

## Analysis of Blocking Skills of Bolavoli Players at Smp Negeri 7 Bermani Ilir Extracurricular Students

### Analisis Keterampilan *Blocking* Pemain Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 7 Bermani Ilir

Satria Adi Putra<sup>1)</sup>; Martiani<sup>2)</sup>; Ajis Sumantri<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1)</sup> [satria95@gmail.com](mailto:satria95@gmail.com)

#### ARTICLE HISTORY

Received [02 Juni 2024]

Revised [05 Juli 2024]

Accepted [10 Juli 2024]

#### KEYWORDS

Ability, Blocking, students,  
Volleyball.

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



#### ABSTRAK

tujuan penelitian ini bertujuan mendiskusikan penelitian Untuk mengetahui Kemampuan Blocking Pemain Bolavoli siswa di SMP Negeri 7 Bermani Ilir. Metode penelitian yang digunakan adalah survey dengan menggunakan tes. Populasi sebanyak 20 siswa putra dan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu semua siswa di SMP Negeri 7 Bermani Ilir sebanyak 20 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah Statistik deskriptif presentase. Hasil untuk kategori "sangat tinggi" sebanyak 2 siswa atau sebesar 10,00%; kategori "tinggi" sebanyak 4 siswa atau sebesar 20,00%; kategori "sedang" sebanyak 6 siswa atau sebesar 30,00%; kategori "rendah" sebanyak 8 siswa atau sebesar 40,00%; dan kategori "sangat rendah" sebanyak 0 siswa atau sebesar 0,0%. Kesimpulan secara keseluruhan berada pada kategori Kurang.

#### ABSTRACT

The purpose of this study was to discuss research to determine the Blocking Ability of Bolavoli Players of students at SMP Negeri 7 Bermani Ilir. The research method used is a survey using tests. The population was 20 male students and the sample in this study used purposive sampling, namely all students at SMP Negeri 7 Bermani Ilir as many as 20 students. The data collection method used in this study was a measurement test. The data analysis technique used is descriptive percentage statistics. The results for the "very high" category were 2 students or 10.00%; "high" category were 4 students or 20.00%; "medium" category were 6 students or 30.00%; "low" category were 8 students or 40.00%; and "very low" category were 0 students or 0.0%. The overall conclusion is in the Lack category.

## PENDAHULUAN

Pendidikan berfungsi untuk mengembangkan Kemampuan dan watak serta peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa ,berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, mandiri dan menjadi warganegara yang berdemokratis dan bertanggung jawab, pembinaan kesegaran jasmani merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang diarahkan pada peningkatan kondisi kesehatan fisik mental dan rohani bangsa Indonesia. Olahraga merupakan bentuk aktifitas fisik yang berstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh di lakukan secara berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani. selain itu juga olahraga dapat dibuktikan setiap orang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, dengan adanya kebugaran jasmani diharapkan meningkatkan produktifitas. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi atau pertandingan untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi. Menurut undang-undang dasar republic Indonesia no.3 tahun 2005 pasal 17 menerangkan ruang lingkup olahraga prestasi. Ketiga kreteria ini mempunyai peran penting peningkatan sumber daya manusia. Undang-undang republik Indonesia No. 3 tahun 2005 pasal 18 ayat 4 yang berbunyi "olahraga pendidikan pada jaur pendidikan dilaksanakan pada setiap pendidikan ".olahraga dilaksanakan guna meningkatkan jiwa sportifitas dan kebugaran jasmani .penerapannya sesuai pasal 18 ayat 4 dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan.

Pembelajaran merupakan suatu sistem, yang terdiri atas berbagai komponen yang saling berhubungan satu dengan lainnya. Komponen tersebut meliputi : tujuan, materi, dan evaluasi. Keempat komponen pembelajaran tersebut harus di perhatikan oleh guru dalam memilih dan menentukan model atau metode pembelajaran apa yang akan di gunakan dalam kegiatan pembelajaran agar pembelajaran dapat berjalan kondusif. Olahraga adalah suatu aktifitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melati tubu manusia, baik secara jasmani maupun secara rohani. olahraga juga di masukan untuk mencapai prestasi yang mengelutinya. Olahraga prestasi merupakan komponen terpenting secara keseluruhan telah didasari pada banyak kalangan terutama pada pendidikan jasmani dan olahraga khususnya dalam pembelajaran Bolavoli. Pembelajaran jasmani yang belum berjalan epektif seperti yang diharapkan,dalam pembelajaran cabang olahraga dan olahraga harus disesuaikan pula dengan perkembangan anak,isi materi dan cara penyampaian harus di seimbangkan sehingga

menarik dan menyenangkan untuk mencapai sasaran. Permainan Bolavoli merupakan permainan net beregu yang menyenangkan, menarik, dan tidak membutuhkan biaya besar permainan Bolavoli yang di mainkan dua regu yang pada tiap regu berjumlah enam orang pemain. Permainan Bolavoli dapat di mainkan di dalam maupun di luar lapangan. Sasaran dari permainan Bolavoli adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi dari satu wilayah ke wilayah lawan. Permainan Bolavoli dapat di mainkan didalam maupun di luar ruangan. Permainan Bolavoli masuk dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani setiap jenjang pendidikan, mulai dari tingkat dasar sampai ke tingkat atas. Permainan Bolavoli pertama kali di temukan oleh seorang instruktur pendidikan jasmani (director of physical education) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 februari 1895 di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). William G. Morgan yang juga merupakan lulusan Springfield College of YMCA, menciptakan permainan mintonette ini empat tahun setelah di ciptakan olahraga permainan basketball oleh James Naismith. Perubahan nama mintonette menjadi volleyball (Bolavoli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Indonesia mengenal permainan Bolavoli sejak tahun 1892 pada zaman penjajahan Belanda, guru-guru pendidikan jasmani di datangkan dari negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan Bolavoli khususnya. Disamping guru-guru pendidikan jasmani, tentara Belanda banyak andilnya dalam pengembangan permainan Bolavoli di Indonesia terutama dengan bermain di asrama-asrama di lapangan terbuka dan mengadakan kompetisi-kompetisi Belanda sendiri. Permainan Bolavoli sangat pesat di seluruh lapisan kalangan masyarakat sehingga timbul klub-klub besar di seluruh Indonesia dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang di lakukan di luar jam pelajaran baik di lakukan di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah dengan maksud untuk memperkaya dan memperluas wawasan dan kemampuan dari berbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler Bolavoli bukan sekedar alat untuk mengisi waktu luang melainkan sudah menuntut adanya kualitas prestasi. Tim bola voli SMP Negeri 7 Bermani Ilir Bermani Ilir selalu ikut serta dalam pertandingan-pertandingan bola voli tingkat kabupaten maupun luar kabupaten. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru olahraga sekaligus sebagai pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 7 Bermani Ilir Bermani Ilir, bapak Yogi Megyan S.Pd mengatakan bahwa perkembangan bola voli di SMP Negeri 7 Bermani Ilir Bermani Ilir cukup baik, hal itu dilihat dari prestasi yang diperoleh SMP Negeri 7 Bermani Ilir pada tahun 2019 tim bola voli putri menjadi juara 1 ESEMKADA tingkat Kabupaten Kepahiang. Setelah vacuum cukup lama karena pandemi covid 19 tim bola voli putra dan putri kembali bangkit dan menjadi juara 1 putra dalam ajang Liga Pelajar Indonesia (LPI) 2022 di Kabupaten Kepahiang. Setelah dari kompetisi tersebut intensitas latihan ekstrakurikuler menurun, diakibatkan karena melonjaknya virus varian baru yaitu omicron. Sehingga dampak dari virus tersebut pemerintah menganjurkan untuk membatasi seluruh kegiatan yang ada di sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Setelah kasus virus omicron menurun, pada bulan Februari di desa Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang mengadakan open tournamen bola voli tingkat pelajar dan antar club. Tim bola voli SMP Negeri 7 Bermani Ilir ikut serta dalam kejuaraan tingkat pelajar, akan tetapi pada pertandingan awal mengalami kekalahan dan dinyatakan gugur. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada bapak Yogi Megyan S.Pd selaku pelatih ekstrakurikuler bola voli di lapangan SMP Negeri 7 Bermani Ilir, menyatakan bahwa dalam pelaksanaan permainan bola voli sebagian besar peserta memiliki ketepatan blocking yang kurang maksimal, kelemahan ini dapat dilihat pada saat pemain melaksanakan *Blocking Smash* yang tidak dibendung. Teknik *block* yang dilakukan siswa Bolavoli di SMP Negeri 7 Bermani Ilir telah dilaksanakan dengan benar, *servis* bawah, *servis* atas, *smash* dan *passing*. Namun dalam teknik *block* terdapat hal yang perlukan sebagai teknik lanjut bermain Bolavoli agar dapat membendung *smash* dari lawan. Hal ini yang dimaksud adalah ketepatan atau akurasi pada teknik *block* itu sendiri, artinya teknik *block* yang dilakukan mengutamakan pertahanan dari serangan lawan. Dalam melakukan teknik *block* ada beberapa kendala yang dilakukan atlet yaitu kurangnya latihan *block* pada saat latihan. Dan kurangnya pemahaman teknik *block* yang benar, pada saat melakukan pertandingan banyak pemain Bolavoli pada saat melakukan *block* banyak point terbuang. Contohnya pada saat memblock smash lawan tangan atlet melakukan kesalahan dengan cara memegang net karena kurang memahami teknik *blocking* yang benar. Lebih dicermati lagi pada kemampuan lompatan saat melakukan *blocking*, pemain bola voli putra yang ada di SMP Negeri 7 Bermani Ilir masih kurang maksimal. Hal ini dibuktikan pada saat mereka bermain sebagian besar dari 12 orang yang bermain bola voli pada saat itu mempunyai kendala saat melakukan *blocking*, tinggi lompatan kurang maksimal itu membuktikan bahwa unsur kondisi fisik daya ledak otot tungkai (*power tungkai*), kurang terlatih. Oleh karena itu dengan adanya salah satu kendala ini, maka kemampuan bermain pemain voli putra yang ada di SMP Negeri 7 Bermani Ilir menjadi tidak maksimal.

## LANDASAN TEORI

### **Bolavoli**

Permainan bolavoli merupakan salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu secara berhadapan. Setiap regu terdiri atas enam orang pemain, permainan ini dilakukan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar - benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Permainan bolavoli adalah permainan yang menggunakan bola dan yang dimainkan dengan sentuhan tangan saat memainkannya menurut Lestari (2008: 22) Bolavoli adalah olahraga yang unik karena olahraga ini merupakan permainan bersalahan yang memiliki tujuan mendapatkan bola untuk dipukulkan ke daerah lapangan lawan atau memaksa lawan membuat kesalahan dalam menangani bola.

Pengertian lain yang di kemukakan oleh Machfud Irsyada (dalam Berahun, 2010 : 10) bahwa permainan bolavoli adalah: "Olahraga beregu, setiap regu berada pada petak lapangan permainan dan masing-masing dengan dibatasi oleh net, bola dimainkan dengan atau kedua tangan hilir mudik atau bolak balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai atau mati di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak sasaran permainan sendiri". Menurut Mukholid (dalam Berahun, 2010 : 9) permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk di-volly (dipantulkan) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lawan, dalam rangka mencari kemenangan. Mem-volly atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna. Pendapat yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah permainan yang kompleks yang dimainkan menggunakan tangan secara berhadapan-hadapan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang yang dibatasi oleh net permainan ini tidak mudah dimainkan oleh setiap orang karena harus dibutuhkan koordinasi gerak yang benar untuk memaksa lawan membuat kesalahan didaerahnya sendiri.

### **Teknik Dasar Permainan BolaVoli**

Agar dapat bermain bolavoli dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar-benar dapat menguasai teknik-teknik dasar yang ada. Adapun pelaksanaan teknik dasar tersebut dilakukan dari bentuk-bentuk permainan yang dapat dilakukan secara sendirian maupun dengan berpasangan dengan temannya. Namun latihan itu tetap ditekankan pada penguasaan teknik yang benar. Jika latihan teknik dasar ini dapat dilakukan secara berulang-ulang, maka akan menimbulkan atau mewujudkan gerakan terbiasa. Sehingga anak didik akan terlatih dan mampu menguasai unsur-unsur teknik dasar bolavoli. Nuril (2007:20) Dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasi. Teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas *service*, *passing*, *block* dan *smash*.

### **Servis**

*Servis* adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *servis* dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan *servis* berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus menyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan. (Nuril. 2007: 20) Menurut Maryanto dalam behaun (2010: 14) *Servis* adalah pukulan bola yang dilakukan daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan (daerah *servis*) melampaui net kedaerah lawan. Pukulan *servis* dilakukan pada permulaan dan setelah terjadi setiap kesalahan. Pukulan *servis* dapat berupa serangan jika bola dipukul dengan keras dan terarah. Sedangkan menurut *Beutelstahl, Dieter* (2008: 8) *Servis* adalah sentuhan dengan bola. Mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi *servis* ini berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Demikian dapat di simpulkan bahwa *servis* adalah pukulan awal untuk memulai suatu permainan dan juga sebagai suatu serangan pertama kali yang dilakukan di belakang garis akhir lapangan permainan dimana bola yang di*servis* harus melawati net. *Servis* juga bisa menjadi serangan yang ampuh jika dilakukan dengan keras dan terarah.

### **Passing**

Nuril (2007: 22) *Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. *Set-up* atau umpan adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang memiliki tujuan menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregu yang selanjutnya dapat melakukan serangan (*smash*) terhadap regu lawan. Dalam permainan Bolavoli, *passing* dapat dilakukan dengan cara *passing* atas dan *passing* bawah. Selanjutnya menurut Agus Mukhloid Dalam (Berahun, 2010:12) *Passing* adalah usaha seorang pemain Bolavoli

dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman sebangkunya. *Passing* dapat dilakukan dengan dua tangan dan satu tangan, *passing* juga dapat dilakukan dari atas (*passing* atas) dan dari bawah (*passing* bawah). Menurut Mariyanto dalam berhaun(2010:12) *passing* dalam permainan bolavoli adalah usaha ataupun upaya seorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada lawan secepatnya untuk dimainkan didaerah sendiri.

### **Block (Bendungan)**

Menurut Novi (2008:106) *Blocking* atau bendungan adalah suatu keterampilan bertahan yang digunakan untuk menghentikan atau memperlambat serangan lawan di daerah jaring, pemain barisan apapun berhak membendung pemukul tim lawan. *Block* merupakan benteng pertahanan yang utama menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun *persentase* keberhasilan suatu *block* relatif kecil karena arah bola *smash* yang akan di *block* dikendalikan oleh lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan.

### **Teknik Dasar *Blocking* dalam Permainan Bolavoli**

Menurut Yunus (1992:119) *block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun keberhasilan suatu *block* prosentasenya relatif kecil karena bola *smash* yang akan di-*block* arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari *block* tersebut).. Melakukan *block* adalah tindakan para pemain di dekat net untuk menghalangi bola yang datang dari lawan dengan melakukan jangkauan lebih tinggi dari ketinggian net (PP PBVSI, 2005:37). Hanya pemain depan yang diperbolehkan untuk melakukan *block* yang sempurna. Pengertian menurut Syarifuddin dalam Fauzi (2020:19) *block* adalah usaha untuk menahan serangan lawan pada saat bola akan melewati atas jaring, dengan menggunakan tangan yang dilakukan oleh seorang pemain baik sendiri maupun bersamaan. Sedangkan menurut USA Volleyball yang diterjemahkan Lestari (2008:106) *Blocking* atau membendung bola adalah suatu keterampilan bertahan yang digunakan untuk menghentikan atau memperlambat serangan lawan di daerah jaring net. Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwasanya *block* merupakan benteng utama untuk menangkis serangan bola yang datang dari arah lawan, keberhasilan *block* ini ditentukan oleh ketinggian saat melompat dan jangkauan tangan pada bola yang dipukul oleh lawan .

Ada dua teknik blok menurut Beutelstahl (2008:73), yaitu :

1. *Block* aktif, Di mana saat melakukan *block* kedua tangan dengan kuat menahan bola dan saat perkenaan tangan tangan aktif menekan bola ke bawah. *Block* aktif termasuk jenis *block* yang paling efektif. Pemain melambungkan bola *smash* yang diterimanya itu kembali ke sisi oposisi. Yang berperan dalam *block* aktif adalah lengan dan tangan. Lengan dan tangan digerakkan kuat-kuat sedemikian sehingga siku pemain terletak dekat sekali dengan bagian atas net.
2. *Block* pasif, Dimana saat melakukan tangan diulurkan kedekat net tanpa disertai gerakan apapun. Cara ini dilakukan oleh pemain dengan postur tubuh pendek dengan keterbatasan jangkauan tangan. *Block* yang baik sangat efektif untuk melakukan pertahanan *smash* lawan karena dapat dilakukan secara perorangan maupun berpasangan dua atau tiga pemain sekaligus.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk non-eksperimen, termasuk kedalam jenis penelitian survei Deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variabel. Demikian juga bentuk analisisnya biasanya menggunakan statistik deskriptif seperti mean, median, presentasi, rasio dan sebagainya (Maksum, 2012:68). Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Adapun yang variabel dalam penelitian ini adalah Survei Kemampuan *Blocking* Pada Atlet BolaVoli Di SMP Negeri 7 Bermani Ilir. Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah *Blocking* pada atlet bolavoli. Dengan demikian jelas bahwa dalam penelitian ini peneliti berusaha mendapatkan dan mengetahui kemampuan variabel di atas.

Setelah diketahui tingkat kemampuan *blocking* pada atlet bola voli di *club* panorama sarana travel kota bengkulu yang termasuk kategori sangat baik, kurang, baik, sedang, dan sangat kurang, maka

akan dapat ditentukan besar presentase dari tiap kategori penilaian. Menurut Syafrudin (2010:112) cara mengubah *score* atau nilai kedalam bentuk presentase yaitu dengan rumus :

$$P = \frac{f \times 100\%}{N}$$

Keterangan :

P : Angka *Persentase*

f : Frekuensi yang sedang dicari

N : Jumlah Responden

## HASIL DAN PEMBAHASAN

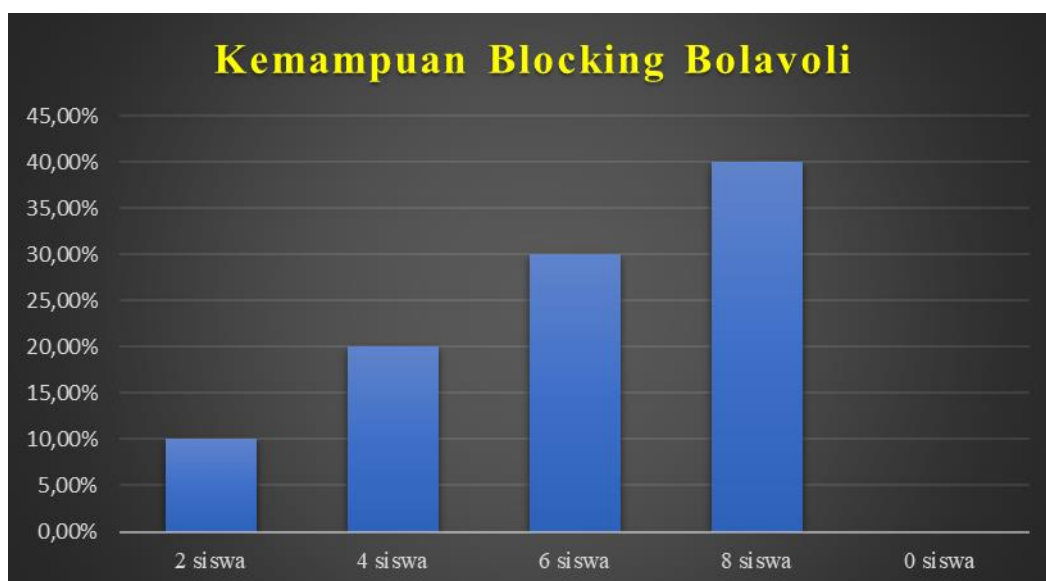
### Kemampuan Teknik Dasar Blok Bolavoli Atlet BolaVoli Di SMP Negeri 7 Bermani Ilir

Hasil penelitian Kemampuan *Blocking* Pada Atlet BolaVoli Di SMP Negeri 7 Bermani Ilir diperoleh hasil skor minimum sebesar = 15; skor maksimum = 23; *mean* = 18,25; *median* = 18; *modus* = 18; dan *standard deviasi* = 2,38. Deskripsi hasil penilaian Kemampuan *Blocking* Pada Atlet BolaVoli Di SMP Negeri 7 Bermani Ilir , dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini:

**Tabel 4. Deskripsi Kemampuan *Blocking* Pada Atlet BolaVoli Di SMP Negeri 7 Bermani Ilir**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$21,82 \geq X$	Sangat Baik	2 siswa	10,00 %
2	$19,44 \leq X < 21,82$	Baik	4 siswa	20,00 %
3	$17,06 \leq X < 19,44$	Cukup	6 siswa	30,00 %
4	$14,68 \leq X < 17,06$	Kurang	8 siswa	40,00 %
5	$X < 14,68$	Kurang Sekali	0 siswa	0,00 %
<b>Jumlah =</b>			<b>20 siswa</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa Kemampuan *Blocking* Pada Atlet BolaVoli Di SMP Negeri 7 Bermani Ilir, untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 2 siswa atau sebesar 10,00%; kategori “tinggi” sebanyak 4 siswa atau sebesar 20,00%; kategori “sedang” sebanyak 6 siswa atau sebesar 30,00%; kategori “rendah” sebanyak 8 siswa atau sebesar 40,00%; dan ketegori “sangat rendah” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0,00%.



**Gambar 1. Diagram Kemampuan *Blocking* Pada Atlet BolaVoli Di SMP Negeri 7 Bermani Ilir**



Keterampilan adalah derajat keberhasilan dalam mencapai tujuan yang efektif dan efisien. Keterampilan dasar yang baik dalam bola voli akan sangat mendukung permainan bola voli yang baik juga, sehingga untuk mencapai tujuan permainan yang baik seorang anak harus menguasai teknik-teknik dasar pada bola voli. Teknik-teknik dasar permainan bola voli dapat dibedakan sebagai berikut: servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* bendungan (*block*) Hasil penelitian menunjukkan, bahwa Kemampuan Blocking Pada Atlet BolaVoli Di SMP Negeri 7 Bermani Ilir, untuk kategori “sedang” cenderung ke rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes kemampuan teknik dasar servis bolavoli peserta ekstrakurikuler kategori sedang sebesar 40,00 persen dan kategori rendah sebesar 30,00%. Jika dilihat hasilnya menunjukkan kategori “sedang” cenderung ke rendah. Seseorang dalam melakukan gerakan teknik dasar servis banyak faktor-faktor yang mempengaruhi antara lain kekuatan otot-otot lengan dan tangan. Beberapa penelitian pada tahun 2018 telah mengkaji berbagai faktor yang mempengaruhi kemampuan blocking pada siswa di SMP. Salah satu faktor penting yang ditemukan adalah kepercayaan diri. Penelitian oleh Ruhut Nadeggan Silalahi pada tahun 2018 menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan blocking dan prokrastinasi akademik. Siswa dengan kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung lebih percaya diri dalam melakukan blocking dan menghadapi tantangan dalam permainan. Selain itu, keterampilan teknik dasar service juga berperan penting dalam kemampuan blocking. Menurut penelitian Xandra Faldo Ribut Alexander (2018), keterampilan teknik dasar service bola voli, seperti service atas dan service bawah, memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan dasar blocking. Siswa yang memiliki keterampilan service yang baik cenderung memiliki kemampuan blocking yang lebih baik. Kemampuan passing juga ditemukan memiliki pengaruh terhadap kemampuan blocking. Penelitian oleh Chan dan Indrayeni pada tahun 2018 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan passing bawah yang baik cenderung memiliki kemampuan blocking yang lebih baik. Selain passing bawah, keterampilan dasar lainnya seperti passing atas juga mempengaruhi kemampuan blocking. Siswa dengan keterampilan dasar passing yang baik menunjukkan kemampuan blocking yang lebih baik pula. Kegiatan ekstrakurikuler juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan blocking. Siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, seperti berlatih bola voli di luar jam sekolah, cenderung memiliki kemampuan blocking yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa latihan tambahan dan minat yang kuat terhadap bola voli dapat meningkatkan kemampuan blocking siswa. Terakhir, pengembangan kognitif siswa juga berpengaruh terhadap kemampuan blocking. Penelitian oleh Bakara, Sugiatno, dan Suratman pada tahun 2015 menunjukkan bahwa siswa dengan pengembangan kognitif yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan blocking yang lebih baik. Ini menegaskan bahwa aspek kognitif dan kemampuan berpikir kritis juga berperan dalam kemampuan blocking siswa. Secara keseluruhan, faktor-faktor seperti kepercayaan diri, keterampilan teknik dasar service, kemampuan passing, keterampilan dasar, kegiatan ekstrakurikuler, dan pengembangan kognitif semuanya berkontribusi terhadap kemampuan blocking pada siswa di SMP. Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan blocking tidak hanya bergantung pada satu aspek, tetapi merupakan hasil dari kombinasi berbagai faktor.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bola voli siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMP Negeri 7 Bermani Ilir sebagian besar berada dalam kategori “Kurang”. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun siswa-siswa tersebut aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli, keterampilan dasar yang mereka miliki masih belum mencapai standar yang diharapkan. Hal ini mengindikasikan adanya kekurangan dalam program latihan yang diterapkan, baik dari segi metode pengajaran maupun intensitas latihan. Untuk meningkatkan keterampilan dasar bola voli, perlu adanya evaluasi menyeluruh terhadap program ekstrakurikuler yang ada, termasuk peningkatan kualitas pelatihan, penambahan frekuensi latihan, dan pemanfaatan teknik-teknik pengajaran yang lebih efektif. Selain itu, penting juga untuk memberikan perhatian khusus pada aspek motivasi dan kepercayaan diri siswa, karena faktor-faktor ini terbukti berpengaruh signifikan terhadap kemampuan mereka dalam menguasai teknik-teknik dasar bola voli. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat mencapai peningkatan yang signifikan dalam keterampilan dasar bola voli, yang akan berdampak positif pada keseluruhan performa mereka dalam olahraga ini.

### Saran

#### 1. Kepada Pihak Sekolah

Melihat hasil penelitian mengenai kemampuan teknik dasar *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan

- teknik dasar servis bolavoli pada siswa, hendaknya sekolah member dukungan kepada siswa, agar dapat mengembangkan potensi yang ada dengan cara memberikan pembinaan yang lebih intensif.
2. Kepada Guru Penjasorkes  
Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi guru Penjasorkes dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran dan pelatihan teknik dasar permainan bola di sekolah, agar hasil evaluasi melalui tes pengukuran dapat lebih objektif.
  3. Kepada Siswa  
Siswa hendaknya dapat memanfaatkan peluang untuk mengikuti latihan agar bisa menjadi pemain bolavoli yang baik. Siswa diharapkan lebih meningkatkan kemampuan teknik kemampuan teknik dasar passing bawah, passing atas, smash, dan teknik dasar servis bolavoli dengan cara latihan secara rutin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrasyi Rendy, dkk. (2018). *Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Journal Sport Area, 3(2), 2135. ISSN 2527-760X (PRINT), ISSN 2528-584X (ONLINE).
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa. University Press
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Bakara, A., Sugiatno, & Suratman, D. (2015). *Pengembangan Kognitif Siswa Dalam Operasi Logis Berdasarkan Teori Piaget di Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa, 4(12), 1–12.
- Berger, B.G., Weinberg, R.S. 2008; *Foundation of Exercise Psychology*. Morgantown. WV: Fitness Information Technology
- Beustelstahl, Dieter. 2008. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioner Jaya.
- Chan, F., & Indrayeni, Y. (2018). *Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan Tgfu Pada Siswi Kelas VIII Smp Negeri 11 Muaro Jambi*. Journal Physical Education, Health and Recreation, 2(2), 186.
- Cholik dan Lutan. 2018. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- D. Gunarsa, Singgih. Yulia Singgih D. Gunarsa. 2004. *Psikologi Perkembangan dan Kebudayaan* Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan.
- Emzir. 2012. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, Jakarta : Raja Grafindo Persada Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Fauzi. (2020). *Jurnal Validitas penilaian kinerja teknik bendungan atau blok pada atlet junior bola voli Daerah Istimewa Yogyakarta*. Dalam jurnal JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi), 16 (2), 2020, 78-84
- Heny Nurbaya, dkk. 2012. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Blocking dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Bola Gantung*. Universitas Tanjung Pura Pontianak.  
<https://www.dosenpendidikan.co.id/analisis/>
- Ismaryati. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Kementrian. Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kusnanik. W , Nining. 2011. *Dasar – Dasar Fisiologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Lestari, Novi. 2008. *Melatih Bola Voli Remaja*. Yogyakarta : Citra Aji Pratama
- Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Nenggala, Asep Kurnia. 2004. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Jilid I*, GrafindoMedia Pratama. PKO FIK UNY
- PP. PBVSI. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PP. PBVSI
- Rifki, S. M., Prata, Y. W., Sari, A. P. (2021). *Jurnal latihan drill peningkatan kemampuan blok bola voli*. Volume 4, Nomor 9, September 2021
- Rohendi, A., Suwandar, E. H. (2018). *Buku metode latihan dan pembelajaran bola voli untuk umum*. Bandung
- Sarumpaet, dkk. 20017. *Permainan Besar*. Padang : Depdikbud
- Sloane, Ethel. 2004. *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Pemula*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian*. Bandung, Alfabeta
- Suharno. 2018. *Penyusunan Program Latihan*. Jakarta : KONI.
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta
- Syaripudin, Aip. 2011. *Permainan Bola Voli*. Jkarta: C.V Tembak Kusumah.
- Undang- undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Winarno, E. M. H., Tomi, A., Sugiono, i., shandy, D. (2013). *Buku teknik dasar bermain bola voli*. Malang

Ruhut Nadenggan Silalahi (2018). *Hubungan Kepercayaan Diri dan Blocking dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 3 Hutabayu Raja Simalungun*. Tesis, Universitas Medan Area.