

Jurnal Pendidikan Jasmani

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal>

Pengaruh Metode Latihan Bervariasi Terhadap Keterampilan Block Pada Atlet Bola Volly Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Waskito Aji Suryo Putro¹, Sugiono², Wahyu Retno Widiyaningsih³
waskito_asp@ymail.com¹, msugiono51@gmail.com², wahyu.retno.edu51091@icloud.com³

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia¹², Madrasah Aliyah Negeri Kota Sorong³

Info Artikel

Abstrak

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2022

Disetujui Oktober 2022

Dipublikasikan November 2022

Kata Kunci:

Latihan Bervariasi, Bola Voli, Block

Penelitian ini berdasarkan pengamatan pada permainan bolavoli khususnya atlet UNIMUDA sorong dalam melakukan block masi sangat kurang dikarenakan banyak metode latihan block yang masi belum dikuasai atlet bolavoli UNIMUDA sorong. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan bervariasi terhadap keterampilan block bolavoli pada atlet UNIMUDA sorong. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian quasi eksperiment pretest-posttest group design yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan teknik tes yaitu dengan menggunakan battery test. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli UNIMUDA sorong sebanyak 12 atlet dengan pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Untuk menganalisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas, validitas, uji lineritas, dan uji hipotesis (uji-t) dengan nilai signifikansi = 0.001 dengan taraf sig. 5 % = 0.05, dengan dasar pengambilan keputusan bahwa terdapat nilai signifikansi $P = 0.001 < 0.05$. Atas dasar pengambilan keputusan dan hasil uji hipotesisi (uji-t) maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat setelah diberikan perlakuan (treatment).

Info Artikel

—
Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2022
Disetujui September 2022
Dipublikasikan 2022

Keywords:
Variation Drills,
Volleyball, Block

Abstract

This research is based on observations on volleyball games, especially the athletes of UNIMUDA Sorong, in doing blocks, it is still very lacking because there are many methods of block training that are still not mastered by volleyball athletes at UNIMUDA, Sorong. This research was conducted with the aim of knowing the effect of various training methods on volleyball block skills in UNIMUDA Sorong athletes. The type of research used in this study was experimental research with a quasi-experimental pretest-posttest group design, namely experiments conducted in only one group without a comparison group. Data collection techniques in research using test techniques, namely by using a battery test. The population in this study were 12 volleyball athletes at UNIMUDA Sorong. The sample was taken using total sampling technique. To analyze the data using the normality test, homogeneity, validity, linearity test, and hypothesis testing (t-test) with a significance value = 0.001 with a sig. 5% = 0.05, on the basis of decision making that there is a significance value of $P = 0.001 < 0.05$. On the basis of decision making and the results of the hypothesis test (t-test), it can be concluded that there is a significant influence between the independent variable and the dependent variable after being given treatment (treatment).

Regency.©2022 Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

□ Alamat korespondensi:
E-mail:

ISSN : 2746-3311(online)
ISSN (cetak)

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang sering dimainkan oleh masyarakat Indonesia, baik di daerah perkotaan hingga perdesaan. Bukti bahwa olahraga ini sangat populer setelah cabang sepakbola dan bulutangkis, yang tampak dari sarana yang ada diperdesaan maupun diperkotaan serta kegiatan yang diselenggarakan dalam kejuaraan antar sekolah, antar instansi, dan antar perusahaan dan lain lain. Bola voli adalah suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Teknik-teknik tersebut meliputi *service*, *passing*, *smash*, dan sebagainya (Ahmadi, 2007:19). Seorang atlet untuk dapat menguasai permainan bola voli dengan baik dan sempurna, maka diperlukan penguasaan teknik dasar secara baik pula. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli adalah: (1) *Servis (Service)* (2) *Umpan (Passing/Set-Up)* (3) *Smes (Smash)* (4) *Bendungan (block)*. *Blocking* adalah sebuah cara yang dilakukan oleh seluruh pemain bola voli agar dapat menahan atau membendung serangan atau smash yang akan diberikan oleh lawan. Nuril Ahmadi (2007:30) mengatakan, *Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Hal ini juga yang membuat teknik *blocking* merupakan hal yang cukup penting untuk dilakukan. Anda tentunya harus mempelajari dengan baik, bagaimana teknik *blocking* yang baik.

Block juga merupakan sebuah usaha membendung serangan lawan yang berupa *smash* agar tidak menghasilkan poin. Dengan daya upaya di dekat jaring untuk mencoba menahan/menghalangi bola yang datang dari daerah lawan. Olahraga ini membutuhkan kegairahan bermain bersama, sehingga mempertinggi semangat pertandingan dan perkembangan sifat kerja sama. Selain itu untuk dapat memiliki kemampuan *block* bola voli yang baik, maka pemain tersebut harus dapat memadukan berbagai kemampuan kondisi fisik yang diduga

dapat menunjang keterampilan melakukan *smash* bola voli dengan baik yakni dengan menggunakan metode-metode latihan yang mendukung *block* dalam bolavoli salah satunya adalah dengan metode latihan bervariasi. Berdasarkan pengamatan pada permainan bolavoli khususnya atlet UNIMUDA sorong dalam melakukan *block* masi sangat kurang. Hal ini dikarenakan banyak metode latihan *block* yang masi belum dikuasai atlet bolavoli UNIMUDA sorong. Permasalahan yang sering terjadi dalam permainan bola khususnya pada *block* bolavoli masi sangat sederhana ini biasa diamati pada saat atlet bola voli UNIMUDA bermain atau mengikuti kompetisi. Kelemahannya pemain UNIMUDA tidak maksimal membendung serangan lawan, kurang memiliki inisiatif untuk membendung serangan lawan. Selain itu program latihan yang selama ini dilakukan cenderung monoton sehingga banyak dari atlet UNIMUDA jarang hadir pada saat latihan.

Oleh karena kurang maksimalnya metode latihan yang menunjang hasil yang optimal dalam *blocking* bolavoli antlet UNIMUDA sorong sehingga menjadi dasar bagi penulis untuk mengajukan proposal dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Bervariasi terhadap Keterampilan *Block* Bola Voli pada Atlet UNIMUDA Sorong”.

METODE

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2011:3) “secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Selain harus dapat memberikan jawaban yang efektif tepat pada sasaran, juga harus efisiensi. Menurut M. Subana dan Sudrajat (2011:39) “penelitian percobaan) adalah penelitian yang melihat dan meneliti adanya akibat setelah subyek dikenai perlakuan pada variabel bebasnya”. Sedangkan menurut Sugiyono (2015:107) “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan”.

Jadi, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang terjadi.

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (*pretest*) lebih dahulu, kemudian diberi perlakuan, setelah itu diberi test akhir (*posttest*). Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:

01	X	02
----	---	----

Gambar 3.1. Desain Penelitian

WAKTU PENELITIAN

Penelitian akan dilaksanakan pada 7 September s/d 13 September 2020. Penelitian akan dilaksanakan dilapangan bola voli Universitas Pendidikan Muhammadiyah sorong.

TEMPAT PENELITIAN

Tempat Penelitian dilakukan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pembinaan prestasi Bola Voli yang berjumlah 35 Atlet. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Dan diambil sebanyak 25 Atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pengaruh Latihan Bervariasi Terhadap Keterampilan *Block Bola Volly* Pada Atlet UNIMUDA Sorong.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pada Pengaruh Metode latihan bervariasi terhadap keterampilan *block* bola *volly* pada atlet UNIMUDA Sorong.. Adapun urutan kegiatan

yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) Diadakan *pre-test* dengan tujuan supaya keterampilan *block* bola *volly* pada atlet UNIMUDA Sorong diketahui, (2) Pemberian *treatment* atlet melakukan atau diberikan perlakuan untuk melakukan *block* sebanyak 10 kali perlakuan, (3) Kemudian yang terakhir adalah diadakannya *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan, Pengaruh metode latihan bervariasi terhadap keterampilan *block* bola *volly* pada atlet UNIMUDA Sorong.

Untuk mengetahui adanya pengaruh atau pengaruh latihan bervariasi terhadap keterampilan *block* bola voli pada atlet UNIMUDA Sorong, atlet dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Adapun pengaruh antara penelitian ini dengan penelitian relevan yaitu, penelitian memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vincentius Reza Wahyu W yaitu tentang variable peneliti yakni variable peneliti ini menggunakan variable *peretest* dan *posttest* yang sama dengan Vincentius Reza Wahyu W yang juga menggunakan variable *peretest* dan *posttest*. Sedangkan pengaruh penelitian ini dengan penelitian yang relevan yakni pada jenis penelitian antara lain penelitian yang dilakukan oleh Vincentius Reza Wahyu W menggunakan jenis penelitian eksperimen semu, penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Sony Bachtiar dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif sedangkan jenis penelitian dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen.

Pengaruh juga terdapat pada analisis data, populasi, dan teknik pengumpulan data. Dimana, analisis data yang digunakan oleh Vincentius Reza Wahyu W adalah uji normalitas data, uji hipotesis dengan populasi 12 responden dan teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan bola voli. Analisis data yang digunakan oleh Ahmad Sony Bachtiar adalah deskriptif presentase dengan populasi 67 responden dan teknik pengumpulan data menggunakan *survei*, sedangkan analisis data yang digunakan oleh penelitian ini uji normalitas, uji homogenitas,

uji validitas, uji lineritas, dan uji hipotesis dengan populasi 12 responden dan teknik pengumpulan data menggunakan *bottlery test*.

Berdasarkan hasil penelitian juga terlihat bahwa ada beberapa responden yang keterampilan *blocknya* belum tepat sasaran atau masi jatuh keluar lapangan bola volly. Hal ini disebabkan karena kurangnya keseriusan dalam variasi latihan/*treatment* keterampilan *block* bola *volley* yang diberikan oleh peneliti. Dimungkinkan bagi responden yang meningkat drastis keterampilan *block* bola *vollynya* karena responden tersebut juga tetap latihan di luar jadwal latihan/*treatment* yang diberikan peneliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasana pada bab sebelumnya dengan merujuk pada tujuan dan hipotesis penelitian dengan dubuktikan oleh perolehan nilai Uji-t (uji hipotesis) terdapat nilai signifikansi $P = 0.001 < 0.05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel bebas (O_1) dan variabel terikat (O_2) setelah diberikan perlakuan (*treatment*) atau terdapat Pengaruh Metode Latihan Bervariasi terhadap Keterampilan *Block* Bola *Volly* pada Atlet UNIMUDA Sorong.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi*, Nuril. (2007). Panduan Olahraga BolaVoli. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Rineka Cipta, Jakarta.
- Bompa*. (1994) Teori Dan Metodologi Latihan. Surabaya, Fakultas Pasca Sarjana Erlangga.
- Beuthelstahl, Dieter. (1984). Bola *Volley*, Pembinaan Teknik, Taktik, dan Kondisi. PT. Gramedia Jakarta.
- Darmadi*, Hamid. (2013). Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial. Bandung: Alfabeta.
- Depdiknas*. (2009). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia. Nomor 58 Tahun 2009 tentang Standar Pendidikan Anak.
- FIVB. (2012). Official Volleyball Rules 2013-2016. (Online), (<http://www.fivb.org>), diakses 17 September 2014.
- Harsono*. (2001). Latihan Kondisi Fisik. FPOK UPI: Bandung.
- (1988), Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching, Jakarta, CV. Kesuma.
- Ichsan Nur. (2011). Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Universitas Negeri Makassar, Makassar
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Yudistira: Bandung.
- Rusli Lutan*, (1988). Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan
- Roesdiyanto*, 1989. Pengajaran Teknik dan Taktik Bermain Bola voli. PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.Jakarta.
- Suharno HP*. (1984). Dasar-dasar Permainan Bolavoli. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Sukintaka. Dkk (1979). Permainan dan Metodik Buku I. Depdikbud.