

**PENGARUH LATIHAN TEKNIK DASAR BLOK  
TERHADAP KECEPATAN BLOK ATLET BOLA VOLI PUTRA  
YUSO GUNADHARMA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Disusun Oleh :

**ICHSAN HERMAWAN**  
NIM. 16602241002

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**PENGARUH LATIHAN TEKNIK DASAR BLOK  
TERHADAP KECEPATAN BLOK ATLET BOLA VOLI PUTRA  
YUSO GUNADHARMA**

Oleh:  
Ichsan Hermawan  
NIM. 16602241002

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan teknik dasar blok terhadap kecepatan blok atlet bola voli putra Yuso Gunadharma. Bahwa teknik dasar bola voli sangat penting untuk meningkatkan kemampuan blok. Langkah yang salah, saat akan melompat terlalu rendah, langkah terakhir pendek akan membuat blok menjadi lambat.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*one group pretestposttest*”. Subjek penelitian sebanyak 16 orang atlet, yang mempunyai ciri-ciri; (1) atlet bola voli putra remaja yang tergabung dalam klub Yuso Gunadharma tahun 2020; (2) atlet putra berusia 14-17 tahun; (3) memiliki tinggi raihan yang cukup; (4) atlet sudah mengikuti latihan minimal lima bulan. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan blok dibantu dengan alat berupa tiang. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik dasar terhadap kecepatan blok pada atlet putra di klub Yuso Gunadharma. Hasil uji t diperoleh nilai signifikansi (p)  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan teknik dasar blok terhadap kecepatan blok.

Kata Kunci : Kecepatan, teknik dasar blok, Atlet putra Yuso Gunadharma, bola voli

**HALAMAN PENGESAHAN**

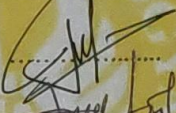
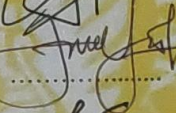
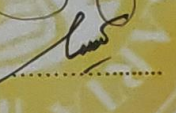
Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN TEKNIK DASAR BLOK  
TERHADAP KECEPATAN BLOK ATLET BOLA VOLI PUTRA  
YUSO GUNADHARMA**

Disusun Oleh:

Ichsan Hermawan  
NIM. 16602241002

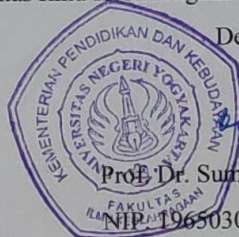
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 16 April 2020  
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sb. Pranatahadi, M. Kes.		18/5 2020
Ketua Penguji/Pembimbing		
Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M. Or.		19/5 2020
Sekretaris		
Dr. Or. Mansur, MS.		18/5 2020
Penguji		

Yogyakarta, 19 May 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 19650301 199001 1 001

## **PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN TEKNIK DASAR BLOK  
TERHADAP KECEPATAN BLOK ATLET BOLA VOLI PUTRA  
YUSO GUNADHARMA**

Disusun Oleh:

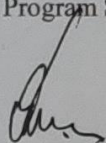
Ichsan Hermawan  
NIM. 16602241002

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

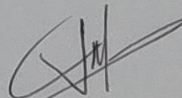
Yogyakarta, 15 April 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 196004071986012001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Drs. Sebastianus Pranatahadi, M.Kes.  
NIP. 195911031985021

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ichsan Hermawan

NIM : 16602241002

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Judul TAS : Pengaruh Latihan Teknik Dasar Blok Terhadap  
Kecepatan Blok Atlet Bola Voli Putra Yuso  
Gunadharma

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri \*). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 15 April 2020

Ichsan Hermawan  
NIM. 16602241002

## **MOTTO**

Hiduplah bagaikan awan yang bebas dan tenang tetapi tetap memiliki peran terhadap kehidupan. Artinya sebebas apapun dan setenang apapun dirimu, tetaplah lakukan untuk sesuatu yang bermanfaat.

(Penulis)

Kesuksesan tidak serta merta hadir langsung didalam dirimu tanpa alasan. Kesuksesan akan didapatkan dengan perjuangan dan kerja keras yang dilakukan tanpa kenal lelah.

(Penulis)

Jangan tanyakan apa yang diberikan seseorang kepadamu, tapi tanyakan seberapa besar kamu memberi untuk orang lain.

(B.J. Habibie)

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak & Ibu yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Adik dan Kakak saya yang mendoakan dan membuat saya semangat.
3. Pacar saya Herni Wulandari yang selalu memberikan semangat dan mendorong saya agar dapat menyelesaikan tugas dengan cepat tanpa harus menunda-nunda
4. Teman saya Fafa Dwi Yundiar yang selalu hadir dikala saya susah maupun senang, dan sangat banyak memberikan pendapat serta masukan dalam perjalanan selama kuliah.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Teknik Dasar Blok Terhadap Kecepatan Blok Atlet Bola Voli Putra Yuso Gunadharma“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

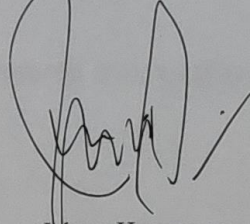
1. Drs. Sebastianus Pranatahadi, M. Kes., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Pengurus, pelatih, dan Pemain bola voli Yuso Gunadharma, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
6. Teman teman PKO FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini

7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa\*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 15 April 2020

Penulis,



Ihsan Hermawan

NIM. 16602241002

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakikat Blok.....	6
2. Hakekat kecepatan blok .....	10
3. Pengetian Teori Latihan .....	15
4. Tujuan dan Sasaran Latihan .....	16
5. Lama Latihan.....	17
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	18
C. Kerangka Berfikir.....	20
D. Hipotesis .....	22

BAB III METODE PENELITIAN .....	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Subjek Penelitian.....	24
D. Definisi Operasional Variabel .....	25
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	25
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	28
G. Teknik Analisis Data .....	29
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	31
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian .....	31
B. Hasil Penelitian .....	31
C. Analisis Data.....	34
D. Pembahasan .....	39
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan .....	45
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	45
C. Keterbatasan Penelitian .....	45
D. Saran.....	46
 DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN .....	49

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keterangan Tanggal dan Hari Penelitian .....	31
Tabel 2. Data Tes Awal dan Tes Akhir kecepatan blok.....	32
Tabel 3. Statistik Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan Blok .....	33
Tabel 4. Korelasi tes kecepatan blok awal .....	35
Tabel 5. Korelasi tes kecepatan blok akhir .....	36
Tabel 6. Data Uji Normalitas Kecepatan Blok .....	37
Tabel 7. Uji Homogenitas Kecepatan Blok.....	37
Tabel 8. Data <i>Uji Paired t test</i> Kecepatan Blok .....	38

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Sikap Saat Melakukan Blok .....	8
Gambar 2. Alat bantu pengukuran.....	26
Gambar 3. Cara Pelaksanaan .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian .....	50
Lampiran 2. Lembar Konsultasi .....	51
Lampiran 3. Data Atlet.....	52
Lampiran 4. Daftar Hadir .....	52
Lampiran 5. Program Latihan.....	53
Lampiran 6. Tabel Rangkuman Materi dan Dosis Latihan .....	81
Lampiran 7. Tabel Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir.....	83
Lampiran 8. Tabel Hasil Pengolahan Data.....	84
Lampiran 9. Tabel Uji Normalitas.....	84
Lampiran 10. Tabel Uji Homogenitas .....	85
Lampiran 11. Tabel Uji t .....	85
Lampiran 12. Daftar Gambar Ketika Melakukan Blok Cross Step .....	86
Lampiran 13. Daftar Gambar Ketika Melakukan Blok Side Step.....	86

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

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*. Pertandingan dimainkan di lapangan dengan ukuran lebar 9 meter dan panjang 18 meter dengan ketinggian net 2,43 meter untuk pria dan 2,24 untuk wanita. Dalam permainan bola voli memerlukan kemampuan teknik yang baik agar tim dapat melakukan berbagai gerakan dengan lebih efisien.

Salah satu teknik dalam bola voli adalah blok yang berguna untuk membendung serangan lawan. Blok merupakan pertahanan yang sangat menentukan untuk merubah arah pukulan lawan atau bahkan bisa langsung mendapatkan poin. Blok yang baik akan dapat merubah dan mempersempit pukulan, sehingga lawan tidak memiliki pilihan selain memukul kearah yang lebih terbuka. Menurut Ahmadi (2007: 30) blok merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Keberhasilan blok ditentukan oleh tingginya dan jangkuan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan.

Blok dalam permainan bola voli adalah teknik yang bisa dipercepat dan diperlambat. Blok dapat dipercepat dan diperlambat dipengaruhi oleh tinggi rendahnya umpan yang diberikan oleh *setter*. Menurut Harsono(2001: 36),

kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Menurut Yuyun Yudiana, dkk (2011: 10), kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota gerak tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. Kecepatan blok berguna untuk mengejar umpan yang jauh dari berdirinya bloker. Umpan yang jauh dari net dan tinggi, hanya tinggal memperlambat gerak untuk menyesuaikan irama dari pemukul lawan. Tinggi raihan juga merupakan salah satu komponen penting yang terdapat dalam teknik blok. Bentuk-bentuk latihan teknik akan sangat membantu untuk mempengaruhi kecepatan blok. Teknik dasar ialah sebuah struktur konseptual yang tersusun dari fungsi-fungsi yang saling berhubungan, bekerja sebagai suatu kesatuan organik untuk mencapai hasil yang diinginkan (John Mc. Manama). Menurut Aep Rohendi & Etor Suwandar (2015: 119-120), beberapa bentuk latihan teknik blok yang dapat diajukan sebagai bentuk latihan dasar; *side step, cross side step, running, double pump, seven side steps* .

1. *Side step*

Merupakan teknik dasar dalam melakukan blok, dimana atlet akan melakukan gerak kesamping kiri dan kanan kemudian meloncat. Ini adalah teknik paling dasar untuk berlatih blok.

2. *Cross side step*

Melakukan gerakan blok dengan gerak kesamping dan kaki disilangkan, kemudian diakhiri dengan meloncat.

3. *Running*

*Running* adalah teknik blok yang dilakukan dengan cara berlari dan kemudian melakukan lompatan.

4. *Double Pump*

Merupakan teknik untuk melakukan blok dengan dua kali lompatan dalam jangka waktu tidak terlalu lama.

5. *Seven side steps*

Teknik lanjutan dan merupakan bentuk yang digunakan untuk melakukan blok secara berkawan serta terkoordinasi.

Blok adalah teknik yang paling tidak menarik, sehingga membuatnya sangat sulit untuk dilatihkan. Blok akan sangat mengganggu keseimbangan tim jika melakukannya hanya sekedar meloncat dan tidak ada tujuan mendapatkan poin. Teknik blok yang salah akan sangat merugikan bagi para atlet, karena ini akan dapat memperlambat gerak. Gerak menjadi lambat dikarenakan, pada saat atlet bergerak tidak berada pada satu garis lurus. Langkah ketika bergerak ke samping, atlet akan berada jauh dari net yang membuat dirinya tidak dapat memberikan lompatan yang maksimal atau posisi terlalu dekat, sehingga atlet akan meloncat sedikit kearah belakang untuk menghindari menyentuh net. Langkah akhir dari gerakan blok

merupakan kunci lompatan yang maksimal, apabila tidak ditutup dengan gerakan yang benar akan membuat atlet tidak seimbang ketika berada di udara. Berdasarkan jumlah pelakunya, ada dua jenis blok, yaitu tunggal dan berkawan. Selama latihan akan dimulai dari bentuk blok secara tunggal dan dilanjutkan secara berkawan. Dari uraian di atas mendorong penulis untuk meneliti masalah tentang “Pengaruh Latihan Teknik Dasar Blok Terhadap Kecepatan Blok Atlet Bola Voli Yuso Gunadharma”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Latar belakang masalah yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Teknik blok yang salah, akan memperlambat gerak.
2. Langkah ketika melakukan blok masih banyak yang salah.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka perlu ada pembatasan masalah agar arah penelitian lebih terfokus. Penelitian ini dibatasi pada latihan teknik dasar terhadap kecepatan blok atlet bola voli putra klub Yuso Gunadharma.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “adakah pengaruh

latihan teknik dasar terhadap kecepatan blok atlet bola voli putra Klub Yuso Gunadharma?''.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian dari penelitian ini untuk mengetahui: Ada atau tidaknya pengaruh dari latihan teknik dasar terhadap kecepatan blok atlet bola voli putra Klub Yuso Gunadharma.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat baik secara praktis maupun teoritis, yaitu :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian-kajian ilmiah tentang metode latihan teknik dasar blok dalam permainan bola voli.

##### **2. Manfaat praktis**

##### **a. Bagi Pihak Pelatih**

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberi materi latihan dan peningkatan kemampuan individual, khususnya dalam melakukan gerakan blok yang bisa dilatihkan sesuai dengan teknik dasar.

##### **b. Bagi atlet**

Pembetulan terhadap teknik blok yang salah sehingga kemampuan blok pada atlet akan meningkat.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Blok**

Blok adalah tindakan untuk menahan serangan lawan pada saat bola tepat di atas jaring dengan menggunakan satu atau dua tangan. Blok dilakukan oleh satu, dua, atau tiga orang pemain secara bersama-sama dari pihak yang mempertahankan (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992-1993: 193). “Pada dasarnya blok adalah sebuah teknik dengan cara merintangi atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan, dengan cara mengangkat lengan tinggi-tinggi di atas jarring” (Winarno Dkk, 2013: 160).

Dalam melakukan blok setiap pemain harus memiliki koordinasi, baik secara individu maupun dengan rekan satu tim untuk menghasilkan blok yang baik. Blok adalah kunci pertahanan dalam permainan bola voli, karena berada pada garis pertama dalam membendung serangan. Blok dapat dilakukan secara tunggal atau berkawan. Pada perkembangan bola voli, memblokir adalah keterampilan kecil. Frekuensi penggunaan blok menjadi yang paling kecil karena pemain penyerang lawan umumnya selalu monoton. Seiring berkembangnya waktu, maka blok menjadi sangat penting karena bertambahnya variasi serangan. Blok adalah tindakan membentuk banteng pertahanan untuk menghalau serangan lawan. Blok adalah pertahanan pertama dari serangan dengan cara membentung smes (M.

Yunus, 1992: 119). Macam-macam blok berdasarkan jumlah pelakunya, melakukan sendirian atau berkawan (bisa berdua atau bertiga).

Berikut adalah penjelasan mengenai cara melakukan gerakan blok sesuai dengan teknik yang benar.

a. Sikap awal

Berdiri tegak dan bertumpu pada kedua kaki menghadap ke net, kedua tangan diletakan di depan dada. Sikap awal untuk menentukan efisiensi gerakan yang dilakukan. Untuk mendapatkan efisiensi gerak dalam melakukan blok, maka posisi tangan ditempatkan di depan dada, sehingga dapat memperhitungkan ketepatan dengan bola.

b. Tumpuan Loncatan

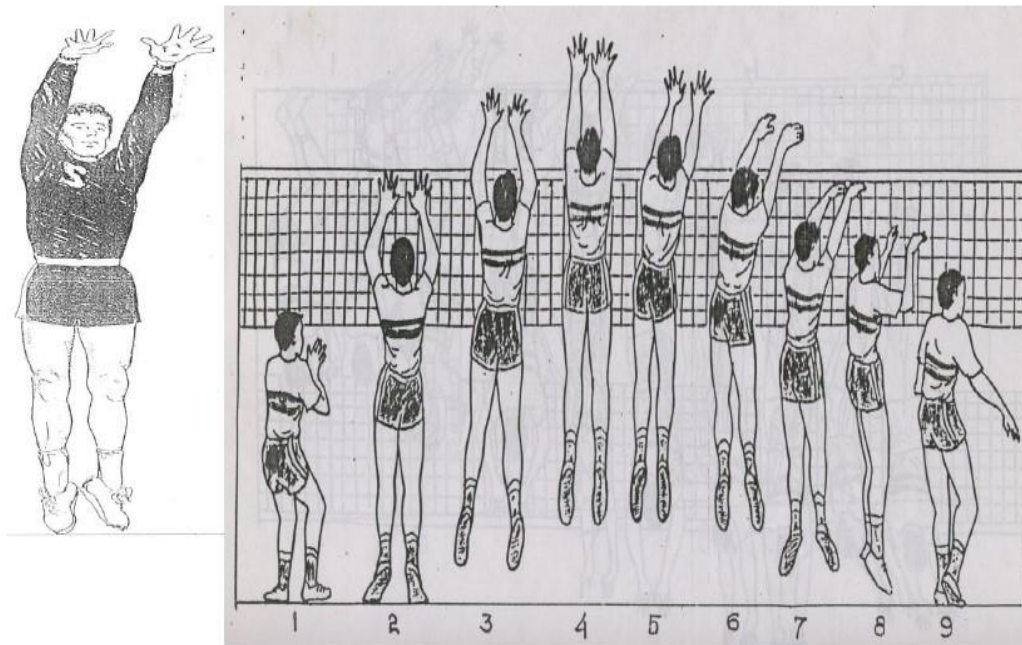
Tumpuan loncatan menggunakan dua kaki dan ujung kaki sebagai tolakan. Bertumpu pada dua kaki kemudian dorong badan ke atas menggunakan ujung kaki dan power tungkai. Posisi tungkai diharapkan stabil dan rileks sehingga tidak menjadi beban pada saat melakukan loncatan ke atas.

c. Loncatan

Posisi tungkai diharapkan stabil dan rileks karena untuk menjaga keseimbangan. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan loncatan maksimal secara vertikal.

d. Perkenaan

Pada saat bola dipukul, segeralah tangan dihadapkan kearah datangnya bola. Pada saat perkenaan dengan bola, pergelangan tangan digerakan secara aktif agar dapat menekan bola dari arah atas depan ke bawah secara tepat. Jari jari kedua tangan pada saat perkenaan ditegangkan supaya dalam keadaan cukup kuat untuk menerima tekanan bola yang keras (gambar 1).



**Gambar 1. Sikap Saat Melakukan Blok**  
(Sumber: Yunyun Yudiana, 2010: 20)

e. Sikap akhir

Setelah bola mengenai tangan maka segera ditarik dan kembali pada posisi saat persiapan. Selanjutnya mendarat kembali dengan tumpuan kedua kaki.

Macam-macam blok dalam permainan bola voli berdasarkan jenis umpan (Winarno, dkk (2013: 169-175):

a. Teknik blok bola open

Adalah melakukan blok dengan menyesuaikan diri dari gerak pemukul lawan yang melakukan pendekatan secara lambat. Cara melakukan teknik blok bola open adalah:

- 1) Dekati pemain lawan dengan kedua tangan berada di depan dada
- 2) Siap-siaplah dengan posisi badan merendah dengan lutut ditekuk dan membentuk sudut 110 derajat
- 3) Jika pemukul lawan melakukan lompatan, maka melompatlah setinggi mungkin dengan arah vertikal

b. Teknik blok bola semi

Melakukan blok dengan menyesuaikan diri terhadap gerakan pemukul, bedanya dengan teknik bola open adalah, gerakan dari lawan akan lebih cepat. Bola akan sedikit lebih rendah. Cara melakukan teknik blok bola semi adalah:

- 1) Dekati pemain lawan dengan kedua tangan berada di depan dada
- 2) Siap-siaplah dengan posisi badan merendah dengan lutut ditekuk dan membentuk sudut 110 derajat.
- 3) Melompatlah setelah pemukul lawan melakukan lompatan dan lakukan setinggi mungkin dengan arah vertical

c. Teknik blok bola *quick*

Adalah melakukan blok dengan cara melompat sedikit lebih awal dari pemukul lawan agar dapat mengikuti gerak smes yang cepat. Cara melakukan teknik blok bola *quick* adalah:

- 1) Bergerak mengikuti pemukul lawan dan tangan sudah terlebih dahulu diluruskan ke atas agar dapat mencapai titik tertinggi lebih dahulu
- 2) Siap-siaplah dengan posisi badan merendah dengan lutut ditekuk dan membentuk sudut 110 derajat
- 3) Meloncatlah sedikit lebih awal dari pemukul lawan dan lakukan setinggi mungkin dengan arah vertikal.

## 2. Hakekat kecepatan blok

### a. Pengertian Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan atau mengerjakan gerakan-gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama atau *siklik*, dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Ahmadi, 2007: 65). Menurut Sukadiyanto (2005: 108-110) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.

Kecepatan merupakan salah satu komponen yang tidak mudah untuk ditingkatkan, namun kemungkinan kecepatan dapat di tingkatkan tetap ada. Kecepatan gerak merupakan salah satu dari dua jenis kecepatan. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Untuk dapat meningkatkan kecepatan secara cepat tidaklah mudah. Menurut Sukadiyanto (2005: 115) beberapa metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan atlet diantaranya yaitu, *sprint training*, *hollow sprint*, *fartlek*, *interval training*.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan

Kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dipengaruhi oleh beberapa faktor. (Pate, et, al, 1994: 300) mengemukakan bahwa kemampuan dan kecepatan ditentukan oleh faktor-faktor berikut :

- 1) Jenis serabut otot, distribusi serabut otot cepat dan lambat
- 2) Koordinasi otot syaraf
- 3) Faktor faktor biomekanika(misal: keterampilan), dan
- 4) Kekuatan otot

Menurut pompa (1993: 368) faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah:

- 1) Keturunan
- 2) Waktu reaksi
- 3) Kemampuan untuk mengatasi tahanan eksternal
- 4) Teknik
- 5) Konsentrasi dan semangat
- 6) Elastisitas otot

Kecepatan dipengaruhi oleh fleksibilitas, kekuatan otot, *power* otot, dayan tahan anaerobic, koordinasi gerakan, keterampilan teknik dan jenis serabut otot yang dimiliki oleh para atlet. Pada dasarnya kecepatan dapat ditingkatkan walaupun peningkatan kecepatan itu sangat terbatas (Nosseck, 1982: 59).

c. Program latihan kecepatan

Latihan dapat efektif jika di dalamnya mengandung komponen-komponen yang diperlukan secara memadai. Menurut Bompas (2001:7) bahwa efisiensi dari suatu latihan merupakan akibat dari waktu yang dipakai, jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan (volume), beban, dan *velocity* (intensitas) serta frekuensi penampilannya (*density*).

1) Volume

Menurut Bompas (2001: 77) volume latihan merupakan jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau selama fase latihan. Sebagai komponen latihan, volume merupakan prasyarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pada pencapaian fisik. Volume latihan melibatkan beberapa bagian secara integral sebagai berikut; a) jangka waktu yang dipakai dalam latihan, b) jarak atau jumlah tegangan yang dapat dilakukan/diangkat per satuan waktu, c) jumlah pengulangan bentuk atau elemen teknik yang dilakukan dalam waktu tertentu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa volume latihan adalah jumlah kerja secara keseluruhan yang dinyatakan dengan satuan jarak, waktu, beban, dan jumlah pengulangan bentuk yang dilakukan selama satu kali atau selama fase latihan. Menurut Bompas (2001: 317-318) volume latihan untuk program latihan kecepatan adalah sebagai berikut; a) intensitas rangsang antara submaksimal dan super maksimal, b) durasi waktu rangsanganya antara 5-20 detik, c) volume totalnya antara 5-15 kali jarak kompetisi, d) frekuensi rangsanganya adalah diulang 5-6 kali per latihan, 2-4 kali per minggu selama fase latihan.

## 2) Intensitas

Intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dari beban yang diberikan, kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangnya (Bompa: 2001: 79). Intensitas merupakan beratnya latihan dan faktor utama yang mempengaruhi efek terhadap faal tubuh. Beban dan kecepatan dalam melakukan gerakan merupakan komponen penting intensitas latihan.

Metode *interval training* dapat disebut sebagai program latihan anaerobic. Program latihan ini dilakukan dengan waktu dan jarak yang singkat, berulang dan intensitas tinggi. Pada pelaksanaan latihan kecepatan, tiap pengulangan dilakukan dengan kecepatan maksimal.

## 3) Densitas

Menurut Bompa (2001: 91) densitas merupakan suatu frekuensi dimana atlet dihadapkan pada sejumlah rangsang persatuan waktu. Densitas berkaitan erat dengan frekuensi dan waktu latihan. Rasio antara frekuensi latihan dan *interval* istirahat menunjukkan densitas dari latihan. Densitas merupakan ukuran yang menunjukkan kepada suatu rangsang. Densitas latihan tinggi jika rasionya menunjukkan frekuensi banyak sedangkan waktu durasi latihannya pendek.

Densitas yang mencukupi dapat menjamin efisiensi latihan, menghindarkan atlet dari kelelahan kritis atau bahkan sangat melelahkan. Suatu densitas latihan yang seimbang akan mengarah kepada pencapaian rasio optimal antara rangsangan latihan dan pemulihan.

d. Kecepatan blok

Kecepatan blok merupakan rangkaian dari gerakan yang diselaraskan, sehingga dapat melakukannya secara cepat. Blok yang dapat dilakukan dengan cepat akan dapat membantu berpindah dari tempat satu ke tempat lainnya. Blok yang cepat juga akan sangat memungkinkan untuk di perlambat. Berbeda jika blok lambat, akan sulit untuk mempercepat gerak. Latihan kecepatan blok yang dimaksudkan dalam penelitian ini ialah latihan yang membantu para atlet agar dapat melakukan blok lebih efisien. Efisiensi gerakan blok ini akan dipengaruhi oleh teknik dasar blok itu sendiri. Teknik yang benar akan meminimalisir gerakan-gerakan yang tidak perlu saat akan melakukan blok.

Menurut Aep Rohendi & Etor Suwandar (2015: 119-120), beberapa bentuk latihan teknik blok yang dapat diajukan sebagai bentuk latihan dasar; *side step*, *cross side step*, *running*, *double pump*, *seven side steps*. Latihan kecepatan blok dilakukan secara perorangan (individu) dan berkawan.

1) Blok secara perorangan

Blok secara perorangan adalah blok yang dilakukan dengan tujuan penyempurnaan kemampuan secara individual. Bentuk teknik yang digunakan adalah, *side step*, *cross side step*, *running*, dan *double pump*. Cara melakukan adalah, atlet akan melakukan blok dari posisi 2 menuju posisi 4 secara bergantian. Selama pelaksanaan, teknik akan diperhatikan dan dibenarkan jika terdapat kesalahan gerak pada saat pelaksanaan.

## 2) Blok secara berkawan

Blok secara berkawan adalah blok yang dilakukan bersama dengan teman satu tim, bisa berdua atau bertiga. Bentuk teknik yang digunakan adalah, *side step*, *cross side step*, *running*, *seven side steps*. Cara melakukannya, atlet akan melakukan blok dari posisi 2, 3, dan 4 dengan cara saling menjemput. Hal ini bertujuan untuk penyempurnaan kemampuan blok secara berkawan agar dapat terkoordinasi secara baik.

## 3. Pengetian Teori Latihan

Latihan merupakan proses penyempurnaan olahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2011: 6) latihan ialah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek. Menggunakan metode, aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2007: 01) pengertian latihan dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Proses penyempurnaan olahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana, sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.
- b. Program membangun atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.

- c. Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih.

Sedangkan menurut Bompas (yang dikutip oleh Suharjana, 2013: 38) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Dalam olahraga, latihan mempunyai cakupan yang luas, yaitu untuk memperbaiki kinerja fisik, teknik, taktik, maupun mental bermain. Latihan fisik atau olahraga yang dilakukan dengan benar dan terprogram akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh. Baik itu sistem metabolisme, sistem syaraf dan otot maupun sistem hormonal.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan bertahap dalam waktu yang relatif lama untuk mencapai tujuan yang diharapkan tepat pada waktunya.

#### 4. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 8), tujuan latihan untuk membantu para pembina, pelatih, guru, olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual, serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain :

- a. Meningkatkan kemampuan fisik dasar secara umum dan menyeluruh
- b. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus

- c. Menambah dan menyempurnakan teknik
- d. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain
- e. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

tujuan dan sasaran latihan tersebut dapat tercapai jika, latihan teknik, fisik, taktik, dan mental sudah dilaksanakan sebaik-baiknya. Menurut Tirtawirya dan Wicaksono, menyatakan bahwa sasaran dalam latihan meliputi perkembangan multilateral, perkembangan fisik khusus cabor, faktor teknik, serta faktor taktik.

#### 5. Lama Latihan

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 16 kali pertemuan. Pertemuan pertama untuk melaksanakan *pre-test* (tes awal), perlakuan post-test(tes akhir) diberikan setelah melakukan latihan berupa *treatment*. *Treatment* yang diberikan berupa latihan teknik dasar blok dengan intensitas dari rendah ke tinggi. Peneliti menggunakan tiga kali pertemuan selama seminggu, yaitu pada hari senin, rabu, dan jumat dengan lamanya latihan setiap kali pertemuan adalah 90 menit.

Pada latihan ini peneliti memberi arahan kepada atlet akan pentingnya kecepatan dan teknik dasar blok. Selama proses latihan peneliti mengoreksi dan memberikan contoh mengenai gerak teknik dasar blok yang benar dengan serius, agar keberhasilan dapat tercapai selama latihan.

Dari penjelasan di atas, penelitian ini akan menggunakan latihan blok *side step*, *cross side step*, *running*, *seven side steps* dan menggunakan *recovery active* atau melakukan istirahat dengan melakukan aktivitas lain yang intensitasnya lebih

rendah. *Recovery* yang digunakan adalah dengan melakukan passing berpasangan selama 120 detik.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang sejenis sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik.

Adapun penelitian yang sejenis yaitu :

1. Muhammad Burhanudin (2019) Pengaruh Kecepatan Terhadap Tinggi Loncat Tegak Pada Atlet Bola Voli Putri Remaja di Klub Yuso Sleman. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*one group pretestposttest*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putri remaja di klub YUSO Sleman Yogyakarta yang berjumlah 32 atlet. Sampel yang memenuhi syarat atau kriteria yang telah ditentukan sebanyak 18 atlet, oleh karena itu pengambilam sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk test tinggi loncat tegak adalah *vertical jump*. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecepatan terhadap tinggi loncat tegak pada atlet putri remaja di klub YUSO Sleman. Hasil uji t kecepatan diperoleh  $t_{hitung} (3,237) > t_{tabel} (2,898)$  atau  $P (0,005) < \alpha (0,05)$ . Rata- rata waktu tempuh sebelum dan sesudah treatment adalah 10,63 detik dan 10,43 detik. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan sprint di lintasan menurun dapat meningkatkan kecepatan. Sedangkan hasil uji t tinggi loncat tegak diperoleh  $t_{hitung}(9,781) > t_{tabel}(2,200)$  atau nilai  $p (0,000) < 0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel, maka hasil ini

menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh kecepatan terhadap tinggi loncat tegak.

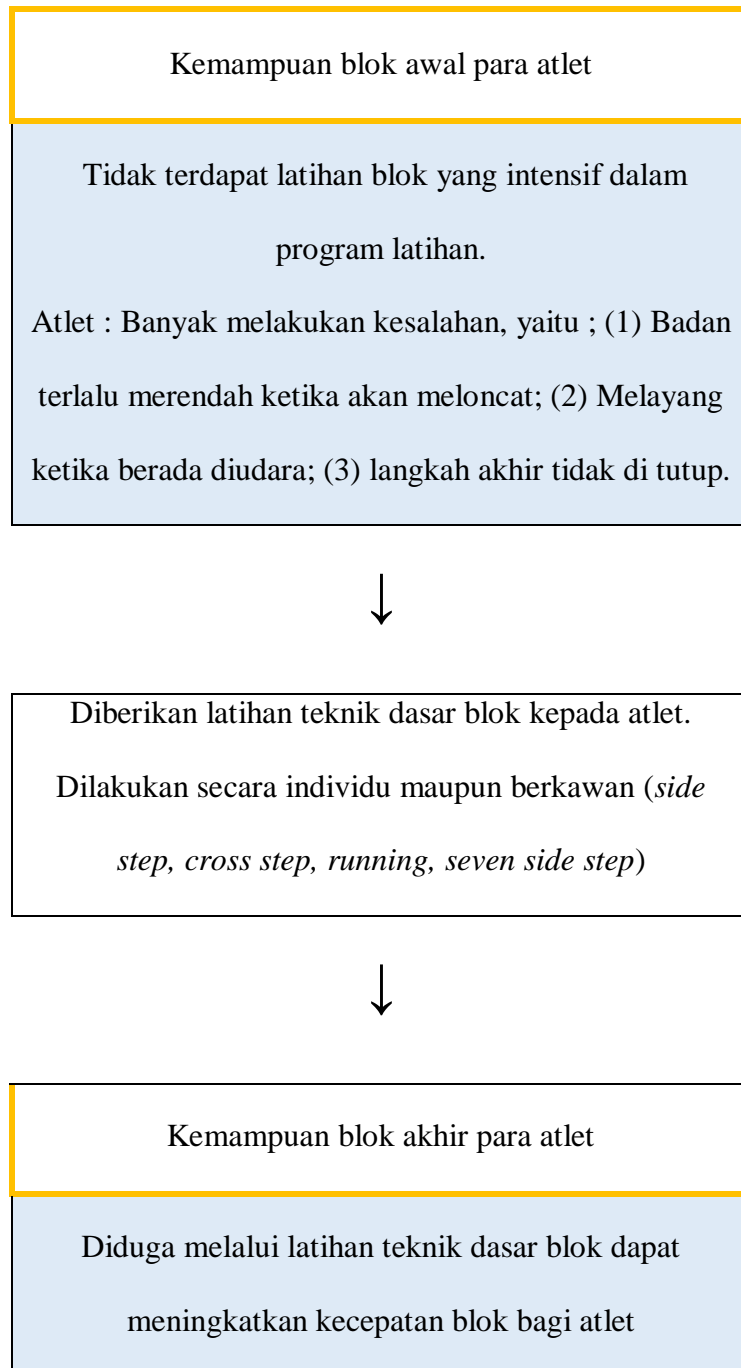
2. Latif Edi Wirawan (2014) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sprint training dengan pemulihan aktif passing bawah terhadap peningkatan kecepatan pada atlet bola voli. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai model latihan yang dapat mengintegrasikan berbagai variabel atau komponen latihan dalam satu sesi latihan. Metode penelitian yang digunakan ialah experiment dengan desain “one group pretest posttest design”. Populasi atlet bola voli putri Yuso Yogyakarta. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria yaitu: (1) atlet bola voli putri Yuso Yogyakarta, (2) berusia 11-14 tahun, (3) telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 24 anak. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini ialah tes lari sprint 50 yard (45.72 meter). Analisis data dilakukan secara kuantitatif yang kemudian diolah menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sprint training dengan interval passing bawah terhadap kecepatan atlet bola voli putri Yuso Yogyakarta usia 11-14 tahun dibuktikan dengan: (1) uji-t yang memiliki nilai thitung  $2.982 > ttabel 1.714$ , dan nilai t (Sig)  $0.007 < (p)$ . Rata-rata waktu tempuh sebelum dan sesudah treatment adalah 8.48 detik dan 8.23 detik. Dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan sprint training dengan pemulihan aktif passing bawah mampu meningkatkan kecepatan pada atlet bola voli Yuso Yogyakarta usia 11-14 tahun.

### **C. Kerangka Berfikir**

Dalam permainan bola voli komponen biomotor kecepatan sangatlah penting. Kecepatan dapat membentuk komponen biomotor lain seperti Kelincahan dan *power*. Kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan kelentukan, sedangkan *power* merupakan gabungan dari kecepatan dan kekuatan.

Dalam meningkatkan kecepatan ada beberapa metode untuk melatihnya, salah satunya yaitu menggunakan lari jarak pendek (30 sampai 40 meter). Kecepatan adalah komponen yang sangat penting dalam permainan bola voli yang diantaranya adalah untuk membantu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya. Blok juga membutuhkan kecepatan untuk mengejar bola yang jauh dari berdirinya bloker. Bloker yang cepat akan bisa menyesuaikan gerakannya serta akan dapat memperlambatnya sesuai dengan jenis umpan yang diberikan.

### Bagan Kerangka Berfikir



#### **D. Hipotesis**

Dari kerangka berfikir yang telah digambarkan di atas maka penulis dapat merumuskan hipotesis:  $H_a$  “bahwa ada pengaruh latihan teknik dasar blok terhadap kecepatan blok”.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah eksperimen, menurut Guy (dalam Emzir, 2012: 64), penelitian eksperimen merupakan satu-satunya metode yang dapat menguji secara benar hipotesis menyangkut hubungan kasual (sebab-akibat). Peneliti memanipulasi paling sedikit satu variabel, mengontrol variabel yang lain, dan mengobservasi efek/pengaruhnya terhadap satu atau lebih variabel terikat. Sugiyono (2012: 109) menambahkan penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Peneliti menggunakan *one group pretest-posttest deisgn* untuk penelitian yang sudah dilakukan. *One group pretest-posttest deisgn* merupakan penelitian dengan satu kelompok orang tanpa kelompok pemanding. Pada penelitian ini perlakuan yang diberikan adalah latihan teknik dasar blok. Sebelum perlakuan, dilakukan tes awal dan sesudah dilakukan tes akhir. Kedua tes bertujuan untuk mengetahui perubahan pada atlet setelah diberikan perlakuan.

**A1      X      A2**

Keterangan:

A1    : Tes awal

X     : Perlakuan

A2 : Tes Akhir

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di klub bola voli Yuso Gunadharma yang beralamat di jl. AM Sangai No.47 Jetis, Yogyakarta atau lebih tepatnya lapangan SMK 2 Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada waktu latihan. Pemberian perlakuan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu, yaitu hari Senin, Rabu, Jumat.

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian ini ada atlet bola voli junior pada Klub Yuso Gunadharma, yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Atlet bola voli putra remaja yang tergabung dalam klub Yuso Gunadharma tahun 2020.
2. Atlet putra berusia 14-17 tahun.
3. Memiliki tinggi raihan yang cukup
4. Atlet sudah mengikuti latihan minimal lima bulan.

Apabila sampel tidak sesuai dengan kriteria yang tertera di atas, maka subjek akan dianggap gugur. Dari pertimbangan di atas, subjek yang akan di pakai berjumlah sekitar 16 orang, mengingat peserta atau atlet berusia tersebut tidak terlalu banyak di klub Yuso Gunadharma. Seluruh subjek tersebut nantinya akan diberikan perlakuan berupa latihan teknik dasar, serta melakukan tes berupa

melakukan blok dari posisi dua menuju posisi empat yang dilaksanakan saat tes awal dan tes akhir untuk mengetahui kecepatan dalam melakukan blok.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas satu variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*Dependent*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan teknik dasar blok, sedangkan variabel terikat adalah kecepatan blok. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian sebagai berikut:

1. Latihan teknik, yaitu dengan gerakan dasar blok lebih banyak sebagai pembiasaan bagi atlet.
2. Kecepatan blok adalah kemampuan atlet untuk melakukan blok secara cepat. Berpindah dari tempat satu ke tempat lainnya dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini, kecepatan blok akan diukur dengan mencatat waktu yang ditempuh oleh atlet ketika berpindah dari posisi dua ke posisi empat.

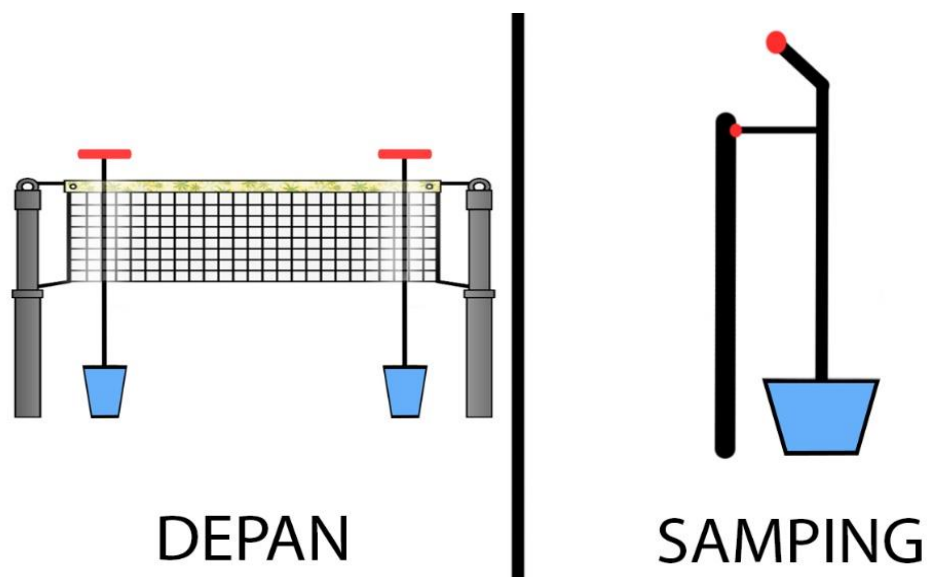
#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen merupakan alat yang digunakan untuk mendapatkan data yang diinginkan. Instrumen digunakan agar penelitian lebih sistematis dan mudah. Menurut Sugiyono (2012: 102) instrumen penelitian ialah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun social yang diamati. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam

pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2010: 136). Instrumen yang digunakan untuk mengukur tes awal (pretest) maupun akhir (posttest) adalah kecepatan blok dengan bantuan tiang ditambah target pada tes.

Dalam penelitian ini, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas. Pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan adalah melakukan blok dari posisi 2 menuju posisi 4 dan dihitung waktunya. Ada alat bantu tambahan berupa tiang yang diletakan pada posisi 2 dan posisi 4. Alat bantu ini bertujuan untuk memberikan patokan posisi untuk meloncat dan sebagai target yang harus di capai saat berada di udara.



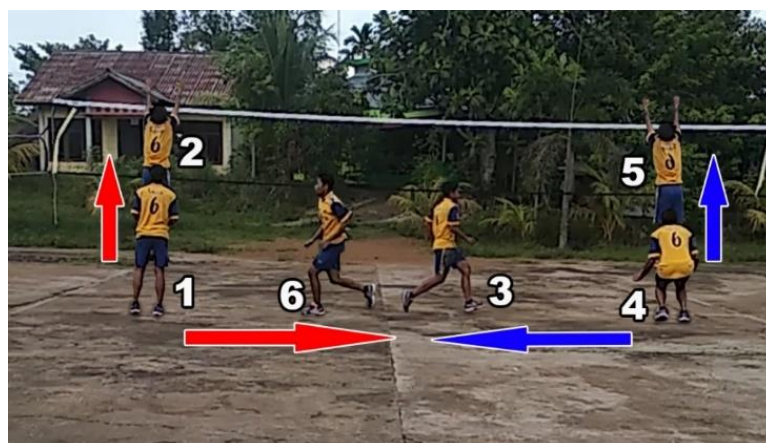
**Gambar 2. Alat bantu pengukuran**

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan pada penelitian ini yaitu data tes awal (*pretest*) yang di dapat dari kecepatan blok sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Data tes akhir (*posttest*) didapatkan dari kecepatan blok setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Adapun tata cara pelaksanaan sebagai berikut:

- a. Menempatkan pemain pada posisi dua dan berhadapan dengan alat bantu berupa tiang.
- b. Diberikan aba-aba tiupan peluit untuk memulai menghitung waktu tempuh.
- c. Meloncat terlebih dahulu pada posisi dua sebelum bergerak menuju posisi empat.
- d. Kemudian pada saat di posisi empat meloncat lagi.
- e. Lakukan sebanyak empat kali lompatan (2 kali di posisi dua, dan 2 kali di posisi empat).

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar di bawah. (Gambar 3)



**Gambar 3. Cara Pelaksanaan Tes Kecepatan Blok**

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Uji Validitas**

Sukardi (2015: 122) mengemukakan bahwa validitas suatu instrumen adalah derajat yang menunjukkan di mana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur. Secara sederhana, validitas adalah ukuran yang menyatakan ketepatan tujuan tes (alat ukur) dan memenuhi persyaratan pembuatan tes, (Ismaryati, 2006: 14). Validitas tes kecepatan blok dalam penelitian ini menggunakan *logical validity*.

Menurut Azwar (2001: 5) *logical validity* adalah kesesuaian antara alat dan pengukuran dengan komponen-komponen keterampilan yang akan diukur. Apabila tes tergabung dan dengan tepat mengukur komponen-komponen dari suatu keterampilan, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut termasuk *logical validity*. Blok memerlukan tinggi raihan, bagi pemain jangkung sangat dimungkinkan untuk mempunyai kecepatan blok yang cepat karena tidak perlu melakukan lompatan secara maksimal.

### **2. Uji Reliabilitas**

Arikunto (2010: 221) menyatakan bahwa reliabilitas menunjukkan pada satu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik. Alat ukur dikatakan mantap apabila dalam pengukuran yang berulang kali pada objek yang sama menghasilkan ukuran yang sama. Jadi dapat dikatakan bahwa tes yang reliable adalah tes yang dapat menghasilkan ukuran secara ajeg dan tepat sesuai dengan

gejala yang hendak diukur. Tes menggunakan konsep reliabilitas tes ulang (*Test-retest*) pada nilai tes awal (*pretest*) dengan mengkorelasikan hasil pertama dan kedua.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan teknik dasar terhadap kecepatan blok. Data yang dihasilkan adalah skor tes awal dan tes akhir. Pengujian data pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian, bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Sebelum dilakukan uji hipotesis maka perlu dilakukan uji prasyarat.

##### **1. Uji Prasyarat**

###### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian 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.

###### **b. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis diperlukan untuk mengambil keputusan dari data yang diuji, 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 (Hadi, 1991: 34).

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

$$\text{Mean different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}.$$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada atlet bola voli putra remaja usia 14-17 tahun di klub YUSO Gunadharma Yogyakarta. Lokasi latihan klub YUSO Gunadharma berada di lapangan SMK 2 Jetis. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 Januari sampai 28 Februari 2020. Subjek penelitian ini adalah atlet bola voli putra remaja usia 14-17 tahun sebanyak 16 atlet yang telah memenuhi kriteria pengambilan sampel, *pretest* diambil pada tanggal 15 Januari 2020. *Treatment* dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam 1 minggu, yaitu pada hari senin, rabu, jumat.

**Tabel 1. Keterangan Tanggal dan Hari Penelitian**

No	Hari	Tanggal	Pukul
1	Senin	20, 27, 3, 10, 17, 24	16.00 – 18.00
2	Rabu	22, 29, 5, 12, 19	16.00 – 18.00
3	Jumat	17, 24, 31, 7, 14,	16.00 – 18.00

#### B. Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan teknik dasar terhadap kecepatan blok atlet bola voli putra di klub YUSO Gunadharma. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil tes awal dan tes akhir data kecepatan

blok atlet bola voli putra di klub YUSO Gunadharma. Hasil dari data tersebut diuraikan sebagai berikut:

Pengambilan data tes awal dalam penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2020 dan pengambilan data tes akhir dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2020. Hasil data tes awal dan tes akhir dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**1. Data Tes Awal Dan Tes Akhir**

**Tabel 2. Data Tes Awal dan Tes Akhir kecepatan blok**

<b>No</b>	<b>Tes Awal</b>	<b>Tes Akhir</b>	<b>Selisih</b>
1	10.91	10.06	0.85
2	10.31	9.80	0.51
3	10.70	10.16	0.54
4	10.10	9.59	0.51
5	10.31	10.02	0.29
6	10.26	10.01	0.25
7	10.00	9.45	0.55
8	10.76	10.32	0.44
9	10.91	10.72	0.19
10	10.81	10.60	0.21
11	10.85	10.45	0.40
12	10.81	10.15	0.70

13	11.20	11.00	0.20
14	10.22	10.00	0.22
15	10.81	10.73	0.08
16	11.45	11.30	0.15

## 2. Data Statistik Hasil Tes Awal dan Tes Akhir

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut, untuk hasil tes awal nilai minimal = 10,00, nilai maksimal = 11,45, rata-rata(*mean*) = 10,65, dengan simpangan baku = 0,40844, median = 10,7850 dan varian = 0,167. Tes akhir nilai minimal = 9,45, nilai maksimal = 11.30, rata-rata(*mean*) = 10,27, dengan simpangan baku = 0,50206, median = 10,1550, dan varian = 0,252. Secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 3. Statistik Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan Blok**

<b>Statistik</b>	<b>Tes Awal</b>	<b>Tes Akhir</b>
N	16	16
Rata-rata	10,65	10,27
Nilai Tengah	10,7850	10,1550
Simpangan Baku	0,40844	0,50206
Varian	0,167	0,252
Range	1,45	1,85
Minimal	10,00	9,45

Maksimal	11,45	11.30
----------	-------	-------

### C. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Sebelum analisis data dilakukan maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas. Hasil uji normalitas dan uji homogenitas dapat dilihat sebagai berikut.

#### 1. Uji Instrumen

##### a. Uji Validitas

Validitas instrumen tes kecepatan blok dalam penelitian ini menggunakan validitas logis (*logical validity*). Instrumen yang digunakan sudah memenuhi validitas logis (*logical validity*). Ada target yang harus dicapai, yaitu bergerak ke samping sebanyak 4x dan dihitung waktu tempuhnya berapa. Menurut Saifuddin Azwar (2001: 5) *logical validity* adalah kesesuaian antara alat dan pengukuran dengan komponen-komponen keterampilan penting yang diperlukan dalam melakukan tugas motorik. Apabila tes tergabung dan dengan tepat mengukur komponen-komponen dari suatu keterampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut memenuhi validitas logis (*logical validity*).

##### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas pada tes kecepatan blok menggunakan metode tes ulang (*test-retest*). Dalam menggunakan teknik atau metode ini pengetes hanya memiliki satu

seri tes tetapi dilakukan dua kali. Konsep reliabilitas instrumen atau tes menggunakan konsep reliabilitas tes ulang (*test-retest*), yang mana disebut koefisien stabilitas karena dapat menunjukkan keajegan skor subyek melawan waktu.

Uji Reliabilitas dilakukan dengan mengkorelasi tes awal dan diperkuat tes akhir, menggunakan SPSS 25. Dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut ini:

- 1) Jika nilai signifikansi  $<0,05$ , maka korelasi ada hubungan yang signifikan.
- 2) Jika nilai signifikansi  $>0,05$ , maka korelasi tidak ada hubungan yang signifikan.

Selain dengan adanya pengambilan keputusan signifikansi di atas, pedoman untuk menentukan derajat hubungan adalah sebagai berikut :

- 1) Nilai pearson correlation 0,00 s/d 0,20 = tidak ada korelasi
- 2) Nilai pearson correlation 0,21 s/d 0,40 = korelasi lemah
- 3) Nilai pearson correlation 0,41 s/d 0,60 = korelasi sedang
- 4) Nilai pearson correlation 0,61 s/d 0,80 = korelasi kuat
- 5) Nilai pearson correlation 0,81 s/d 1,00 = korelasi sempurna

Rangkuman hasil uji reliabilitas dapat di lihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4. Korelasi tes kecepatan blok awal**

TEST	Sig. (p)	r	r. tabel	N
Tes Awal 1	0,000	0,927	0,497	16
Tes Awal 2	0,000	0,927	0,497	16

Berdasarkan tabel korelasi tes kecepatan blok awal di atas, dapat di ketahui bahwa data tes awal memiliki nilai Sig <0,05 yang berarti tes berkorelasi. Pada nilai Pearson Correlation (r) mendapatkan hasil 0,927 yang bermakna korelasi sempurna.

**Tabel 5. Korelasi tes kecepatan blok akhir**

TEST	Sig. (p)	r	r. tabel	N
Tes Akhir 1	0,000	0,957	0,497	16
Tes Akhir 2	0,000	0,957	0,497	16

Berdasarkan tabel korelasi tes kecepatan blok akhir di atas, dapat di ketahui bahwa data tes akhir memiliki nilai Sig <0,05 yang berarti tes berkorelasi. Pada nilai Pearson Correlation (r) mendapatkan hasil 0,957 yang bermakna korelasi sempurna.

## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data diperoleh dari tiap tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov, dengan pengolahan menggunakan SPSS 25. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 6. Data Uji Normalitas Kecepatan Blok**

Variabel	Data	Sig.	Kesimpulan
Kecepatan Blok	<i>Pretest</i>	0,200	Signifikansi > 0,05 = Normal
	<i>Posttest</i>	0,200	Signifikansi > 0,05 = Normal

Berdasarkan tabel hasil uji coba normalitas di atas, dapat diketahui bahwa seluruh data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai Sig > 0,05, maka dinyatakan seluruh data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas Data Kecepatan Blok

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$ , maka tes dinyatakan homogen. Jika  $p < 0,05$ , maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 7. Uji Homogenitas Kecepatan Blok**

Test	Df1	Df2	Sig.	Keterangan
Kecepatan Blok	1	30	0,500	Homogen

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas di atas, dapat diketahui bahwa seluruh data memiliki Sig. > 0,05, maka dinyatakan seluruh data bersifat homogen.

### 3. Uji Hipotesis (t-Test)

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan yang diajukan. Uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5%.

Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis, data penelitian ini bersifat normal sehingga analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah uji t (t-test) menggunakan *One-Sample t-Test*. Perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan bersifat signifikan apabila nilai  $p < 0,05$ . Pengambilan keputusan mengikuti kaidah jika nilai signifikansi ( $p$ )  $< 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir. Jika nilai signifikansi ( $p$ )  $> 0,05$  menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan akhir. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 8. Data Uji Paired t test Kecepatan Blok**

<b>Rata-Rata <i>Pre-test</i></b>	<b>Rata-rata <i>Post-test</i></b>	<b>Df</b>	<b>P</b>
10,65	10,27	15	0,000

Nilai signifikansi ( $p$ )  $0,000 < 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tes awal dengan tes akhir. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata tes awal 10,65 sedangkan rata-rata tes akhir 10,27.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, pengaruh teknik dasar terhadap kecepatan blok atlet remaja putra usia 14-17 tahun di klub YUSO Gunadharma Yogyakarta. Analisis ini dilakukan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh teknik dasar terhadap kecepatan blok dalam permainan bola voli.

Blok adalah sebuah Teknik dengan cara merintangi atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan di depan net dengan cara mengangkat lengan tinggi-tinggi di atas jaring, pada tempat yang diduga menjadi arah jalannya bola” (Winarno dkk, 2013: 160). Blok adalah tindakan untuk menahan serangan lawan pada saat bola akan melewati atas jaring, dengan menggunakan tangan yang dilakukan oleh satu, dua, atau tiga orang pemain secara bersama-sama dari pihak yang mempertahankan (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992-1993: 193). Untuk metode meningkatkan kecepatan blok digunakan latihan teknik dasar. Menurut John Mc Manama “teknik adalah stuktur konseptual yang tersusun dari fungsi-fungsi yang saling berhubungan, bekerja sebagai satu kesatuan untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan. Kecepatan adalah modal yang baik bagi seorang bloker untuk dapat melakukan gerakan-gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Sukadiyanto (2005: 108-110) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. 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

kecepatan blok atlet bola voli putra remaja di klub YUSO Gunadharma. Latihan dalam penelitian ini dari intensitas rendah ke intensitas tinggi. Latihan pada minggu pertama menggunakan volume latihan 3 set dengan repetisi 3-3-3, pada minggu kedua volume latihan 3 set repetisi 3-3-4, pada minggu ketiga volume latihan 3 set repetisi 4-4-4, pada minggu keempat volume dinaikkan menjadi 4 set dengan repetisi 4-4-3-3, dan pada minggu kelima volume naik hingga 4 set dengan repetisi 4-4-4-4. Metodik latihan teknik : 1) Metodenya interval terutama ketika menggunakan kecepatan/power maksimal; 2) pertama dimulai dari pelan(intensitas sedang), latihan-latihan selanjutnya dipercepat(intensitas maksimal); 3) kegagalan atau kesalahan harus seminimal mungkin; 4) ketika intensitas maksimal, durasi 6-8 detik; 5) intensitas secara keseluruhan sedang; 6) volume latihan dengan prinsip kecepatan setelah berakhirnya latihan jika dites masih stabil, tetapi jika dilanjutkan latihan segera menurun; 7) frekuensi latihan bisa lebih dari 3 kali karena tidak membentuk protein, hanya untuk *sliding filament*.

Minggu pertama, kedua, ketiga latihan yang diberikan adalah menggunakan teknik dasar *side step*, *cross step*, dan *running*, sedangkan pada minggu keempat dan kelima ditambahkan menjadi *side step*, *cross step*, *running*, dan tujuh *step* blok. Latihan yang diberikan pada tiga minggu pertama bertujuan untuk atlet terbiasa dengan gerakan teknik blok tersebut, sehingga para atlet dapat melakukannya dengan secara tidak sadar. Pada dua minggu selanjutnya ditambahkan bentuk latihan 7 *step* blok yang berguna untuk melakukan koordinasi dengan teman. 7 *step* blok adalah bentuk latihan berkawan dengan cara menjemput dan bergerak

bersamaan ke arah samping, sehingga dengan melakukan latihan ini atlet akan terbiasa untuk menyesuaikan gerakannya.

Berikut adalah penjelasan mengenai cara untuk melakukan gerakan blok sesuai dengan teknik yang benar.

1. Sikap awal

Berdiri tegak dan bertumpu pada kedua kaki menghadap ke net, kedua tangan diletakan di depan dada. Sikap awal untuk menentukan efisiensi gerakan yang dilakukan. Untuk mendapatkan efisiensi gerak dalam melakukan blok, maka posisi tangan ditempatkan di depan dada, sehingga dapat memperhitungkan ketepatan dengan bola.

2. Tumpuan Loncat

Tumpuan lompatan menggunakan dua kaki dan ujung kaki sebagai tolakan. Bertumpu pada dua kaki kemudian dorong badan ke atas menggunakan ujung kaki dan power tungkai. Posisi tungkai diharapkan stabil dan rileks sehingga tidak menjadi beban pada saat melakukan lompatan ke atas.

3. Loncatan

Posisi tungkai diharapkan stabil dan rileks karena untuk menjaga keseimbangan. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan lompatan maksimal secara vertikal.

#### 4. Perkenaan

Pada saat bola dipukul, segeralah tangan dihadapkan kearah datangnya bola. Pada saat perkenaan dengan bola, pergelangan tangan digerakan secara aktif agar dapat menekan bola dari arah atas depan ke bawah secara tepat. Jari jari kedua tangan pada saat perkenaan ditegangkan supaya dalam keadaan cukup kuat untuk menerima tekanan bola yang keras.

#### 5. Sikap akhir

Setelah bola mengenai tangan maka segera ditarik dan kembali pada posisi saat persiapan. Selanjutnya mendarat kembali dengan tumpuan kedua kaki.

Subjek penelitian adalah atlet bola voli dari klub YUSO Gunadharma berusia remaja berjumlah 16 sampel, dengan ciri-ciri : (1) atlet bola voli putra remaja yang tergabung dalam klub bola voli Yuso Gunadharma tahun 2020. (2) atlet putra berusia 14-17 tahun, (3) memiliki tinggi raihan yang cukup, (4) atlet sudah mengikuti latihan minimal 5 bulan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada peningkatan kecepatan blok pada atlet bola voli putra remaja di klub Yuso Gunadharma. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $p (0,000) < 0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternative ( $H_a$ ) yang berbunyi ada pengaruh latihan teknik dasar blok terhadap kecepatan blok, diterima. Artinya latihan teknik dasar blok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan blok atlet bola voli putra remaja di klub Yuso Gunadharma.

Peningkatan kecepatan blok tidak lepas dari temuan yang terjadi dilapangan. Atlet bola voli usia 14-17 tahun di klub Yuso Gunadharma 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 lompatan.
5. Terlalu lama berhenti sebelum melakukan lompatan.

Setelah diberikan perlakuan (*treatment*), semua temuan saat mengambil data awal semakin berkurang. Kebiasaan-kebiasaan buruk atlet menjadi semakin berkurang karena terbiasa dengan gerakan blok yang lebih efisien.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan atau melakukan gerakan-gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama atau *siklik* dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Ahmadi, 2007:65). Kecepatan dalam bola voli sangat dibutuhkan, terutama pada saat melakukan gerakan blok. Kecepatan blok berguna untuk mengejar bola yang jauh dari berdirinya bloker. Bloker yang cepat akan bisa diperlambat gerak nya untuk umpan tinggi atau dekat dari berdirinya, tetapi jika bloker lambat akan sulit untuk mempercepat.

Dari data di atas dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh teknik dasar blok terhadap kecepatan blok. Kecepatan blok ditentukan oleh teknik blok yang benar, sehingga gerak yang dilakukan akan lebih efisien. Gerak blok dengan teknik yang tidak baik akan memperlambat gerakan blok, contohnya jika seorang bloker

mengejar bola kemudian melompat sambil melayang kearah samping. Selanjutnya pada saat mendarat bloker tidak akan berada pada posisi awal.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan: “teknik dasar blok dapat meningkatkan kecepatan blok secara signifikan”.  $P = 0,000 < 0,05$ , sehingga dapat dikatakan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap kecepatan blok sebelum diberi perlakuan dan kecepatan blok setelah diberi perlakuan.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan penelitian di atas, hasil penelitian ini berimplikasi, jika atlet dan pelatih mengetahui bahwa latihan teknik dasar dapat mempengaruhi kecepatan blok atlet, maka metode latihan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini sudah dilaksanakan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu :

1. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti hanya sebatas atlet bola voli putra remaja usia 14-17 tahun di klub YUSO Gunadharma.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kecepatan blok.

3. Pada saat pelaksanaan tes, tes awal maupun tes akhir peneliti menggunakan media secara manual, atau menggunakan alat bantu target yang sudah dibuat.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu :

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi, sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan.
2. Latihan teknik dasar blok hanya pemicu untuk atlet mengetahui pentingnya latihan lain.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.
4. Tes blok ini perlu dikembangkan diberbagai tingkat. Untuk di senior target raihan dapat ditinggikan.
5. Untuk validitas diharapkan tidak menggunakan *logical validity*, tetapi perlu di uji coba dalam suatu pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aep Rohendi, Etor Suwandar. (2017). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Pasundan: Sekolah Tinggi Kebugaran dan Ilmu Pendidikan.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Azwar, Saifuddin, (2001). *Metode Penelitian*. Yogyakarta
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training, The Key To Athletic Performance*. 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publshing Company.
- Bompa. (2001). *Theory and Metodologi of Training, The Key To Athletic Performance*. Kendalhunt Publshing Company.
- Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Faruq, Muhammad Muhyi. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola*. Grasindo
- Harsono. 1988. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: Koni
- Hurlock, Elizabeth B, (2000) Jilid I. *Perkembangan Anak Edisi Keenam* (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Ghalia Indonesia
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University, press.
- McAdle, W.D.Katch, F.I & Katch, V.L. (1986), *Exercise Physicology, Energy, nutrion, and Human Performance, Second Edition*. New York: Lea&Febiger
- Nossek, J. (1982). *General Theory of Training*. (Terjemahan M. Furqon H). Surakarta: Sebelas Maret University Perss.
- PP. PBVSI. (2008). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PB PBVSI
- Sebastianus, P. (2009). *Smess dalam Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : FIK UNY

- Rusli, Lutan. (2002). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sugiyono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Syarifuddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : Penerbit Tim Editor UNP Press Padang
- Yunus. (1991). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Yogyakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Depdikbud
- Yunyun Yudiana, dkk. (2011). *Latihan Fisik*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

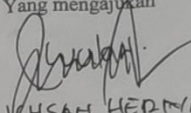
Kepada :  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat bahwa untuk keperluan penelitian, wawancara dan pengambilan data dalam rangka melengkapi tugas .....  
kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat izin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Ichsan Hermawan  
NIM : 6602241002  
Program Studi : Pendidikan Keolahragaan  
Judul : Pengaruh Latihan Teknik Dasar Blok Terhadap Kecepatan Blok Atlet Bola voli Putra Yuso Gunadharma.


Pelaksanaan pengambilan data  
Waktu / Bulan : 13 Januari 2020 s.d 6 Maret 2020  
Obyek/Tempat&Alamat : Yuso Gunadharma / SMK 2 Jelis

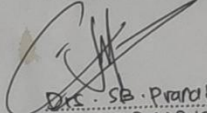
Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, .....  
Yang mengajukan  
  
ICHSAN HERMAWAN  
NIM. 6602241002

Mengetahui:

Kaprodi ..... Dosen Pembimbing

  
CH. Fajar Sri Wahyuni, S.Pd M.Or.  
NIP. 197112292000032001

  
Drs. Sa. Pramotokadi, M.Kes  
NIP. 195911031985021

## Lampiran 2. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLARHAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ichsan Hermawan  
NIM : 16602241002  
Pembimbing : SB. Pranatahadi, M.Kes

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	Kamis 28/11/19	Kajian teori. Bentuk desain alat untuk instrumen	
2	Rabu 11/12/19	Alot untuk instrumen	
3	Kamis 9/1/20	Finalisasi instrumen dan pembuatan rencana latihan	
4	Rabu 22/1/20	BAB I	
5	11/2/20	BAB II	
6	2/3/20	Validasi instrumen	
7	6/3/20	Hasil penelitian dan pembahasan	
8	9/3/20	Pembahasan dan kesimpulan	

Kajur PKL,

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
NIP 19711229 200003 2 001

### Lampiran 3. Data Atlet

No.	Nama	Umur
1	Reza	15 Tahun
2	Varel	14 Tahun
3	Mardian	16 Tahun
4	Wildan	17 Tahun
5	Zidan	15 Tahun
6	Afen	14 Tahun
7	Deri	16 Tahun
8	Ziko	17 Tahun
9	Galang	16 Tahun
10	Maulana	16 Tahun
11	Hamzah	15 Tahun
12	Andi	17 Tahun
13	Arif	15 Tahun
14	Bintang	16 Tahun
15	Rian	15 Tahun
16	Ivo	15 Tahun

### Lampiran 4. Daftar Hadir

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Reza	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	-	V	V	V
2	Varel	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	V
3	Mardian	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	V
4	Wildan	V	V	V	-	-	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V
5	Zidan	V	V	V	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V
6	Afen	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V
7	Deri	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
8	Ziko	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V
9	Galang	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V
10	Maulana	V	V	V	-	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V
11	Hamzah	V	V	V	V	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V
12	Andi	V	V	V	V	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V
13	Arif	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
14	Bintang	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V
15	Rian	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V
16	Ivo	V	V	V	-	V	V	V	V	-	V	-	V	V	V	V	V

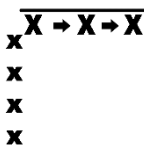
### Lampiran 5. Program Latihan

Cabang olahraga	: Bola Voli	Jumlah Atlet	: 16
Hari/Tanggal	: Jumat, 17 Jan 2020	Sesi	: 1
Waktu	: 90 Menit	Peralatan	: Stopwatch, Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
Pendahuluan	- Do'a - Penyampaian materi	5"	x x x x x x  x x x x x x  O	Atlet dibariskan, berdoa kemudian diberitahukan materi yang akan di latih
Pemanasan	Pemanasan : jogging putar lapangan Kemudian peregangan statis dan dinamis	15"	x x x x x x  x o x  x x  x x x x x x	Pelatih memberikan instruksi untuk peregangan dan menghitung
Inti	Teknik dasar blok <i>Side Step.</i>	50"		Dilakukan sebanyak 3 set. Set 1 : 3 repetisi Set 2 : 3 repetisi Set 3 : 3 repetisi

				Ket : 1 repetisi terdiri atas 5 langkah kiri dan kanan. Recovery 3 menit antar set
	<i>Passing</i> bawah berpasangan	<b>3"</b>  <b>Setiap set</b>	<b>x → x</b>  <b>x → x</b>  <b>x → x</b>	Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery
Penutup	- <i>Colling down</i> - Evaluasi - Do'a	<b>15"</b>	x x x x x x  x x x x x x  O	Pendinginan  <i>stretching</i>  ringan/PNF.  Evaluasi,  memotivasi dan  dilanjut berdoa.

Cabang olahraga : Bola Voli      Jumlah Atlet : 16  
 Hari/Tanggal : Senin, 20      Sesi : 2  
                                  Jan 2020  
 Waktu : 90 Menit      Peralatan : Stopwatch,  
    Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Do'a</li> <li>- Penyampaian materi</li> </ul>	5"	x x x x x x x x x x x x O	Atlet dibariskan, berdoa kemudian diberitahukan materi yang akan di latihkan
Pemanasan	Pemanasan : jogging putar lapangan Kemudian peregangan statis dan dinamis	15"	x x x x x x x    o    x x            x x x x x x x	Pelatih memberikan instruksi untuk peregangan dan menghitung
Inti	Teknik dasar blok <i>Cross Step.</i>	50"		Dilakukan sebanyak 3 set. Set 1 : 3 repetisi Set 2 : 3 repetisi Set 3 : 3 repetisi Ket : 1 repetisi terdiri atas 5 langkah kiri dan kanan. Recovery 3 menit antar set

	<i>Passing</i> bawah berpasangan	<b>3"</b> <b>Setiap set</b>	<b>x → x</b> <b>x → x</b> <b>x → x</b>	Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Colling down</i></li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Do'a</li> </ul>	<b>15"</b>	x x x x x x x x x x x x O	Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF. Evaluasi, memotivasi dan dilanjut berdoa.

Cabang olahraga : Bola Voli      Jumlah Atlet : 16  
 Hari/Tanggal : Rabu, 22 Jan 2020      Sesi : 3  
 Waktu : 90 Menit      Peralatan : Stopwatch,  
    Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Do'a</li> <li>- Penyampaian materi</li> </ul>	<b>5"</b>	x x x x x x x x x x x x O	Atlet dibariskan, berdoa kemudian diberitahukan materi yang akan di latih

Pemanasan	Pemanasan : jogging putar lapangan Kemudian peregangan statis dan dinamis	15"	x x x x x x x o x x x x x x x x x	Pelatih memberikan instruksi untuk peregangan dan menghitung
Inti	Teknik dasar blok <i>Running Step.</i>	50"	$\overline{x \rightarrow x \rightarrow x}$ x x x x	Dilakukan sebanyak 3 set. Set 1 : 3 repetisi Set 2 : 3 repetisi Set 3 : 3 repetisi Ket : 1 repetisi terdiri atas 5 langkah kiri dan kanan. Recovery 3 menit antar set
	<i>Passing</i> bawah berpasangan	3" Setiap set	x → x x → x x → x	Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery
Penutup	- <i>Colling down</i> - Evaluasi	15"	x x x x x x x x x x x x	Pendinginan <i>stretching</i>

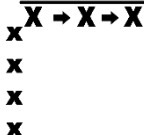
	- Do'a		O	ringan/PNF.  Evaluasi,  memotivasi dan  dilanjut berdoa.
--	--------	--	---	--

Cabang olahraga : Bola Voli      Jumlah Atlet : 16  
 Hari/Tanggal : Jumat, 24 Jan 2020      Sesi : 4  
 Waktu : 90 Menit      Peralatan : Stopwatch,  
    Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
Pendahuluan	- Do'a - Penyampaian materi	5"	x x x x x x x x x x x x O	Atlet dibariskan, berdoa kemudian diberitahukan materi yang akan di latihkan
Pemanasan	Pemanasan : jogging putar lapangan Kemudian peregangan statis dan dinamis	15"	x x x x x x x    o    x x           x x x x x x x	Pelatih memberikan instruksi untuk peregangan dan menghitung

Inti	Teknik dasar blok <i>Side Step.</i>	50"	$\begin{array}{c} \overline{\mathbf{x} \rightarrow \mathbf{x} \rightarrow \mathbf{x}} \\ \mathbf{x} \\ \mathbf{x} \\ \mathbf{x} \end{array}$	<p>Dilakukan sebanyak 3 set.</p> <p>Set 1 : 4 repetisi</p> <p>Set 2 : 3 repetisi</p> <p>Set 3 : 3 repetisi</p> <p>Ket : 1 repetisi</p> <p>terdiri atas 5 langkah kiri dan kanan.</p> <p>Recovery 3 menit antar set</p>
	<i>Passing</i> bawah berpasangan	3" <b>Setiap set</b>	$\begin{array}{c} \mathbf{x} \rightarrow \mathbf{x} \\ \mathbf{x} \rightarrow \mathbf{x} \\ \mathbf{x} \rightarrow \mathbf{x} \end{array}$	<p>Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery</p>
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Colling down</i></li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Do'a</li> </ul>	15"	$\begin{array}{c} \mathbf{x \ x \ x \ x \ x \ x} \\ \mathbf{x \ x \ x \ x \ x \ x} \\ \mathbf{O} \end{array}$	<p>Pendinginan</p> <p><i>stretching</i></p> <p>ringan/PNF.</p> <p>Evaluasi, memotivasi dan dilanjut berdoa.</p>

Cabang olahraga : Bola Voli      Jumlah Atlet : 16  
 Hari/Tanggal : Senin, 27 Jan 2020      Sesi : 5  
 Waktu : 90 Menit      Peralatan : Stopwatch,  
    Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
Pendahuluan	- Do'a - Penyampaian materi	5"	x x x x x x x x x x x x O	Atlet dibariskan, berdoa kemudian diberitahukan materi yang akan di latihkan
Pemanasan	Pemanasan : jogging putar lapangan Kemudian peregangan statis dan dinamis	15"	x x x x x x x    o    x x            x x x x x x x	Pelatih memberikan instruksi untuk peregangan dan menghitung
Inti	Teknik dasar blok <i>Cross Step.</i>	50"		Dilakukan sebanyak 3 set. Set 1 : 4 repetisi Set 2 : 3 repetisi Set 3 : 3 repetisi Ket : 1 repetisi terdiri atas 5

				langkah kiri dan kanan.  Recovery 3 menit antar set
	<i>Passing</i> bawah berpasangan	<b>3” Setiap set</b>	<b>x → x x → x x → x</b>	Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Colling down</i></li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Do’a</li> </ul>	<b>15”</b>	x x x x x x x x x x x x O	Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF. Evaluasi, memotivasi dan dilanjut berdoa.

Cabang olahraga : Bola Voli      Jumlah Atlet : 16  
 Hari/Tanggal : Rabu, 29 Jan 2020      Sesi : 6  
 Waktu : 90 Menit      Peralatan : Stopwatch,  
    Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
---------	--------	-------	---------	------------

Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Do'a</li> <li>- Penyampaian materi</li> </ul>	5"	x x x x x x x x x x x x O	Atlet dibariskan, berdoa kemudian diberitahukan materi yang akan di latihkan
Pemanasan	Pemanasan : jogging putar lapangan Kemudian peregangan statis dan dinamis	15"	x x x x x x x o x x x x x x x x x	Pelatih memberikan instruksi untuk peregangan dan menghitung
Inti	Teknik dasar blok <i>Running Step.</i>	50"	$\overline{x \rightarrow x \rightarrow x}$ x x x	Dilakukan sebanyak 3 set. Set 1 : 4 repetisi Set 2 : 3 repetisi Set 3 : 3 repetisi Ket : 1 repetisi terdiri atas 5 langkah kiri dan kanan. Recovery 3 menit antar set

	<i>Passing</i> bawah berpasangan	<b>3"</b> <b>Setiap set</b>	<b>x → x</b> <b>x → x</b> <b>x → x</b>	Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Colling down</i></li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Do'a</li> </ul>	<b>15"</b>	x x x x x x x x x x x x O	Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF. Evaluasi, memotivasi dan dilanjut berdoa.

Cabang olahraga : Bola Voli      Jumlah Atlet : 16  
 Hari/Tanggal : Jumat, 31 Jan 2020      Sesi : 7  
 Waktu : 90 Menit      Peralatan : Stopwatch,  
    Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Do'a</li> <li>- Penyampaian materi</li> </ul>	<b>5"</b>	x x x x x x x x x x x x O	Atlet dibariskan, berdoa kemudian diberitahukan materi yang akan di latihkan

Pemanasan	Pemanasan : jogging putar lapangan Kemudian peregangan statis dan dinamis	15"	x x x x x x x o x x x x x x x x x	Pelatih memberikan instruksi untuk peregangan dan menghitung
Inti	Teknik dasar blok <i>Side Step.</i>	50"	$\overline{x \rightarrow x \rightarrow x}$ x x x x	Dilakukan sebanyak 3 set. Set 1 : 4 repetisi Set 2 : 4 repetisi Set 3 : 4 repetisi Ket : 1 repetisi terdiri atas 5 langkah kiri dan kanan. Recovery 3 menit antar set
	<i>Passing</i> bawah berpasangan	3" Setiap set	x → x x → x x → x	Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery
Penutup	- <i>Colling down</i> - Evaluasi	15"	x x x x x x x x x x x x	Pendinginan <i>stretching</i>

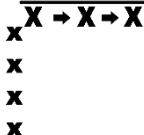
	- Do'a		O	ringan/PNF.  Evaluasi,  memotivasi dan  dilanjut berdoa.
--	--------	--	---	--

Cabang olahraga : Bola Voli      Jumlah Atlet : 16  
 Hari/Tanggal : Senin, 3 Feb 2020      Sesi : 8  
 Waktu : 90 Menit      Peralatan : Stopwatch,  
    Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
Pendahuluan	- Do'a  - Penyampaian materi	5"	x x x x x x  x x x x x x  O	Atlet dibariskan,  berdoa kemudian  diberitahukan  materi yang akan di  latihkan
Pemanasan	Pemanasan : jogging  putar lapangan  Kemudian peregangan  statis dan dinamis	15"	x x x x x x  x    o    x  x            x  x x x x x x	Pelatih  memberikan  instruksi untuk  peregangan dan  menghitung

Inti	<p>Teknik dasar blok</p> <p><i>Cross Step.</i></p>	50"	$\begin{array}{c} \overline{x \rightarrow x \rightarrow x} \\ x \\ x \\ x \end{array}$	<p>Dilakukan sebanyak 3 set.</p> <p>Set 1 : 4 repetisi</p> <p>Set 2 : 4 repetisi</p> <p>Set 3 : 4 repetisi</p> <p>Ket : 1 repetisi</p> <p>terdiri atas 5 langkah kiri dan kanan.</p> <p>Recovery 3 menit antar set</p>
	<p><i>Passing</i> bawah berpasangan</p>	<p>3"</p> <p><b>Setiap set</b></p>	$\begin{array}{c} x \rightarrow x \\ x \rightarrow x \\ x \rightarrow x \end{array}$	<p>Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery</p>
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Colling down</i></li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Do'a</li> </ul>	15"	$\begin{array}{c} x \ x \ x \ x \ x \ x \\ x \ x \ x \ x \ x \ x \\ O \end{array}$	<p>Pendinginan</p> <p><i>stretching</i></p> <p>ringan/PNF.</p> <p>Evaluasi, memotivasi dan dilanjut berdoa.</p>

Cabang olahraga : Bola Voli Jumlah Atlet : 16  
 Hari/Tanggal : Rabu, 5 Feb 2020 Sesi : 9  
 Waktu : 90 Menit Peralatan : Stopwatch,  
 Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
Pendahuluan	- Do'a - Penyampaian materi	5"	x x x x x x x x x x x x O	Atlet dibariskan, berdoa kemudian diberitahukan materi yang akan di latihkan
Pemanasan	Pemanasan : jogging putar lapangan Kemudian peregangan statis dan dinamis	15"	x x x x x x x o x x x x x x x x x	Pelatih memberikan instruksi untuk peregangan dan menghitung
Inti	Teknik dasar blok <i>Running Step.</i>	50"		Dilakukan sebanyak 3 set. Set 1 : 4 repetisi Set 2 : 4 repetisi Set 3 : 4 repetisi Ket : 1 repetisi terdiri atas 5

				langkah kiri dan kanan.  Recovery 3 menit antar set
	<i>Passing</i> bawah berpasangan	<b>3” Setiap set</b>	<b>x → x x → x x → x</b>	Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Colling down</i></li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Do’a</li> </ul>	<b>15”</b>	x x x x x x x x x x x x O	Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF. Evaluasi, memotivasi dan dilanjut berdoa.

Cabang olahraga : Bola Voli      Jumlah Atlet : 16  
 Hari/Tanggal : Jumat, 7 Feb 2020      Sesi : 10  
 Waktu : 90 Menit      Peralatan : Stopwatch,  
    Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
---------	--------	-------	---------	------------

Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Do'a</li> <li>- Penyampaian materi</li> </ul>	5"	<p>x x x x x x</p> <p>x x x x x x</p> <p>O</p>	<p>Atlet dibariskan,</p> <p>berdoa kemudian diberitahukan materi yang akan di latihkan</p>
Pemanasan	<p>Pemanasan : jogging</p> <p>putar lapangan</p> <p>Kemudian peregangan statis dan dinamis</p>	15"	<p>x x x x x x</p> <p>x o x</p> <p>x x</p> <p>x x x x x x</p>	<p>Pelatih memberikan instruksi untuk peregangan dan menghitung</p>
Inti	<p>Teknik dasar blok</p> <p><i>Side Step.</i></p>	50"	<p><b>x X → X → X</b></p> <p><b>x</b></p> <p><b>x</b></p> <p><b>x</b></p>	<p>Dilakukan sebanyak 3 set.</p> <p>Set 1 : 4 repetisi</p> <p>Set 2 : 4 repetisi</p> <p>Set 3 : 3 repetisi</p> <p>Set 4 : 3 repetisi</p> <p>Ket : 1 repetisi</p> <p>terdiri atas 5 langkah kiri dan kanan.</p> <p>Recovery 3 menit antar set</p>

	<i>Passing</i> bawah berpasangan	<b>3"</b> <b>Setiap set</b>	<b>x → x</b> <b>x → x</b> <b>x → x</b>	Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Colling down</i></li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Do'a</li> </ul>	<b>15"</b>	x x x x x x x x x x x x O	Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF. Evaluasi, memotivasi dan dilanjut berdoa.

Cabang olahraga : Bola Voli      Jumlah Atlet : 16  
 Hari/Tanggal : Senin, 10 Feb 2020      Sesi : 11  
 Waktu : 90 Menit      Peralatan : Stopwatch,  
    Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Do'a</li> <li>- Penyampaian materi</li> </ul>	<b>5"</b>	x x x x x x x x x x x x O	Atlet dibariskan, berdoa kemudian diberitahukan materi yang akan di latihkan

Pemanasan	Pemanasan : jogging putar lapangan Kemudian peregangan statis dan dinamis	15"	x x x x x x x o x x x x x x x x x	Pelatih memberikan instruksi untuk peregangan dan menghitung
Inti	Teknik dasar blok <i>Cross Step.</i>	50"	$\overline{x \rightarrow x \rightarrow x}$ x x x x	Dilakukan sebanyak 3 set. Set 1 : 4 repetisi Set 2 : 4 repetisi Set 3 : 3 repetisi Set 4 : 3 repetisi Ket : 1 repetisi terdiri atas 5 langkah kiri dan kanan. Recovery 3 menit antar set
	<i>Passing</i> bawah berpasangan	3"  Setiap set	x → x x → x x → x	Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery

Penutup	- <i>Colling down</i>	15"	x x x x x x	Pendinginan
	- Evaluasi		x x x x x x	<i>stretching</i>
	- Do'a		O	ringen/PNF.
				Evaluasi, memotivasi dan dilanjut berdoa.

Cabang olahraga : Bola Voli      Jumlah Atlet : 16  
 Hari/Tanggal : Rabu, 12 Feb 2020      Sesi : 12  
 Waktu : 90 Menit      Peralatan : Stopwatch,  
    Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
Pendahuluan	- Do'a	5"	x x x x x x	Atlet dibariskan,
	- Penyampaian materi		x x x x x x O	berdoa kemudian diberitahukan materi yang akan di latihkan
Pemanasan	Pemanasan : jogging putar lapangan Kemudian peregangan statis dan dinamis	15"	x x x x x x x    o    x x            x x x x x x x	Pelatih memberikan instruksi untuk peregangan dan menghitung

Inti	<p>Teknik dasar blok</p> <p><i>Seven side Step.</i></p>	50"	$\begin{array}{c} \overline{x \rightarrow x \rightarrow x} \\ x \\ x \\ x \end{array}$	<p>Dilakukan sebanyak 3 set.</p> <p>Set 1 : 4 repetisi</p> <p>Set 2 : 4 repetisi</p> <p>Set 3 : 3 repetisi</p> <p>Set 4 : 3 repetisi</p> <p>Ket : 1 repetisi</p> <p>terdiri atas 5 langkah kiri dan kanan.</p> <p>Recovery 3 menit antar set</p>
	<p><i>Passing</i> bawah berpasangan</p>	<p>3"</p> <p><b>Setiap set</b></p>	$\begin{array}{c} x \rightarrow x \\ x \rightarrow x \\ x \rightarrow x \end{array}$	<p>Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery</p>
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Colling down</i></li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Do'a</li> </ul>	15"	$\begin{array}{c} x \ x \ x \ x \ x \ x \\ x \ x \ x \ x \ x \ x \\ O \end{array}$	<p>Pendinginan</p> <p><i>stretching</i></p> <p>ringan/PNF.</p> <p>Evaluasi, memotivasi dan dilanjut berdoa.</p>

Cabang olahraga	: Bola Voli	Jumlah Atlet	: 16
Hari/Tanggal	: Jumat, 14 Feb 2020	Sesi	: 13
Waktu	: 90 Menit	Peralatan	: Stopwatch, Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Do'a</li> <li>- Penyampaian materi</li> </ul>	5"	x x x x x x x x x x x x O	Atlet dibariskan, berdoa kemudian diberitahukan materi yang akan di latih
Pemanasan	Pemanasan : jogging putar lapangan Kemudian peregangan statis dan dinamis	15"	x x x x x x x   o   x x       x x x x x x x	Pelatih memberikan instruksi untuk peregangan dan menghitung
Inti	Teknik dasar blok <i>Side Step.</i>	50"		Dilakukan sebanyak 3 set. Set 1 : 4 repetisi Set 2 : 4 repetisi Set 3 : 4 repetisi Set 4 : 4 repetisi

				Ket : 1 repetisi terdiri atas 5 langkah kiri dan kanan.  Recovery 3 menit antar set
	<i>Passing</i> bawah berpasangan	<b>3”</b>  <b>Setiap set</b>	<b>x → x</b>  <b>x → x</b>  <b>x → x</b>	Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery
Penutup	- <i>Colling down</i>  - Evaluasi  - Do’a	<b>15”</b>	x x x x x x  x x x x x x  O	Pendinginan  <i>stretching</i>  ringan/PNF.  Evaluasi,  memotivasi dan  dilanjut berdoa.

Cabang olahraga : Bola Voli  
 Hari/Tanggal : Senin, 17  
 Feb 2020

Waktu : 90 Menit

Jumlah Atlet : 16  
 Sesi : 14

Peralatan : Stopwatch,  
 Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Do'a</li> <li>- Penyampaian materi</li> </ul>	5"	x x x x x x x x x x x x O	Atlet dibariskan, berdoa kemudian diberitahukan materi yang akan di latihkan
Pemanasan	Pemanasan : jogging putar lapangan Kemudian peregangan statis dan dinamis	15"	x x x x x x x    o    x x            x x x x x x x	Pelatih memberikan instruksi untuk peregangan dan menghitung
Inti	Teknik dasar blok <i>Cross Step.</i>	50"		Dilakukan sebanyak 3 set. Set 1 : 4 repetisi Set 2 : 4 repetisi Set 3 : 4 repetisi Set 4 : 4 repetisi Ket : 1 repetisi terdiri atas 5 langkah kiri dan kanan.

				Recovery 3 menit antar set
	<i>Passing</i> bawah berpasangan	<b>3"</b>  <b>Setiap set</b>	<b>x → x</b>  <b>x → x</b>  <b>x → x</b>	Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery
Penutup	- <i>Colling down</i> - Evaluasi - Do'a	<b>15"</b>	x x x x x x  x x x x x x  O	Pendinginan  <i>stretching</i>  ringan/PNF.  Evaluasi,  memotivasi dan  dilanjut berdoa.

Cabang olahraga : Bola Voli      Jumlah Atlet : 16  
 Hari/Tanggal : Rabu, 19 Feb 2020      Sesi : 15  
 Waktu : 90 Menit      Peralatan : Stopwatch,  
    Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
Pendahuluan	- Do'a - Penyampaian materi	<b>5"</b>	x x x x x x  x x x x x x  O	Atlet dibariskan, berdoa kemudian diberitahukan

				materi yang akan di latihkan
Pemanasan	Pemanasan : jogging putar lapangan Kemudian peregangan statis dan dinamis	15"	x x x x x x   o   x x       x x x x x x	Pelatih memberikan instruksi untuk peregangan dan menghitung
Inti	Teknik dasar blok <i>Running Step.</i>	50"	$\overline{x \rightarrow x \rightarrow x}$ x x x x	Dilakukan sebanyak 3 set. Set 1 : 4 repetisi Set 2 : 4 repetisi Set 3 : 4 repetisi Set 4 : 4 repetisi Ket : 1 repetisi terdiri atas 5 langkah kiri dan kanan. Recovery 3 menit antar set

	<i>Passing</i> bawah berpasangan	<b>3"</b> <b>Setiap set</b>	<b>x → x</b> <b>x → x</b> <b>x → x</b>	Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Colling down</i></li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Do'a</li> </ul>	<b>15"</b>	x x x x x x x x x x x x O	Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF. Evaluasi, memotivasi dan dilanjut berdoa.

Cabang olahraga : Bola Voli  
 Hari/Tanggal : Senin, 24  
 Feb 2020  
 Waktu : 90 Menit

Jumlah Atlet : 16  
 Sesi : 16  
 Peralatan : Stopwatch,  
 Peluit, bola voli

Latihan	Materi	Waktu	Formasi	Keterangan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Do'a</li> <li>- Penyampaian materi</li> </ul>	<b>5"</b>	x x x x x x x x x x x x O	Atlet dibariskan, berdoa kemudian diberitahukan materi yang akan di latih

Pemanasan	Pemanasan : jogging putar lapangan Kemudian peregangan statis dan dinamis	15"	x x x x x x x o x x x x x x x x x	Pelatih memberikan instruksi untuk peregangan dan menghitung
Inti	Teknik dasar blok <i>Seven side Step.</i>	50"	$\overline{x \rightarrow x \rightarrow x}$ x x x x	Dilakukan sebanyak 3 set. Set 1 : 4 repetisi Set 2 : 4 repetisi Set 3 : 4 repetisi Set 4 : 4 repetisi Ket : 1 repetisi terdiri atas 5 langkah kiri dan kanan. Recovery 3 menit antar set
	<i>Passing</i> bawah berpasangan	3"  Setiap set	x → x x → x x → x	Setiap atlet melakukan <i>pass</i> bawah berpasangan selama waktu recovery

Penutup	- <i>Colling down</i>	15"	x x x x x x	Pendinginan
	- Evaluasi		x x x x x x	<i>stretching</i>
	- Do'a		O	ringen/PNF.
				Evaluasi, memotivasi dan dilanjut berdoa.

**Lampiran 6. Tabel Rangkuman Materi dan Dosis Latihan**

Latihan	Materi	Dosis
<b>Minggu pertama</b>	Latihan teknik dasar yang diberikan berupa <i>side step, cross side step, running. Recovery</i> aktif dengan melakukan passing bawah berpasangan.	Volume latihan 3 set. Set 1: 3 repetisi Set 2: 3 repetisi Set 3: 3 repetisi Setiap repetisi terdiri atas lima langkah kiri dan lima langkah kanan. Recovery selama 3 menit.
<b>Minggu kedua</b>	Latihan teknik dasar yang diberikan berupa <i>side step, cross side step, running. Recovery</i> aktif dengan melakukan passing bawah berpasangan.	Volume latihan 3 set. Set 1: 3 repetisi Set 2: 3 repetisi Set 3: 4 repetisi Setiap repetisi terdiri atas lima langkah kiri dan lima langkah kanan. Recovery selama 3 menit.
<b>Minggu ketiga</b>	Latihan teknik dasar yang diberikan berupa	Volume latihan 3 set. Set 1: 4 repetisi

	<i>side step, cross side step, running. Recovery aktif dengan melakukan passing bawah berpasangan.</i>	Set 2: 4 repetisi Set 3: 4 repetisi Setiap repetisi terdiri atas lima langkah kiri dan lima langkah kanan. Recovery selama 3 menit.
<b>Minggu keempat</b>	Latihan teknik dasar yang diberikan berupa <i>side step, cross side step, running, dan seven side step. Recovery aktif dengan melakukan passing bawah berpasangan.</i>	Volume latihan 4 set. Set 1: 4 repetisi Set 2: 4 repetisi Set 3: 3 repetisi Set 4: 3 repetisi Setiap repetisi terdiri atas lima langkah kiri dan lima langkah kanan. Recovery selama 3 menit. Khusus pada latihan <i>seven side step</i> setiap atlet melakukan 7 langkah untuk setiap repetisinya.
<b>Minggu kelima</b>	Latihan teknik dasar yang diberikan berupa <i>side step, cross side step, running, dan seven side step. Recovery aktif dengan melakukan passing bawah berpasangan.</i>	Volume latihan 4 set. Set 1: 4 repetisi Set 2: 4 repetisi Set 3: 3 repetisi Set 4: 3 repetisi Setiap repetisi terdiri atas lima langkah kiri dan lima langkah kanan.

		Recovery selama 3 menit. Khusus pada latihan <i>seven side step</i> setiap atlet melakukan 7 langkah untuk setiap repetisinya.
--	--	--

**Lampiran 7. Tabel Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir**

No	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih
1	10.91	10.06	0.85
2	10.31	9.80	0.51
3	10.70	10.16	0.54
4	10.10	9.59	0.51
5	10.31	10.02	0.29
6	10.26	10.01	0.25
7	10.00	9.45	0.55
8	10.76	10.32	0.44
9	10.91	10.72	0.19
10	10.81	10.60	0.21
11	10.85	10.45	0.40
12	10.81	10.15	0.70
13	11.20	11.00	0.20
14	10.22	10.00	0.22
15	10.81	10.73	0.08

16	11.45	11.30	0.15
----	-------	-------	------

#### Lampiran 8. Tabel Hasil Pengolahan Data

Statistics			
		Pre-test	Post-Test
N	Valid	16	16
	Missing	0	0
Mean		10.6506	10.2725
Median		10.7850	10.1550
Std. Deviation		.40844	.50206
Variance		.167	.252
Range		1.45	1.85
Minimum		10.00	9.45
Maximum		11.45	11.30

#### Lampiran 9. Tabel Uji Normalitas

##### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		16
Normal Parameters <sup>a, b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.13993825
Most Extreme Differences	Absolute	.123
	Positive	.123
	Negative	-.064
Test Statistic		.123
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c, d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

## Lampiran 10. Tabel Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest 1 & 2	Based on Mean	.467	1	30	.500
	Based on Median	.166	1	30	.686
	Based on Median and with adjusted df	.166	1	29.993	.686
	Based on trimmed mean	.492	1	30	.488

## Lampiran 11. Tabel Uji t

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	10.6506	16	.40844	.10211
	posttest	10.2725	16	.50206	.12551

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	16	.910	.000

### Paired Samples Test

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest - posttest	.37813	.21330	.05332	.26447	.49178	7.091	15	.000

**Lampiran 12. Daftar Gambar Ketika Melakukan Blok Cross Step**



**Lampiran 13. Daftar Gambar Ketika Melakukan Blok Side Step**

