 Pembahasan

Blok adalah teknik yang paling tidak menarik, sehingga membuatnya sangat sulit untuk dilatihkan. Blok akan sangat mengganggu keseimbangan tim jika dilakukannya hanya sekedar melompat dan tidak ada tujuan mendapatkan poin. Teknik blok yang salah akan sangat merugikan bagi para atlet, karena ini akan dapat memperlambat gerak. Gerak menjadi lambat dikarenakan, pada saat atlet bergerak tidak berada pada satu garis lurus. Langkah ketika bergerak ke samping, atlet akan berada jauh dari net yang membuat dirinya tidak dapat memberikan loncatan yang maksimal atau posisi terlalu dekat, sehingga atlet akan melompat sedikit ke arah belakang untuk menghindari menyentuh net. Langkah akhir dari gerakan blok merupakan kunci loncatan yang maksimal, apabila tidak ditutup dengan gerakan yang benar akan membuat atlet tidak seimbang ketika berada di udara. Berdasarkan jumlah pelakunya, ada dua jenis blok, yaitu tunggal dan berkawan. Selama latihan akan dimulai dari bentuk blok secara tunggal dan dilanjutkan secara berkawan.

Dalam melakukan block setiap pemain harus memiliki koordinasi, baik secara individu maupun dengan rekan satu tim untuk menghasilkan blok yang baik. Block adalah kunci pertahanan dalam permainan bola voli, karena berada pada garis pertama adalah membendung serangan. Blok dapat dilakukan secara tunggal atau berkawan. Pada perkembangan bola voli, memblokir adalah keterampilan kecil. Frekuensi penggunaan blok menjadi yang paling kecil karena pemain penyerang lawan umumnya selalu monoton. Seiring berkembangnya waktu, maka blok menjadi sangat penting dalam bertambahnya variasi serangan. Blok adalah tindakan membentuk banteng pertahanan untuk menghalau serangan lawan.

Berdasarkan uji hipotesis untuk mengetahui apakah permainan tradisional memberikan Pengaruh Variasi Latihan Blok Terhadap Keterampilan Blok Atlet Bola Voli Putra Klub Badak Celub Kabupaten Muaro Jambi Uji-t Hipotesis dapat diterima jika nilai signifikan $< 0,05$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$. Sebaliknya jika nilai signifikan $> 0,05$ atau $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka hipotesis tidak diterima. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 6,678 > 1,8125 t_{tabel}$.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Variasi Latihan Blok Terhadap Keterampilan Blok Atlet Bola Voli Putra Klub Badak Celub Kabupaten Muaro Jambi. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 6.678 > 1.8125 t_{tabel}$.

5.2 Implikasi

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa variasi latihan blok lebih baik pengaruhnya terhadap keterampilan blok atlet bola voli putra klub badak Celub Kabupaten Muaro Jambi. Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini bahwa, setiap bentuk permainan yang diberikan memiliki pengaruh yang berbeda dalam meningkatkan keterampilan blok atlet bola voli. Oleh karena itu, dalam menerapkan terdapat Pengaruh variasi latihan blok terhadap keterampilan blok atlet bola voli putra klub badak Celub Kabupaten Muaro Jambi.

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan bentuk-bentuk permainan tradisional, khususnya untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor.

5.3 Saran

Dari kesimpulan di atas, maka saran-saran yang peneliti tuliskan adalah sebagai berikut :

a. Bagi Pihak Pelatih

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberi materi latihan dan peningkatan kemampuan individual, khususnya dalam melakukan gerakan blok yang bisa dilatihkan sesuai dengan teknik variasi.

b. Bagi Atlet

Pembetulan terhadap teknik variasi blok yang salah sehingga kemampuan block pada atlet akan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aep Rohendi, Etor Suwandar. (2017). Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum. Pasudan : Sekolah Tinggi Kebugaran dan Ilmu Pendidikan.
- Ahmadi, Nuril. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Anas Sudijono. (2009). Pengantar Statistika Pendidikan. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Andi Mappiera. (1982). Psikologi Remaja. Surabaya: Usaha Nasional.
- Azwar, Saifuddin, (2001). Metode Penelitian. Yogyakarta
- Bompa, T.O. (1994). Theory and Metodologi of Training, The Key To Athletic Perperformace. 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company
- Bompa. (2001). Theory and Metodologi of Training, The Key To Athletic Perperformace. Kendalhunt Publishing Company.
- Djoko Pekik. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Endang Pratiwi. (2021). Teori Dan Praktik Bola Voli.Jl.Palembang: bening Media Publising.
- Faruq, Muhammad Muhyi. (2008). Meningkatkan Kebugaran Tubuh melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola. Grasindo
- Griwijoyo, H. Y. (2004). Ilmu Faal Olahraga. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Harsono. 1998. Panduan Kepelatihan. Jakarta: Koni
- Hurlock, Elizabeth B, (2000) Jilid I. Perkembangan Anak Edisi Keenam (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga
- Nuril Ahmadi. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era Pustaka Utama.
- Paglia, J. (2015) A Guide to Volleyball Basics. USA: Sporting Goodsmanufactures Association.
- Saifuddin Azwar. (2010). Tes Prestasi.Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.

Suhadi & Sujarwo. (2009). Volleyball for All. Yogyakarta: UNY Press.

Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Pratik.

Lampiran 1

Tes awal Keterampilan Blok

No	Nama/Inisial	Pelaksanaan										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	AD	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6
2	AF	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	7
3	AG	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	6
4	BC	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	5
5	BN	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7
6	GA	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7
7	HI	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	6
8	MD	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	6
9	ST	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	6
10	SA	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8

No	Nama/Inisial	Pelaksanaan										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	AD	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	7
2	AF	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3	AG	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	5
4	BC	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	6
5	BN	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8
6	GA	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7
7	HI	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	5
8	MD	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	7
9	ST	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	5
10	SA	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	6

No	Pelaksanaan 1	Pelaksanaan 2	Hasil tes Tes awal
1	6	7	7
2	7	9	9
3	6	5	6
4	5	6	6
5	7	8	8
6	7	7	7
7	6	5	6
8	6	7	7
9	6	5	6
10	8	6	8

Lampiran 2

Hasil Tes Akhir keterampilan Blok

No	Nama/Inisial	Pelaksanaan										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	AD	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
2	AF	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3	AG	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	7
4	BC	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
5	BN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
6	GA	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
7	HI	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
8	MD	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8
9	ST	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8
10	SA	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9

No	Nama/Inisial	Pelaksanaan										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	AD	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
2	AF	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3	AG	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
4	BC	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	BN	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
6	GA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
7	HI	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
8	MD	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8
9	ST	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	7
10	SA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

No	Pelaksanaan 1	Pelaksanaan 2	Hasil tes Tes Akhir
1	8	9	9
2	9	10	10
3	7	9	9
4	9	10	10
5	9	9	9
6	9	9	9
7	8	9	9
8	8	8	8
9	8	7	8
10	9	10	10

Lampiran 3

Hasil Uji Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes_awal	10	6	9	7.00	1.054
Valid N (listwise)	10				

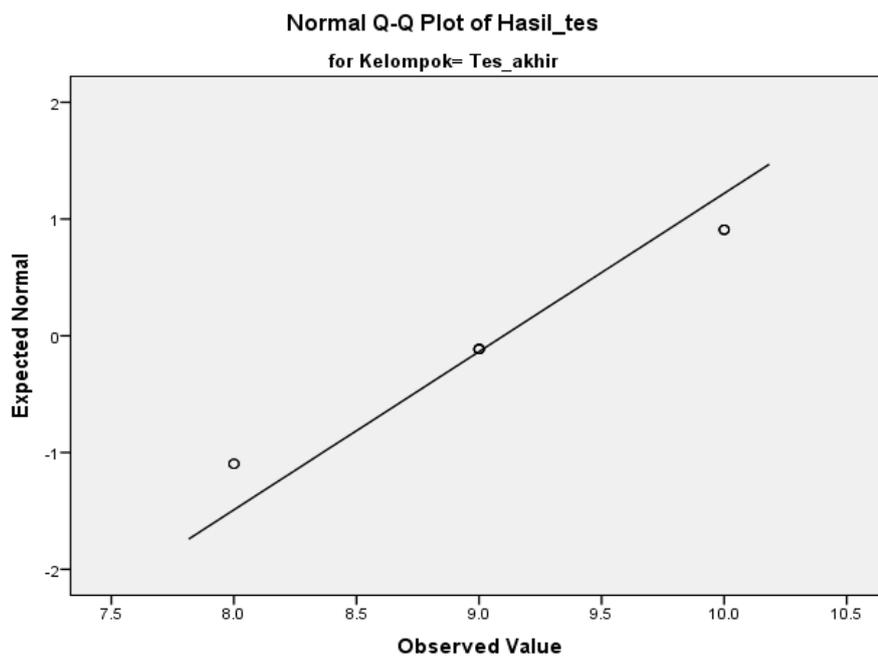
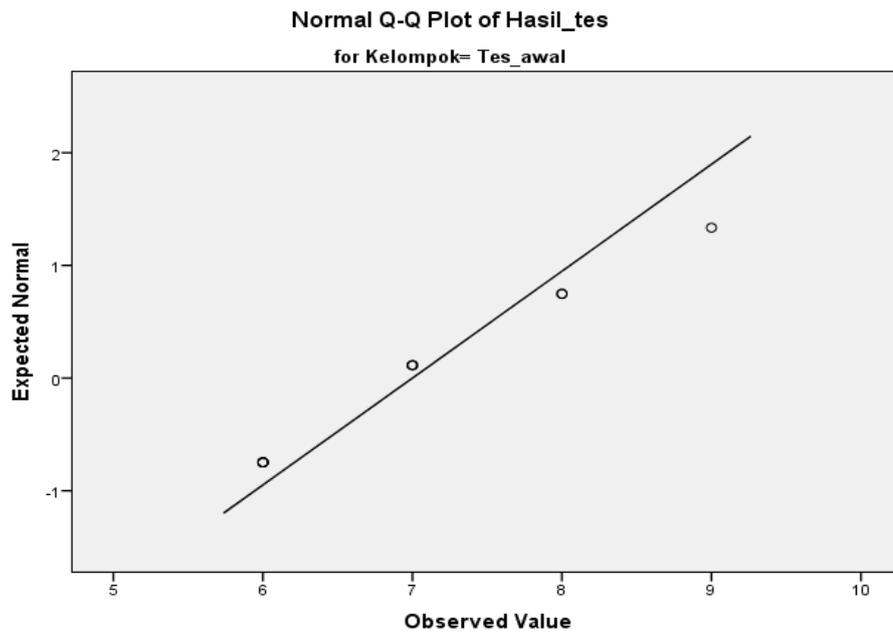
Descriptive Statistics

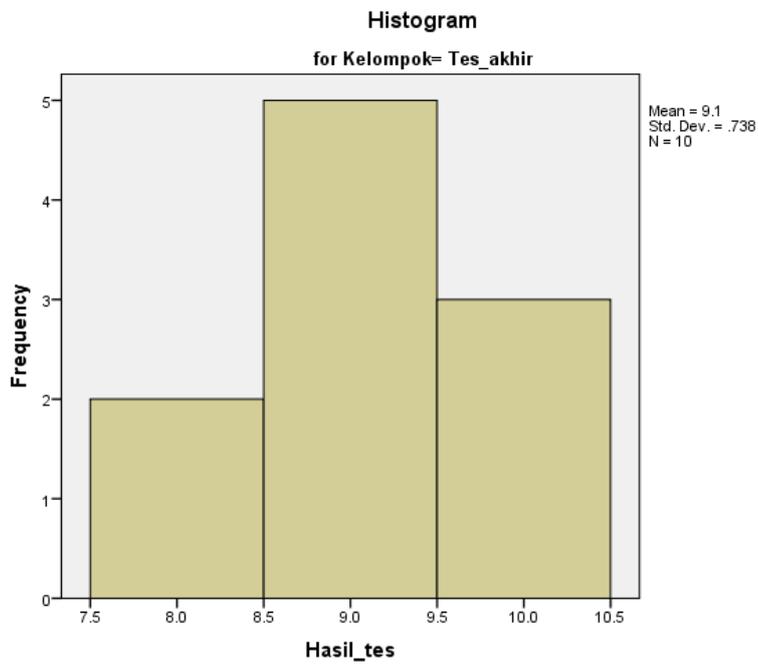
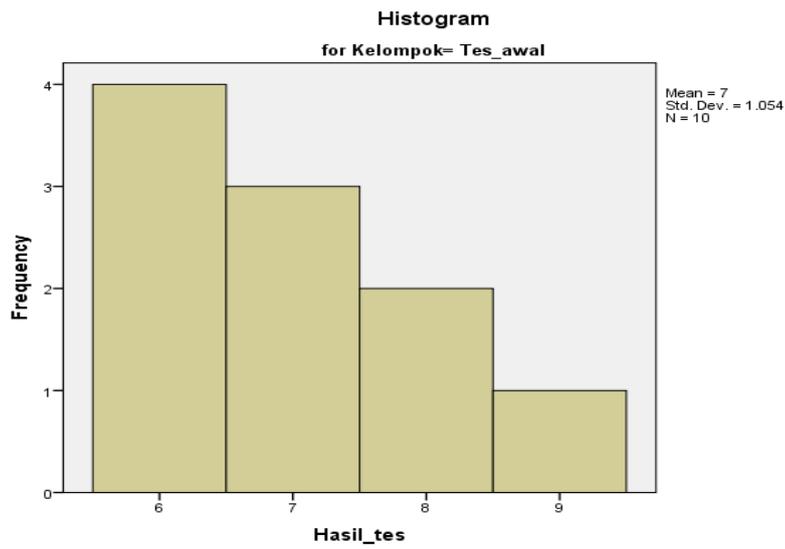
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes_akhir	10	8	10	9.10	.738
Valid N (listwise)	10				

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil_tes	Tes_awal	.229	10	.148	.859	10	.074
	Tes_akhir	.254	10	.067	.833	10	.036

a. Lilliefors Significance Correction





Test of Homogeneity of Variances

Hasil_tes

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.090	1	18	.310

ANOVA

Hasil_tes

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	22.050	1	22.050	26.638	.000
Within Groups	14.900	18	.828		
Total	36.950	19			

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Tes_awal - Tes_akhir	2.100	.994	.314	2.811	1.389	6.678	9	.000

Lampiran 4

Dokumentasi penelitian





