

The Effect Of Block Training On Block Skills In Extracurricular Volleyball Players At Man 02 Kepahiang

Pengaruh Latihan Blok Terhadap Keterampilan Blok Pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli Di Man 02 Kepahiang

Yoba Defika¹, Martiani², Roni Syaputra³

^{1,2,3}) Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ yoba@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [02 November 2025]

Revised [08 Desember 2025]

Accepted [10 Desember 2025]

KEYWORDS

Volleyball, Block, Man 2.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan blok terhadap keterampilan blok pada pemain ekstrakurikuler bola voli di MAN 02 Kepahiang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jumlah sampel 16 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan: latihan blok dapat meningkatkan keterampilan blok secara signifikan". $P = 0,000 < 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap keterampilan blok sebelum diberi perlakuan dan latihan blok setelah diberi perlakuan. Setelah dilakukan Analisis Data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ terhadap kedua hipotesis penelitian yang diajukan, kedua hipotesis diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti memiliki pengaruh.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of block training on block skills in extracurricular volleyball players at MAN 02 Kepahiang. This type of research is an experimental study with a sample of 16 students. The results of the study indicate that based on the results of data analysis, description, testing of research results, and discussion, it can be concluded: block training can significantly improve block skills". $P = 0.000 < 0.05$, so it can be said that there is a significant change in block skills before being given treatment and block training after being given treatment. After Data Analysis was carried out using the statistical approach of the arithmetic mean difference test (t -test) at a significant level of $\alpha = 0.05$ against the two research hypotheses proposed, both hypotheses were accepted and their truth could be tested. The hypothesis proposed in this study was proven to have an effect.

PENDAHULUAN

Dalam perkembangan dunia saat ini olahraga menjadi salah satu yang sangat digemari, karena olahraga merupakan aspek yang penting dalam hidup ini. Salah satu olahraga yang digemari adalah permainan bola voli. 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*.

Yudha M. Saputra (2019: 6) ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Tri Ani Hastuti (2018: 63) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan.

Sari (2020), ekstrakurikuler mencakup berbagai kegiatan seperti olahraga, seni, organisasi, dan kegiatan sosial yang dirancang untuk memberikan pengalaman belajar tambahan di luar kurikulum akademis. Utami dan Supriyadi (2022), melalui berbagai aktivitas ekstrakurikuler, siswa dapat belajar tentang nilai-nilai moral, etika, dan tanggung jawab.

Rendahnya minat siswa tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena permainan bola voli dirasa sulit bagi mayoritas siswa di MAN 02 Kepahiang karena kegiatan ekstrakurikuler bola voli kurang menarik bagi siswa baik dari segi permainannya maupun dari bentuk kegiatannya. Kondisi yang demikian seorang guru pendidikan jasmani dan pelatih harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pihak guru atau pelatih maupun dari pihak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

LANDASAN TEORI

Blok merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Keberhasilan blok ditentukan oleh tingginya dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. (Nuril (2007: 30). Permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak 1928 (Nuril 2017: 11-12) Permainan bola voli merupakan permainan bola besar beregu yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Tanpa kerja sama mustahil sebuah kemenangan akan didapat (Muhajir, 2017:24), selanjutnya Hartono, (2017: 19) Permainan bola voli merupakan permainan salah satu permainan bola besar. Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan (PBVSI 2014: 7). Bendungan pada dasarnya adalah merintang atau menghalangi lawan ketika sedang melakukan serangan di depan net (Nasuka 2019 : 10). Pada dasarnya blok adalah sebuah teknik dengan cara merintang atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan, dengan cara mengatkat lengan tinggi-tinggi di atas jarring (Winarno Dkk, 2015: 127)

Winarno Dkk, 2015: 128: Sikap awal Berdiri tegak dan bertumpu pada kedua kaki menghadap ke net, kedua tangan diletakan di depan dada. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan atau mengerjakan gerakan-gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama atau *siklik*, dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Ahmadi, 2017: 65). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang (Sukadiyanto 2015: 108-110). Beberapa metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan atlet diantaranya yaitu, *sprint training, hollow sprint, fartlek, interval training* (Sukadiyanto 2015: 115)

Hattie & Timperley (2019: 166), umpan balik yang konstruktif membantu individu memahami kekuatan dan kelemahan mereka. Koh (2023: 43) menekankan pentingnya variabilitas dalam latihan. Glover & Wadsworth (2021:112), merencanakan latihan secara sistematis merupakan elemen kunci untuk mencapai hasil yang optimal. Dweck (2020: 65) mengemukakan bahwa memiliki mindset pertumbuhan—keyakinan bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha sangat penting dalam latihan. sukadiyanto (2015: 6) latihan ialah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperiment. Instrument adalah alat ukur yang digunakan pada waktu penelitian untuk mendapatkan sebuah data Arikunto, (2018:135).

Uji Normalitas

Normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Jika nilai $p > 0,05$ maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tidak normal.

Uji Hipotesis

Yaitu skor tes awal dan tes akhir menggunakan uji t (t-test) di bantu program SPSS. Membandingkan rata-rata tes awal dan tes akhir. Presentase setelah diberi perlakuan digunakan rumus sebagai berikut:

Presentase peningkatan =

$$\frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pre-test}} \times 100\%$$

Mean different = mean posttest – mean pretest.

Hipotesis Statistika

Untuk menguji hipotesis nol (H_0), maka hipotesis statistik dirumuskan sebagai berikut:

$$H_0 : \mu A_1 < \mu A_2$$

$$H_1 : \mu A_1 > \mu A_2$$

Keterangan:

μA_1 = terdapat Pengaruh positif latihan kecepatan blok pada pemain ekstrakurikuler bola voli di MAN 02 Kepahiang..

μA_2 = terdapat Pengaruh negatif latihan kecepatan blok pada pemain ekstrakurikuler bola voli di MAN 02 Kepahiang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan blok terhadap keterampilan blok pada pemain ekstrakurikuler bola voli di MAN 02 Kepahiang. Proses penelitian akan berlangsung dalam tiga tahap. Pada tahap pertama adalah melakukan *Pretest* untuk mendapatkan data awal terhadap penilaian keterampilan blok kemudian melakukan latihan blok dilakukan pengambilan data akhir atau *posttes*. Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* keterampilan blok disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 1 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Blok

Statistik	Keterampilan Blok	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	16	16
<i>Std. Deviation</i>	0,43	0,37
<i>Minimum</i>	9,8	10,1
<i>Maximum</i>	11,3	11,45
<i>Rata – Rata</i>	10,3	10,7

Uji Normalitas

Tabel 2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok		<i>N</i>	L_h	L_t	Keterangan
Keterampilan Blok	<i>Pre Test</i>	16	0,406	0,491	Normal
	<i>Post Test</i>	16	0,401	0,491	Normal

Uji Homogenitas

Tabel 3 Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas Data

Kelompok	<i>N</i>	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
Latihan Blok	16	3,07	3,17	Homogen

Berdasarkan kriteria jika F_{hitung} (F_h) lebih kecil dari F_{tabel} (F_t) berarti data populasi bersifat homogen, sebaliknya jika F_{hitung} (F_h) lebih besar dari F_{tabel} (F_t) berarti data populasi bersifat tidak homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen, maka Analisis Data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

Uji Hipotesis

Hipotesis Pengaruh latihan blok terhadap keterampilan blok pada pemain ekstrakurikuler bola voli di MAN 02 Kepahiang. Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada Pengaruh latihan blok terhadap keterampilan blok pada pemain ekstrakurikuler bola voli di MAN 02 Kepahiang”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$).

Tabel 4 Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* keterampilan blok

Shooting	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	sig	selisih
<i>Pretest</i>	10,3	1,02	1,01	0,00	0,41
<i>Posttest</i>	10,7				

Dari hasil uji t pada tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa nilai t_{hitung} sebesar 1.02 dan t_{tabel} (df 18) 1,01 dengan nilai signifikansi p sebesar $0,00 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Dengan demikian H_a yang menyatakan bahwa “Ada Pengaruh latihan blok terhadap keterampilan blok pada pemain ekstrakurikuler bola voli di MAN 02 Kepahiang”, telah terbukti.

Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir, terlihat adanya pengaruh yang signifikan dalam latihan blok terhadap keterampilan blok Pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli di MAN 02 Kepahiang. Pengambilan data tes awal dalam penelitian ini dilaksanakan pada pertemuan pertama dan pengambilan data tes akhir dilaksanakan pada tanggal 26 Februari 2025. Hasil data tes awal dan tes akhir dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, pengaruh latihan blok terhadap keterampilan blok Pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli di MAN 02 Kepahiang. Analisis ini dilakukan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap keterampilan blok dalam permainan bola voli. Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan blok atlet bola voli. Latihan dalam penelitian ini dari intensitas rendah ke intensitas tinggi. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi ada pengaruh latihan blok terhadap keterampilan blok, diterima. Artinya latihan blok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan blok Pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli di MAN 02 Kepahiang.

Peningkatan keterampilan blok tidak lepas dari temuan yang terjadi dilapangan Pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli di MAN 02 Kepahiang sebelum diberikan *treatment* sering melakukan kesalahan berupa :

- 1) Badan terlalu rendah saat akan meloncat.
- 2) Langkah terakhir pendek dan tidak menutup gerakan kaki,
- 3) Melayang ketika berada di udara,
- 4) Pendaratan tidak sama dengan posisi saat melakukan loncatan.
- 5) Terlalu lama berhenti sebelum melakukan loncatan. Setelah diberikan perlakuan (*treatment*), semua temuan saat mengambil data awal semakin berkurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan: latihan blok dapat meningkatkan keterampilan blok. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti memiliki pengaruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Abdul Karim (2024). *Analisis Tingkat Keterampilan Block Pada Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 2 Kepahiang*. Bengkulu: Universitas Dehasen Bengkulu
- Aep Rohendi, Etor Suwandar. (2017). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Pasundan: Sekolah Tinggi Kebugaran dan Ilmu Pendidikan.
- Ahmadi, Nuril. (2017). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Aji, S (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: ILMU Bumi Pamulang.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bafirman & Asep Sujana Wahyuri. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. 2019. Depok: Rajawali Pres.
- Ending sepdanius. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada
- Endang Pratiwi. (2021). *Buku Ajar Teori Dan Praktik Bola Voli 1*. Bening Media.
- Hidayat, Witono. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Ismaryati, (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Koh, K. (2023). *Variability in Practice: A Key to Effective Learning*. Jurnal Sports Science Review.
- Kolb, D. A. (2020). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Jurnal Pearson.
- Schunk, D. H. (2021). *Learning Theories: An Educational Perspective*. Jurnal Pearson.
- Zheng, L., et al. (2022). *Technology in Training: Enhancing Learning Experiences*. Jurnal International Journal of Educational Technology.
- Narlan, A dan Juniar DT. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA
- Nasuka, (2019). *Permainan bola voli Prestasi*. Semarang: LPPM Universitas Negeri Semarang
- Nurdin, A. (2023). "Dampak Positif Ekstrakurikuler Terhadap Kemandirian Siswa." *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 8(3), 150-162.
- Syarifuddin. (2018). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Penerbit Tim Editor UNP Press Padang
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada