

PENGARUH LATIHAN *DRILL BLOCK GAME COMPETITIONS* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *BLOCKING* ATLET BOLA VOLI PUTRA CLUB VEGAS KABUPATEN 50 KOTA

Agung Khatama 1*, Muhamad Sazeli Rifki2*, Nugroho Susanto3*, Ahmad Chaeroni4*
Padang, Indonesia, 25132; 1. Universitas Negeri Padang, yang berlokasi di Padang, 25132, Indonesia; Penulis
Correspondent. Email agungkhatama08@gmail.com

Received: 10 Desember artikel dikirim; Revised: 20 Januari artikel revisi; Accepted: 30 Januari artikel diterima

Abstrak: Kekurangan kemampuan merupakan masalah dalam penelitian ini. *blocking* atlet bolavoli Club Vegas Kabupaten 50 Kota yang disebabkan karena kurangnya program latihan *blocking*. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efek dari latihan *drill game block competitions* dapat meningkatkan kemampuan *blocking* atlet bolavoli Club Vegas Kabupaten 50 Kota. Peneliti ini adalah eksperimen semu yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pendidikan berdampak. *game competitions* terhadap kapasitas *blocking*. Penelitian ini memiliki satu variable bebas terhadap satu variable terikat. Semua atlet bola adalah subjek penelitian ini putra club vegas kabupaten 50 kota berjumlah 20 atlet. Penelitian ini menggunakan sampling tujuan, yaitu hanya 12 atlet putra yang aktif atau sering mengikuti latihan dipilih untuk penelitian bola voli club vegas kabupaten 50 kota. Untuk mengukur kemampuan *block* menggunakan tes kemampuan *block*. Data di analisis menggunakan analisis uji-t. Hasil analisis data menunjukkan pengaruh secara signifikan latihan *drill game block competitions* terhadap peningkatan kemampuan *blocking* atlet bolavoli Club Vegas Kabupaten 50 Kota dari hasil yang diperoleh thitung > ttabel (4,24 > 1,80) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan peningkatan rata-rata pre- and post-testing separately 21 menjadi 26,25. Artinya latihan *drill game block competitions* dapat meningkatkan kemampuan *blocking* atlet bolavoli Club Vegas Kabupaten 50 Kota.

Kata Kunci: *Drill Block Game Competitions, Blocking, Bolavoli.*

The Impact of the Drill Block Game Competitions Instruction Regarding Increasing The Blocking Capability Of Men's volleyball Athletes Club Vegas 50 City District

The issue with this study is that there isn't enough blocking the capacity of the 50 City Regency Vegas Club volleyball athletes which is caused by a lack of a blocking training program. The purpose of this study is to see the impact of drill gameplay block competitions training on improving the blocking ability of volleyball athletes at Club Vegas, 50 City Regency. This study is a quasi-experiment, It seeks to ascertain the impact of game competition practice on blocking ability. This research has one independent variable to one dependent variable. Men's volleyball players made up the entire research population. athletes from Vegas Club, 50 cities, totaling 20 athletes. This research used purpose sampling, that is, based on the research objectives, only 12 male athletes from the Vegas district, 50 cities, were taken from athletes who frequently attended training or who were active in training. To measure block ability, use the block ability test. Data were t-test analysis is used. Data analysis has revealed that there is a substantial influence of drill game block competitions training on increasing the blocking ability of volleyball athletes at Club Vegas Regency 50 Cities from the results obtained tcount > ttabel (4.24 > 1.80) with $\alpha = 0.05$ as the significance level with increase in the average pre test and post test by 21 to 26.25. This means that drill game block competitions can improve the blocking abilities of volleyball athletes at the Vegas Club, 50 City Regency.

Keywords: *Drill Block Game Competitions, Blocking, Volleyball.*

How to Cite: Agung K & M. Sazeli. R (2023). Pengaruh Latihan *Drill Block Game Competitions* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Blocking* Atlet Bola Voli Putra Club Vegas Kabupaten 50 Kota . *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-3. doi: 10.21831/jk.vXiY.00001



Pemerintah dapat menggunakan olahraga sebagai cara untuk mendidik dan membangun generasi muda; berbagai cabang olahraga dikenal dalam dunia olahraga, tetapi olahraga secara teratur dan terencana dapat membantu generasi muda menjadi lebih sehat dan memiliki tubuh yang sehat. Olahraga tidak hanya meningkatkan kesegaran fisik tetapi juga dapat membantu masyarakat bersatu dan meningkatkan prestasi nasional.

Dalam Undang-Undang Republik Nomor 11 Tahun 2022, Pasal 20, Ayat (1) hingga (3) menyatakan bahwa: Dalam upaya meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka harkat dan martabat bangsa, olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan potensi untuk mencapai prestasi melalui pembinaan dan pengembangan yang sistematis, terencana, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Setiap aspek olahraga, termasuk olahraga membutuhkan pengawasan, pelatihan, pembinaan, dan pengembangan. Olahraga bukan semata-mata membuat Anda sehat secara fisik, tetapi ada banyak manfaat lainnya untuk melakukannya. Olahraga juga dapat digunakan sebagai cara untuk berkompetisi untuk berprestasi secara individu atau kelompok..

Salah satu jenis olahraga yang berkembang pesat di masyarakat umum, sekolah, dan klub-klub adalah bola voli. Ini karena bola voli hanya menggunakan peralatan sederhana dan menyenangkan untuk dimainkan. "Permainan bola voli dimainkan dengan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain yang lain melalui passing dan diakhiri dengan smash pada tim lawan," kata Sunardi (2015: 1). Pada ketinggian tertentu, Net memisahkan kedua tim. (Muhyi, 2009: 4).

Pada awalnya, bola voli ini disebut Mintonett., dan dimainkan oleh masing-masing dua grup dengan enam pemain. Selain itu, ada variasi permainan. Morgan juga mengatakan bahwa permainan tersebut dapat dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan. Menerapkan teknik dasar voli kepada anak-anak sendiri mungkin adalah salah satu upaya untuk mengembangkan pembinaan bola voli.

Eritinti (2004: 103).menyatakan menyatakan 'Dalam permainan bola voli, teknik dasar termasuk servis (service), passing, umpan (set-up), smash, dan jump service (bendungan). Teknik fundamental ini adalah dasar bermain bola voli. Jika Anda tidak menguasainya dengan baik, Anda akan membuat.

Menurut kontribusi tertentu, *block* adalah salah satu dari metode paling umum yang harus dikuasai dalam bola voli. *Block* pada dasarnya hanya bertujuan untuk menghalangi pukulan lawan untuk mencetak gol, tetapi seiring berjalannya waktu, *block* juga menjadi teknik pertahanan untuk dapat mencetak gol.

Block adalah benteng pertahanan yang sangat penting untuk melindungi net dari serangan lawan (Ahmadi, 2007:30). Pemain harus tahu di mana bola akan jatuh atau di mana lawan akan memukul untuk melakukan block yang baik.

Blocking adalah upaya untuk menahan atau menghalangi bola dari area lawan saat bermain bola voli dengan tetap di dekat jaring. Pada dasarnya, blocking hanyalah upaya untuk mencegah pukulan lawan untuk mencetak poin. Namun, seiring perkembangan game, blok juga juga menjadi suatu strategi untuk mencegah mencetak. Memiliki teknik dan latihan yang tepat untuk melakukan blocking yang sempurna memungkinkan tim untuk menang. Dalam blok, lengan dan tungkai adalah bagian tubuh yang berfungsi, yaitu saat menghalangi pukulan lawan Anda dan melompat ke ketinggian.

Pada Dalam hal teknik gerakan, blok tidak terlalu sulit. Namun, karena lawan mengontrol ke arah bola smash yang akan diblokir, kemungkinan besar tidak akan berhasil. Kesuksesan blok ditentukan oleh dua faktor: ketinggian loncatannya dan jarak tangannya dari bola yang akan dipukul lawan.

Kemampuan *block* dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk kondisi fisik, program latihan, sarana dan prasarana, dan pelatih. Metode latihan juga sangat membantu kemampuan *block*, dengan banyak program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *block*, seperti drill untuk situasi game, drill under simplified conditions dan banyak lagi.

Kroger (2013: 4) menyatakan bahwa "bentuk drill, lokasi serta konsep gerakan yang berbeda akan memiliki pengaruh langsung pada aspek-aspek tertentu dari pengamatan pelatih. Ini menunjukkan bahwa pelatih berada di lapangan, meskipun dia mungkin hanya melihat transisi tertentu (misalnya, transisi dari block serangan balik)." Selain itu, pelatih melihat bagaimana setiap pemain bertahan.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang menekankan pada latihan adalah metode drill berulang-ulang yang teratur untuk menguasai kemampuan atau keterampilan.

Menurut Roestiyah (2001:125), metode drill dapat dianggap sebagai pendekatan pendidikan di mana atlet melakukan latihan agar atlet memiliki kemampuan lebih dari yang mereka pelajari.

Penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pendidikan berdampak mainan competitions terhadap kapasitas blocking. Penelitian ini memiliki satu variable bebas terhadap satu variable terikat. Seluruh atlet bola volly putra termasuk dalam populasi penelitian ini Club Vegas Kabupaten 50 Kota berjumlah 20 atlet. Dalam penelitian ini menggunakan sampling tujuan, yaitu hanya 12 atlet putra yang aktif atau sering mengikuti latihan dipilih untuk penelitian bola voli club vegas kabupaten 50 kota. Untuk mengukur kemampuan *block* menggunakan tes kemampuan *block*. Analisis uji-t digunakan untuk menganalisis data.

RESULTAT DAN PEMBAHASAN

Penemuan Penelitian

1. Analisis Fakta Penelitian

a. Hasil Test Pertama

Berdasarkan penilaian *Pre Test* kemampuan *Blocking* pada Atlet Bola Voli Club Vegas Kabupaten 50 Kota, Dari dua belas peserta sampel, nilai tertinggi adalah 30, sementara nilai terendah adalah 11. Ada juga standar deviasi sebesar 5,59 dan skor rata-rata = 21.

Tabel 1 menunjukkan dispersi frekuensi dari kemampuan hasil tes awal *Blocking*

Skor	Frekuensi Data Awal		Kategori
	Absolut (fa)	Relatif (%)	
33-40	0	0%	Baik sekali
25-32	4	33%	Baik
17-24	5	42%	cukup
9-16	3	25%	kurang
0-8	0	0%	Sangat kurang
Jumlah	12	100%	

Berdasarkan tabel sebelumnya, hasilnya Tes Awal (*Pre Test*) kemampuan *Blocking* pada Atlet Bola voli Club Vegas Kabupaten 50 Kota, dari 12 orang pemain 0 orang atlet (0%) memiliki skor Kemampuan *Blocking* pada kelas interval 33-40, berada pada kategori baik sekali. 4 orang (33%) memiliki skor Kemampuan *Blocking* pada kelas interval 25-32, berada pada kategori baik. 5 orang (42%) memiliki skor Kemampuan *Blocking* pada kelas interval 17-24, berada pada kategori cukup. 3 orang (25%) memiliki skor Kemampuan *Blocking* pada kelas interval 9-16, berada pada kategori kurang. 0 orang (0%) memiliki skor Kemampuan *Blocking* pada kelas interval 0-8, berada pada kategori sangat kurang.

b. Hasil Tes Awal (*Post Test*) kemampuan *Blocking*

Berdasarkan penilaian *Pre Test* kemampuan *Blocking* pada Atlet Bola voli Club Vegas Kabupaten 50 Kota, dari 12 orang sampel diperoleh skor maksimal = 32 dan skor minimal = 21. Kemudian diperoleh standar deviasi = 3,52 dan skor rata-rata = 26,3.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post Test*) kemampuan *Blocking*

Skor	Frekuensi Data Awal		Kategori
	Absolut (fa)	Relatif (%)	
33-40	0	0%	Baik sekali
25-32	9	75%	Baik
17-24	3	25%	cukup
9-16	0	0%	kurang
0-8	0	0%	Sangat menurun
Sisa	12	100%	

Berdasarkan tabel sebelumnya, hasilnya Tes Awal (Setelah Tes) kemampuan *Blocking* pada Atlet Bola voli Club Vegas Kabupaten 50 Kota, dari 12 orang pemain 0 orang atlet (0%) memiliki skor Kemampuan *Blocking* pada kelas interval 33–40, yang merupakan kategori yang baik. 9 orang (75%) memiliki skor Kemampuan *Blocking* pada kelas interval 25–32, yang merupakan kategori yang baik. 3 orang (25%) memiliki skor Kemampuan *Blocking* pada kelas interval 17–24, yang merupakan kategori yang cukup. 0 orang (0%) memiliki skor Kemampuan *Blocking* pada kelas interval 9–16, yang merupakan kategori yang kurang. 0 orang (0%) memiliki skor Kemampuan *Blocking* pada kelas interval 0–8, yang merupakan kategori yang

2. Uji Persyaratan Analisa Test Normalitas

Uji Lilliefors digunakan untuk menguji normalitas, dengan taraf nyata (α) = 0,05. Kriteria pengujiannya menetapkan bahwa hipotesis nol ditolak jika Lobservasi (L_o) lebih besar daripada Ltabel (L_t), dan sebaliknya diterima jika Lobservasi (L_o) dan Ltabel (L_t) sama.

Tabel 3. Uji Normalitas Data Kemampuan *Blocking*

Variabel		N	L_o	L_t	Distribusi
Kemampuan <i>Blocking</i>	<i>Pre tes</i>	12	0,096	0,242	Normal
	<i>Post Test</i>	12	0,165	0,242	Normal

Tabel diatas menunjukkan bahwa Hasil pengujian untuk kemampuan blokade pre-test menunjukkan skor $L_o = 0,096$ dengan $n = 12$, sedangkan Ltabel pada taraf pengujian signifikan $\alpha=0,05$ menunjukkan 0,242 yang lebih besar dari L_o . Dengan demikian, disimpulkan bahwa skor kemampuan blokade berasal dari populasi yang bedistribusi normal dan dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil pengujian untuk kemampuan blokade bolavoli menunjukkan skor $L_o = 0,165$ dengan $n = 12$, sedangkan Ltabel pada taraf pengujian signifikan.

3. Uji Teori Penelitian

Hasil analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) adalah sebagai berikut.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

N	Kemampuan <i>Blocking</i>		thitung	ttabel	Kesimpulan
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>			
12	21	26,25	4,24	1,80	Signifikan

Tabel 4 menunjukkan pengaruh teknik latihan drill game block competition terhadap peningkatan kemampuan Blocking Bolavoli Club Vegas County 50 Kota, dengan rata-rata Pre Test sebesar 21 dan Post Test sebesar 26,25. Selanjutnya, hasil uji beda mean (uji t) menunjukkan thitung 4,42 dan ttabel 1,80 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 12-1 = 11$. Berdasarkan keputusan sebelumnya, thitung lebih besar dari ttabel, yaitu 4,42 lebih besar dari 1,80. Ada kemungkinan bahwa ada pengaruh yang signifikan *drill game block competitions* terhadap peningkatan kemampuan *blocking* pada atlet Bolavoli Club Vegas Kabupaten 50 Kota.

Pembahasan

Dari data tes awal keterampilan *block* dari seluruh atlet bolavoli Club Vegas Kabupaten 50 Kota didapatkan hasil rata-rata 21. Setelah tes awal dilakukan kemudian sampel diberi perlakuan latihan keterampilan *blocking* selama 16 kali pertemuan selanjutnya dilakukan tes akhir didapatkan rata-rata 26,25. Hasil perhitungan tes awal dan akhir dengan uji t menunjukkan bahwa latihan drill game block competition secara signifikan mempengaruhi kemampuan blok atlet bola voli Club. Vegas County 50 City memiliki taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan thitung lebih besar dari ttabel (4,24 lebih besar dari 1,80).

Hasil studi menunjukkan bahwa model latihan drill game block competition meningkatkan keterampilan blocking atlet bolavoli Club Vegas City 50. Ternyata, latihan drill game block competition secara signifikan meningkatkan keterampilan blocking atlet bolavoli Club Vegas City 50.

Menurut Muhammad Sazeli Rifky (2019:164) “Metode *drill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh- sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu ketrampilan agar menjadi permanen. Tergantung pada kapasitas di dalam ruang lingkup olahraga dianjurkan untuk bekerja pada perbaikan teknik hanya dengan kelompok-kelompok yang lebih kecil, sementara mayoritas kelompok harus bermain *game* dasar atau harus melakukan latihan. Setelah beberapa menit kelompok kecil melakukan pergantian dengan beberapa pemain dari kelompok besar”.

salah satu pendekatan latihan yang lebih menekankan penguasaan elemen-elemen teknik dan mengulangi latihan sebelumnya (Aknasari et al., 2021). Latihan drill dianggap bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet dalam bermain bola voli, terutama pada usia muda. Sikap dasar atlet dalam bergerak diharapkan dapat ditingkatkan melalui latihan drill yang berfokus pada pengulangan gerak terus-menerus dengan intensitas yang meningkat. Selain itu, dapat meningkatkan hasil smash atlet dengan mengotomatiskan dan mendisiplinkan gerakan mereka.

Block adalah pertahanan yang sangat penting untuk mengubah arah pukulan lawan atau bahkan mendapatkan poin langsung (Pardirman et al., 2021). Teknik *blocking* bolavoli adalah kemampuan untuk membendung atau menangkis serangan lawan dengan menghalangi arah bola atau menghalangi ruang untuk melakukan serangan pukulan smash. Jika bola yang dihasilkan oleh pantulan tangan jatuh di area lawan, tim yang menahan bola akan mendapat poin.

Blocking adalah teknik olahraga bola voli yang digunakan untuk membendung atau menangkis serangan lawan. Ini dilakukan dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai hasil yang optimal. Blocking adalah salah satu teknik olahraga bola voli yang bertujuan untuk menghentikan serangan lawan dengan menutup pintu.

Pada awalnya, blocking hanya bertujuan untuk mencegah pukulan lawan untuk mencetak angka, tetapi seiring berjalannya waktu, itu juga menjadi suatu strategi untuk mencegah skor. Menurut Soedarwo (2007), teknik block umumnya terdiri dari berbagai jenis, termasuk block seorang, block dua orang, dan block tiga orang.

Sedang Keberhasilan blok ditentukan oleh jangkauan tangan lawan pada bolayang sedang dan ketinggian lompatan, menurut Ahmadi (2007:30). Blok dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (tangan digerakkan ke kanan dan ke kiri saat melakukan blok) atau pasif (tangan pemain hanya dijulurkan ke atas tanpa bergerak). Block tidak terlalu sulit dalam hal teknik gerakan. Namun, kemungkinan besar Anda tidak akan berhasil karena lawan mengontrol arah bola smash yang akan diblok. Blok keberhasilannya ditentukan oleh dua faktor: ketinggian lompatannya dan jarak tangannya dari bola yang akan dipukul lawan.

Kondisi fisik adalah komponen penting dalam melakukan *block*, termasuk ketinggian lompatan dan kekuatan ledak otot tungkai serta lengan, yang membutuhkan banyak latihan. Keberhasilan suatu *block* sangat dipengaruhi oleh kecepatan dan koordinasi.

Dalam penelitian ini, model latihan kompetisi *block* game Drills diberi 16 kali pertemuan memenuhi rencana latihan yang telah direncanakan sebelumnya dan mengacu pada dasar latihan. Selain dengan demikian, setiap latihan dimulai dengan instruksi dan pemanasan, seperti jogging dan stretching. Tujuan utama kompetisi drill game block adalah untuk meningkatkan kualitas *block* atlet bola voli Club Vegas Kabupaten 50 Kota. Bentuk latihan drill game block yang dimaksud di sini adalah bentuk drill game blok yang telah ditingkatkan Setiap kali latihan selesai, **diberikan** instruksi tentang cara mendinginkan.

Atlet tersebut memiliki efek yang penting untuk kemampuan *block* atlet Bolavoli Club Vegas Kabupaten 50 Kota karena pendidikan yang dilakukan secara teratur dan berulang, serta peningkatan latihan fisik yang berulang, terarah, dan berulang

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan diskusi, kita dapat mengatakan bahwa ada dampak secara signifikan pendidikan *drill game block competitions* terhadap kemajuan kemampuan *blocking* atlet bolavoli Club Vegas Kabupaten 50 Kota dari hasil yang diperoleh thitung > tabel (4,24 > 1,80) memiliki taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan rata-rata sebelum dan sesudah tes sebesar 21 menjadi 26,25. Artinya latihan *drill game block competitions* dapat meningkatkan kemampuan *blocking* atlet bolavoli Club Vegas Kabupaten 50 Kota.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. (2007). *Paduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Aknasari. (2021). Penerapan Metode Latihan *Drill* Pada Atlet Bola Voli Pengcab Kabupaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 5, Nomor 1, Desember 2021
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: FIK-UNP.
- Rifki M. S. 2019. Pengaruh Model Latihan *Drill* Sunder Simplified Conditions untuk Meningkatkan Keterampilan *Block* Atlet Bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, volume 2, nomor 2.
- Kroger. 2013. *Drill book volleyball*. New Zealand: Human Kinetics
- Muhyi. (2009). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli. Surabaya: PT. Grasindo.
- Pardiman. (2021). Studi Literatur Latihan Vertical Jump Terhadap Teknik Block Pada Permainan Bola Voli. *Sportif: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6 (2), 42–51.
- Roestiyah. (2001). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soedarwo. 2007. *Teori dan Praktek Bola Voli II*. Surakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia: Universitas Sebelas Maret.
- Sunardi. (2015). *Bola voli*. Surakarta: UNS press
- Undang Undang Republik Nomor 11 Tahun 2022 pasal 20 ayat (1) sampai (3).