

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN *BLOCK* BOLAVOLI UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

Rusmiyadi

Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Syekh Manshur
Email: yadirusmi2@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan keterampilan *block* bolavoli untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan atau *Research and Development* (RnD) dengan model model Borg and Gall yang terdiri dari sepuluh langkah. Jumlah siswa yang dilibatkan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 20 siswa. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Hasil uji efektivitas nilai rata-rata hasil latihan keterampilan *block* bolavoli untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan dalam eksperimen (menggunakan model latihan keterampilan *block* bolavoli) tes awal (*pretest*) adalah 11.20 sedangkan nilai rata-rata hasil latihan keterampilan *block* bolavoli dalam tes *posttest* sebesar 14.20 artinya terdapat perbedaan sebesar 16 % dan nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dari nilai rata-rata *pretest*. Adapun uji signifikan perbedan dengan SPSS 20 didapat hasil t -hitung = 41.352 df = 19 dan p -value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan.

Kata Kunci: Model, Block, Latihan, Pengembangan

Abstract

This study aims to develop a training model for volleyball block skills for Vocational High School Students. This study uses a research and development (RnD) method with a model of Borg and Gall which consists of ten steps. The number of students involved in this study was 20 students. The instruments used in this study are tests. The effectiveness of the results of the average score of the training results of block volleyball skills for Vocational High School Students in the experiment (using the volleyball block skill training model) pretest is 11.20 while the average score of the volleyball block skill training in the posttest test is 14.20, meaning that there is a difference of 16% and the posttest average value is higher than the pretest average value. The significant test of difference with SPSS 20 obtained results of t -count = 41,352 df = 19 and p -value = 0.00 < 0.05 which means that there is a very significant difference.

Keywords: Model, Block, Exercise, Development

I. PENDAHULUAN

Permainan bolavoli menjadi salah satu olahraga yang berkembang dengan baik di masyarakat Indonesia yang meliputi semua kalangan dan usia. Dengan biaya lebih ekonomis dan lapangan yang bisa disesuaikan menjadikan bolavoli menjadi salah satu opsi yang diambil oleh masyarakat sebagai wahana penyalur hobi atau berlatih untuk meraih prestasi yang maksimal. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan sebuah fondasi dalam mencapai prestasi dengan menggunakan strategi yang jitu untuk sebuah prestasi yang dibangun.

Pembinaan dan pengembangan olahraga membutuhkan perencanaan dan pola yang terprogram secara baik untuk menyelesaikan proses tiap tahapan guna mencapai prestasi hingga kepuncaknya sesuai dengan harapan. Menurut (Widowati, 2015) "pembinaan olahraga merupakan sesuatu yang tidak bisa berdiri sendiri". Untuk menjalankan suatu program pembinaan harus didukung dengan : pemain, pelatih dan orang tua yang sepakat tentang program pembinaan yang dijalankan oleh pelatih. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan melibatkan olahragawan muda berpotensi dan hasil pemantauan, pemanduan dan pengembangan bakat sebagai salah satu cara melakukan regenerasi.

Hal ini sangat berguna untuk mendapatkan pemain yang memiliki bakat dan kemampuan serta mengembangkan dan melestarikan agar tidak terjadi pengurangan atau krisis pemain lokal yang berprestasi. Atas dasar ini pembinaan cabang olahraga terbentuk dari berbagai usia dan instansi, yang sesuai dengan

pengelompokan umur dan level, juga termasuk dalam ranah pendidikan yakni pada kegiatan ekstrakurikuler. Kemenangan merupakan suatu hal yang sangat diharapkan dalam sebuah pertandingan. Bukan hal yang mudah untuk meraih kemenangan, hal tersebut bisa diraih apabila pemain memiliki kemampuan individu yang baik dan memiliki kerjasama yang solid antara rekan atau tim. Kepercayaan terhadap rekan merupakan hal yang mendasar dalam permainan tim. Tanpa adanya kerjasama tim akan sangat sulit untuk meraih kemenangan.

Perkembangan bolavoli dari segi teknik tidak begitu besar, namun perubahan yang sangat signifikan terdapat pada teknik dan strategi dalam permainan baik itu dalam pola menyerang dan pola bertahan. Menurut (Achmad, 2016) "tanpa penguasaan teknik yang baik seorang pemain tidak akan dapat mencapai prestasi yang maksimal". Hal ini berkembang sedemikian rupa yang berguna untuk meraih poin secara maksimal dan memenangkan pertandingan. Untuk mendapatkan hasil tersebut pemain harus mengoptimalkan kemampuan dalam satu pertandingan.

Menyusun pola pada saat menyerang dan membentuk pertahanan secara terstruktur dan bervariasi memegang peranan penting dalam jalannya pertandingan. Serangan dianggap memiliki andil yang sangat besar untuk mendapatkan poin dalam pertandingan. Namun untuk membentuk pola serangan terlebih dahulu pemain harus mampu bertahan dengan baik dari serangan awal (servis) dari lawan. Dapat digaris bawahi dalam permainan bolavoli pertahanan sangat

menentukan tingkat keberhasilan tim untuk menyusun serangan demi meraih poin.

Meraih poin dalam permainan bolavoli bukan hanya dengan menyerang, dengan bertahan pun pemain bisa mendapatkan poin. "Regu yang dapat mempertahankan diri dengan baik, seringkali bisa mengalahkan regu yang dapat menyerang dengan baik" (Beutelsthal, 2015). Apabila dilihat dari segi zona bertahan dibagi menjadi 2 bagian, yakni zona bertahan dan zona serang. Pada zona bertahan pola yang dilakukan penempatan posisi pemain terhadap serangan lawan yang pada umumnya pemain ini bertahan dengan teknik *passing* bawah. Sedangkan pada zona serang pola bertahan yang dilakukan dengan cara bendungan (*block*), teknik ini membendungi *spike* dari pemain lawan.

Bendungan merupakan salah satu cara bertahan yang paling efektif untuk mencuri poin dari lawan karena disaat pemain berhasil melakukan dengan baik maka bola akan jatuh di area lawan, secara otomatis itu akan menambah poin bagi regu yang melakukan bendungan (*block*). *Block* yang baik akan semakin memperkecil regu kehilangan poin yang disebabkan oleh *spike* dari lawan seperti kesalahan menerima atau kehilangan posisi. "Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan" (Yusmar, 2017).

Keberhasilan pemain dalam melakukan *block* akan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap jalannya pertandingan karena ini bisa meningkatkan semangat regu dan memberikan *pressure* terhadap pemain lawan. Semakin sering pemain berhasil melakukan *block* maka

tekanan psikologis yang diterima oleh pemain lawan akan semakin bertambah, secara otomatis pemain lawan akan sulit berkonsentrasi dan hal tersebut akan mengacaukan pola permainan yang akan dibentuk.

Pertahanan yang baik memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan pola permainan, akan tetapi hal ini tidak bisa dilakukan begitu saja. Diperlukan latihan yang intensif dan berkelanjutan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Pengalaman dalam bermain juga menjadi modal yang kuat dalam melaksanakannya.

Pemain profesional hal ini bukanlah sesuatu yang sulit karena mendapatkan pelatihan yang tepat, namun bagi tingkat pemula hal ini sangat sulit di terapkan karena sering terjadi *miss-communication* antar pemain dan pemain sering melakukan *multiple block*, dan tidak memperhatikan arah badan dan bola dari *spiker* lawan. Hal ini akan berakibat fatal yakni memberikan poin secara mudah kepada lawan.

Tahapan pemula merupakan tingkatan paling bawah. Pada tahapan ini tidak banyak pemain yang memiliki pengalaman yang cukup dalam suatu pertandingan yang dikarenakan kurangnya jumlah pertandingan yang diikuti. Didasarkan hal ini pemain tingkat pemula lebih menitik beratkan pertahanan kepada pemain belakang. Dengan menanggung resiko apabila bola tidak bisa diantisipasi dengan baik. Dan latihan yang diberikan hanya keterampilan dasar dalam melakukan *block* dan keterampilan lanjutan akan berkembang secara otodidak yang sebagian besar terjadi dalam pertandingan dan tentunya hal ini akan memberikan resiko kehilangan poin.

Pelatih di sekolah menengah umumnya hanya terfokus kepada variasi pada pola penyerangan dan sedikit mengabaikan pola dan cara bertahan yang baik dan benar. Hanya sedikit pelatih yang menyadari betapa pentingnya memberikan pelatihan bertahan. Bukannya dengan sengaja pelatih melakukan hal demikian namun pelatih lebih cenderung mengantisipasi serangan lawan yang masih monoton. Tetapi disaat menemukan lawan yang memiliki kemampuan di atas rata-rata maka pemain akan mendapatkan *pressure* dikarenakan pola serangan dapat dipatahkan dengan mudah dan sulit bagi regu untuk mendapatkan poin.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan bertahan melalui *block* dalam permainan, penulis tertarik untuk mengembangkan beberapa pola latihan bertahan, agar saat pertandingan bisa memaksimalkan keterampilan bertahan dan menghasilkan poin dengan lebih efisien.

Keterampilan Block Bolavoli

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 dasar maupun lanjutan dalam cabang olahraga tentunya menjadikan suatu keharusan untuk memperoleh hasil yang maksimal. Keterampilan dasar dalam permainan bolavoli 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. Bumpa (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 itu 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 towards 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) Gerak 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, karna 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 yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan yang berubah-ubah serta sulit untuk diprediksi.

Permainan bolavoli adalah olahraga beregu yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Bolavoli merupakan olahraga permainan yang termasuk kedalam keterampilan terbuka, hal ini dapat dilihat dari kecepatan bola dan arah bola yang dimainkan tentunya tidak dapat diprediksi. Tingkat kesulitan sukar atau mudahnya dalam mengolah bola pada permainan bolavoli tergantung dari lingkungan,

dimana kemampuan mengolah bola pihak lawan dalam melakukan servis, melakukan serangan dan umpanan serta merubah arah dan kecepatan secara bervariasi tentunya memerlukan teknik yang tinggi dalam permainan bolavoli. Permainan bolavoli dari kajian dimensi penggunaan otot merupakan keterampilan kasar atau *gross skill* dengan unsur keterampilan melibatkan otot-otot besar untuk menunjang keterampilan gerak.

Keterampilan yang dihasilkan melalui suatu proses pembentukan maupun yang menjadi suatu penghambat dalam terbentuknya keterampilan merupakan studi dalam belajar motorik. Mark L. Latash (2006) mengatakan *Motor learning is a complex phenomenon with many components. Depending on the particular task different anatomical structures are involved*. Pembelajaran motorik itu sendiri dapat diartikan sebagai fenomena kompleks dengan banyak komponen. Tergantung pada tugas tertentu terhadap struktur anatomi yang dilibatkan.

Belajar motorik adalah studi tentang penguasaan keterampilan motorik, penyempurnaan kinerja keterampilan motorik yang dipelajari atau keahlian keterampilan motorik atau perolehan kembali keterampilan yang sulit atau dilakukan atau tidak dapat dilakukan karena cedera, penyakit atau sejenisnya, perubahan perilaku atau saraf pada seseorang belajar keterampilan motorik dan yang mempengaruhi suatu perubahan.

Proses latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan tentunya berkaitan erat dengan belajar gerak. Fank Zhu dkk (2012) mengatakan *Motor learning has been defined as a set of processes*

associated with practice or experience leading to relatively permanent changes in the capability for responding. Dapat diartikan pembelajaran motorik telah didefinisikan sebagai serangkaian proses yang terkait dengan praktik atau pengalaman yang mengarah ke perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan untuk merespons.

Permainan bolavoli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dan setiap tim terdiri dari enam pemain. Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Tujuan pemain dalam bermain adalah menjatuhkan bola secepat mungkin di lapangan lawan lewat atas net dengan bagian badan pinggang ke atas dengan syarat pantulan bola beraih sempurna sesuai dengan peraturan. Oleh karena itu permainan bolavoli memerlukan model latihan yang benar dan sesuai agar dalam permainan bolavoli menghasilkan permainan yang sempurna, karena gerakan yang tidak sempurna akan menimbulkan gerakan yang salah dan mengakibatkan permainan tidak berjalan dengan baik. Menurut (Yudasmaru 2014) bahwa teknik dasar bolavoli merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan bolavoli, tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, maka permainan tidak dapat dimainkan dengan sempurna. Teknik dasar bolavoli merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan bolavoli, tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, maka permainan tidak dapat dimainkan dengan sempurna. Teknik dasar bolavoli memiliki peranan yang sangat penting sebelum para pemain meningkatkan kemampuan pada keterampilan yang lebih tinggi.

Dalam permainan bolavoli, teknik *block* sangat berperan dalam permainan bolavoli dalam upaya mendapatkan kemenangan suatu tim disamping dengan gerakan teknik dasar yang lain.

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan dari lawan yang dilakukan di atas net (Ahmadi, 2008). Untuk melakukan *block* yang baik, pemain harus dapat memperkirakan jatuhnya bola, atau dapat meramalkan kemana kira-kira lawan akan memukul bola. Sedangkan menurut Winarno dan Sugiono (2011) "Bendungan (*block*) merupakan pertahanan pertama dari serangan lawan". Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *block* tersebut dapat dipahami betapa pentingnya teknik *block* pada permainan bolavoli, latihan teknik yang benar dan sesuai dengan kebutuhan latihan pada *block* sangatlah penting. *Block* dapat dilakukan oleh satu, dua atau tiga pemain, yaitu sebagai berikut:

a. *Block* oleh satu pemain (*block tunggal*)

Pada *block* ini hanya dilakukan tidak lebih dari oleh satu orang pemain, biasanya *block* yang dilakukan oleh satu pemain sangat lemah dalam mengantisipasi serangan lawan, terlalu banyak celah yang harus ditutupi oleh pemain bertahan. Menurut Winarno & Sugiono (2011) "*Block tunggal* adalah melakukan bendungan (*block*) dari serangan lawan yang dilakukan oleh satu orang pemain". Jika seorang pemain menguasai teknik *block* dengan baik dan bisa membaca pergerakan pemain lawan yang akan melakukan serangan maka *block* ini efektif untuk dilakukan. Tahap-tahap melakukan *block* tersebut adalah sebagai berikut:

“(a) melakukan langkah ke kiri atau ke kanan, (b) melompat ke atas dengan tumpuan kedua kaki, (c) menggerakkan tangan dan lengan ke atas untuk menghalangi lajunya bola dari serangan lawan, (d) mendarat dengan kedua kaki secara lentur” (Winarno & Sugiono, 2011)

b. Block oleh dua atau tiga pemain (block berkawan)

Dalam praktik mulai persiapan, pelaksanaan, dan sikap akhir sama seperti *block* tunggal tetapi perbedaannya terletak pada jumlah pemain yang akan melakukan *block*. *Block* ini biasanya paling sering dilakukan karena sangat efektif untuk membendung serangan dari lawan. Agar hasilnya sempurna maka diperlukan kerjasama yang baik dari masing-masing pemain yang akan melakukan *block*.

Block adalah serangan balik yang paling efektif dalam permainan bolavoli modern, hal ini disebabkan karena hampir tidak ada jeda antara menyerang dan bertahan. *Block* merupakan teknik dalam permainan bolavoli, keterampilan ini harus dikuasai dengan baik karena dengan melakukan *block* sebuah regu bisa mendapatkan satu poin bahkan beberapa poin secara berturut-turut.

II. BAHAN DAN METODE METODOLOGI

Penelitian pengembangan model *block* olahraga bolavoli ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian yakni antara lain:

(1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary from of product* (4) *Preliminary field*

testing (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* . (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*.

1. Pada penelitian dan pengembangan ini tentunya diharapkan akan menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan untuk model latihan *block* bolavoli untuk siswa Sekolah Menengah Kejuruan dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada secara lengkap sehingga bisa dijadikan sumber belajar lain dalam proses latihan. Untuk mempermudah sistematika peneliti maka akan digambarkan menggunakan *chart* mengenai langkah-langkah penelitian pengembangan yang digunakan oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah penelitian oleh Borg dan Gall:

2. *Research and information collecting* (Melakukan penelitian pendahuluan, kajian pustaka, pengamatan, lapangan) untuk mengidentifikasi permasalahan yang dijumpai di lapangan. *Planning* (melakukan perencanaan berupa identifikasi, definisi keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan tes, uji ahli, uji coba skala kecil, dan uji coba kelompok besar).

3. *Development of the preliminary from of product* (mengembangkan jenis/bentuk produk awal meliputi: persiapan materi penyusunan buku/modul/video dan perangkat evaluasi).

4. *Preliminary field testing* (melakukan uji coba lapangan tahap awal dari 1-3 sekolah menggunakan 6-10 subjek, pengumpulan data ini menggunakan lembar observasi, lembar kuisioner dan wawancara serta dilanjutkan dengan analisis data).

5. *Main product revision* (melakukan revisi produk berdasarkan masukan dan saran-saran dari hasil uji coba lapangan tahap awal)
6. *Main field testing* (melakukan uji lapangan utama 1-3 sekolah dengan 10-30 subjek)
7. *Operational product revision* (melakukan revisi terhadap produk operasional, berdasarkan masukan dan saran-saran hasil uji coba lapangan utama).
8. *Operational field testing* (melakukan uji produk utama dengan subjek sebanyak 10-30 subjek atau 2 sampai 3 sekolah).
9. *Final product revision* (melakukan revisi terhadap produk akhir, berdasarkan saran dalam uji coba lapangan)
10. *Dissemination and implementation* (mendesiminasikan dan mengimplementasikan produk, melaporkan dan menyebarkan produk melalui pertemuan dan jurnal ilmiah, bekerjasama dengan penerbit untuk sosialisasi produk untuk komersial, dan memantau distribusi dan kontrol kualitas).

Populasi sebagai obyek yang diteliti pada dasarnya harus mempunyai kualitas dan ciri yang telah ditetapkan baik maupun banyaknya manusia maupun gejala yang ada dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh siswa bola voli putra pada ekstrakurikuler Sekolah menengah Kejuruan sebanyak 20 orang. Sampel adalah sebagian dari populasi yang

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Efektifan Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Data penilaian dari 20 atlet terhadap efektivitas model latihan

dianggap mewakili seluruh populasi dengan menggunakan teknik tertentu. Adapun sampel yang diambil dalam penelitian adalah seluruh siswa bola voli putra pada ekstrakurikuler Sekolah menengah Kejuruan sebanyak 20 orang.

Secara umum terdapat 2 variabel dalam suatu penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Sugiyono (2010), variabel bebas (*independen*) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (*dependen*). Sedangkan variabel terikat (*dependen*) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini hanya terdapat dua variabel yaitu: Variabel (*independen*) adalah "ketrampilan *block*) dan Variabel (*dependen*) adalah "siswa sekolah menengah kejuruan.

Adapun instrument tes dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: penelitian ini adalah tes keterampilan *block* . Pengukuran dilakukan dua kali yaitu tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*), tes awal dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir setelah diberikan perlakuan.

Pelaksanaan tes ini adalah setiap subjek melakukan *block* bolavoli yang setiap subjek memiliki kesempatan sebanyak 3 kali. Kemudian dari 3 kali percobaan dari setiap *block* akan di ambil nilai tertinggi. Jika menyentuh net maka tidak dihitung atau skor 0.

keterampilan *block* bolavoli dalam kelompok eksperimen dan 20 atlet terhadap efektivitas model latihan keterampilan *block* bolavoli dalam kelompok kontrol ditunjukkan pada tabel 1:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Test	Pre-test	Post-test
1	9	12
2	10	13
3	12	15
4	11	14
5	13	16
6	9	12
7	11	13
8	12	15
9	10	13
10	12	16
11	11	14
12	12	15
13	9	12
14	10	13
15	12	15
16	13	16
17	12	15
18	13	16
19	11	14
20	12	15
Σ	224	284
Rata-rata	11.2	14.2

Sumber: Hasil Keterampilan *Block* Bolavoli Siswa SMK, 2019.

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

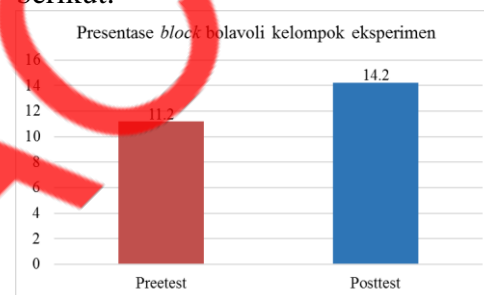
Test	Pre-test	Post-test
1	10	13
2	7	10
3	8	11
4	10	7
5	7	9
6	11	12
7	10	13
8	10	12
9	9	11
10	9	11
11	11	13
12	11	12

13	10	13
14	10	10
15	9	12
16	10	10
17	8	13
18	11	13
19	11	10
20	10	13
Σ	188	234
Rata-rata	9.4	11.7

Sumber: Hasil Keterampilan *Block* Bolavoli Siswa SMK, 2019.

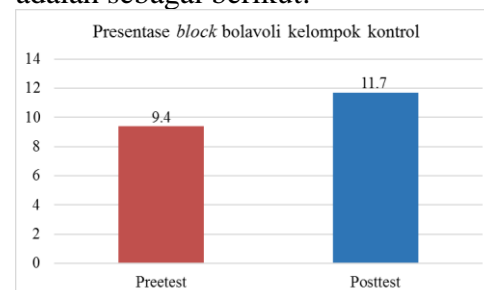
Perhitungan Persentase

Hasil rekapitulasi keterampilan *block* bolavoli kelompok eksperimen, bila dibuat dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



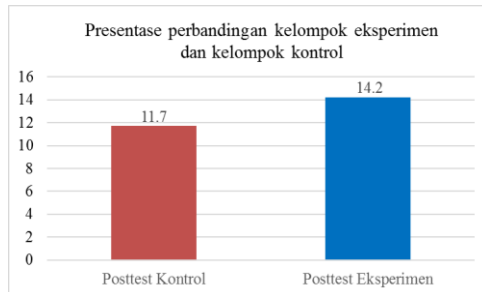
Gambar 1. Diagram Persentase keterampilan *block* bolavoli kelompok eksperimen

Hasil rekapitulasi keterampilan *block* bolavoli kelompok kontrol, bila dibuat dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Persentase keterampilan *block* bolavoli kelompok kontrol

Hasil rekapitulasi signifikansi perbedaan keterampilan *block* bolavoli kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, bila dibuat dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram presentase perbandingan keterampilan *block* bolavoli kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Dalam uji signifikan perbedan dengan SPSS 20 didapat hasil t -hitung = 5,767 df = 38 dan p -value = $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan latihan keterampilan *block* pada cabang olahraga Bolavoli pada ekstrakurikuler sekolah menengah kejuruan di Kabupaten Pandeglang.

Berdasarkan keterangan tersebut di atas dapat dikatakan bahwa model latihan keterampilan *block* pada cabang olahraga Bolavoli yang dikembangkan efektif dan meningkatkan kemampuan *block* pada cabang olahraga bolavoli.

Berdasarkan perolehan data dan pengolahan data maka dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan *block* pada cabang olahraga Bolavoli layak untuk digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Pandeglang.

Berdasarkan pengolahan data dari uji coba kelompok eksperimen melalui tes keterampilan *block* bolavoli chagi dengan tes awal

mendapatkan hasil rata-rata 11,2 kemudian diberikan perlakuan penerapan item-item model latihan yaitu model latihan keterampilan *block* dengan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan, setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan kemudian peneliti melakukan *posttest* untuk pengambilan nilai akhir dengan tujuan untuk melihat keefektifan model latihan yang diterapkan. Hasil *pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan yang signifikan dengan nilai rata-rata 14,2 untuk peningkatan keterampilan *block*.

Perolehan data dari hasil uji coba akhir yang dilakukan yaitu *posttest* dari uji kelompok eksperimen dan uji kelompok kontrol, untuk kelompok eksperimen mendapatkan hasil nilai rata-rata 14,2 sedangkan untuk kelompok kontrol mendapatkan hasil nilai rata-rata 11,7. Berdasarkan hasil yang didapat yaitu nilai rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen lebih efektif dibandingkan dari kelompok kontrol.

Model latihan Keterampilan *block* pada cabang olahraga Bolavoli yang sudah dikembangkan oleh penulis tentunya bertujuan untuk meningkatkan Keterampilan *block* pada cabang olahraga Bolavoli. Produk yang telah dikembangkan oleh penulis memiliki beberapa keunggulan yaitu antara lain:

- Atlet lebih aktif dan senang dalam mengikuti proses latihan.
- Atlet terlihat antusias dan nyaman dalam mengikuti latihan.
- Model latihan keterampilan *block* bolavoli dibuat berdasarkan karakteristik

siswa Sekolah Menengah Kejuruan.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentunya sudah secara maksimal sesuai dengan kemampuan peneliti. Penelitian ini tentunya masih terdapat kekurangan dan keterbatasan yang harus diakui dan perlu dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menganalisis hasil penelitian yang dicapai. Keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

Adanya faktor-faktor psikologi yang mempengaruhi hasil penelitian ini yang tidak dapat dikontrol, antara lain : percaya diri, minat, motivasi dan faktor psikologi lainnya.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol seperti kondisi fisik atlet yang tidak dalam kondisi baik dan stabil.

Keterbatasan waktu dan dana sehingga tidak bisa memaksimalkan penelitian, baik produk yang dihasilkan maupun penerapan produk yang dilakukan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang terdiri dari validasi ahli, uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar serta uji keefektifan maka dapat disimpulkan bahwa:

Pengembangan model latihan keterampilan *block* bolavoli untuk siswa sekolah menengah kejuruan ini dapat memberikan inovasi guna mempelajari serta melaksanakan latihan *block* secara efektif dan efisien.

Materi model latihan keterampilan *block* bolavoli untuk siswa sekolah menengah kejuruan

yang telah peneliti kembangkan sebanyak 20 item model, efektif dapat meningkatkan kemampuan keterampilan *block* dengan cepat dan benar.

Saran

Agar penelitian ini dapat terealisasi, maka perlu kiranya penulis ajukan beberapa saran, yaitu:

Bagi Atlet, disarankan terus meningkatkan keterampilan *block* dalam berbagai aspek itu sendiri sehingga mampu bermain bolavoli secara optimal dan baik terutama dalam bertahan.

Para pelatih kemajuan olahraga di ekstrakurikuler sekolah menengah kejuruan di Kabupaten Pandeglang supaya terus memberikan yang terbaik pada Atletnya seperti latihan dan dukungan sarana prasarana.

Bagi sekolah untuk terus memberikan dukungan terhadap kegiatan olahraga bagi terutama dalam bidang sarana dan prasarana olahraga itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z. (2016). Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata- Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli Irfan. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, 4(1), 78–90.
- Borg. W. R & Gall, M. D. *Educational Research An Introduction*. New York : Longman, 1983
- Dieter Beutelstahl. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir jaya. 2015.
- Honeybourne, Jhon. *Acquiring Skill in Sport*. New York: Routledge, 2006

- Nuril Ahmadi. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama. 2008.
- Rendy Abrasyi dkk, *Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*, Jurnal Sport Area, Vol 3 No 2 2018.
- Sugiyono.2010. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tudor O Bompa, dan G.Gregory Haff. *Periodization : theory and methodology of training*. Human Kinetics, 2009
- Widowati, Arti. *Modal Sosial Budaya dan Kondisi Lingkungan Sehat dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Pelajar*, Jurnal Kesehatan Masyarakat, ISSN 1858 – 1196.
- Winarno, ME & Sugiono I. 2011. *Sejarah dan Teknik Dasar Permainan Bolavoli*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Yudasmara. D.S. 2014. *Pengembangan Model Latihan Teknik Block dalam Bolaoli*. Jurnal IPTEK Olahraga Vol. 16 (1) Januari-April. Halaman 79-101
- Yusmar, A. (2017). *Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bolavoli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar*. Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran), (1), 143-152.
- Zhu, Fank, Jamie Poolton And Rich Masters. *Neuroscientific Aspects Of Implicit Motor Learning in Sport*. New York : Routledge, 2012.