

**PENGARUH RANGKAIAN LATIHAN *BLOCK* TERHADAP KETEPATAN
BLOCK PEMAIN BOLA VOLI LUBUK BASUNG KABUPATEN
AGAM SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada tim Penguji Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Sains Jurusan Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh :

Seprido Naldi

NIM. 1303406/2013

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

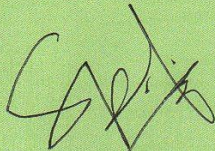
RANGKAIAN LATIHAN *BLOCK* TERHADAP KETEPATAN *BLOCK*
PEMAIN BOLA VOLI LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM
SUMATERA BARAT

Nama : Seprido Naldi
NIM/ BP : 1303406/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Padang, Februari 2018

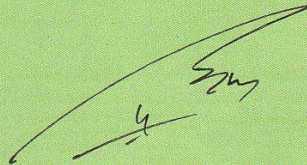
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 1979 0704 200912 1 004

Pembimbing II



Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd
NIP.1989 0219 201504 1 002

Menyetujui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes
NIP. 1970 0512 19903 2 001

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

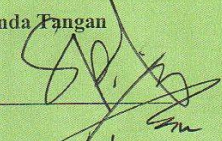
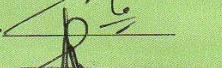

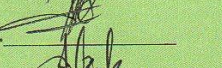
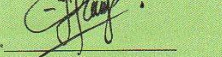
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH RANGKAIAN LATIHAN *BLOCK* TERHADAP KETEPATAN
BLOCK PEMAIN BOLA VOLI LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM
SUMATERA BARAT

Nama : Seprido Naldi
NIM/BP : 1303406/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr.Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Abu Bakar, M.Si	3. 
4. Anggota	: Dr. Wilda Welis, S.P., M.Kes	4. 
5. Anggota	: Hadi Pery Fajri, S.Si, M. Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Seprido Naldi
NIM/BP : 1303406/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Padang

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Rangkaian Latihan *Block* Terhadap Ketepatan *Block* Pemain Bola Voli Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatera Barat"
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.

Padang, Februari 2018
Yang menyatakan,



SEPRIDO NALDI

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan Yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan do'a dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukMu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaku tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku do'a, semangat, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku,, Ayah... Ibu...dan kakaku yg slma ini mambantu aku. terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu. Demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya.. Ayah...Ibu... Maafkan ananda ini, masih saja ananda menyusahkanmu..

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tanganku menadah".. Ya Allah Ya Rahman Ya Rahim... Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka terkusus buat da roni semoga uda ditempatkan di syurgaNYa dan jauhkanlah uda dari panasnya sengat hawa api nerakaNYa..

Untukmu ayah (mawardi),,, Ibu (yuspik)... Terimakasih....

we always loving you...

(ttd.Anakmu)

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski belum semua itu kuraih' insyallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu kan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terimakasihku kepada kepada Seluruh keluarga besarku

دَرْثِنَالِ رَقِيْلَٰهٖ

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari satu urusan) maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada ALLAH hendaknya kamu berharap"

*Berangkat dengan penuh keyakinan
Berjalan dengan penuh keiklasan
Bersabar dalam menghadapi cobaan*

"...Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang mempunyai ilmu pengetahuan beberapa derajat..."

(Al-Mujadilah-11)

Ya Allah,

*Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberikan sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupan. Kubersujud dihadapan Mu,
Engkau berikan ku kesempatan untuk bisa sampai
di penghujung awal perjuanganku
Segala Puji bagi Mu Ya Allah,*

Bagi ku keberhasilan bukan di nilai melalui hasil nya tetapi lihatlah proses dan kerja kerasnya, tanpa adanya proses dan kerja keras maka keberhasilan tidak mempunyai nilai yang berarti dan jika kamu takut melangkah, lihatlah bagaimana seorang bayi yang mencoba berjalan. Niscaya akan kau temukan, bahwa manusia pasti akan jatuh. Hanya manusia terbaik lah yang mampu bangkit dari ke jatuhannya.

Konstruksi kehidupan dibangun dengan keyakinan, diperkuat dengan gerakan, diindah dengan mimpi demi menuju kesempurnaan.

Jadi pemimpi itu menyenangkan, tapi lebih menyenangkan lagi menyiapkan calon pemimpi untuk hari esok.

"Kesalahan bukan kegagalan tapi bukti bahwa seseorang sudah melakukan sesuatu"

kakak-kakak yang kusayangi dan kukasihi terima kasih atas semua motivasinya selama ini. Semoga kalian semua selalu dalam lindungan Allah SWT. Amiin Ya Rabbal'alaminn..

.. i love you all" : ...*

Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan dan orang lain. "Tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik".. Terimakasih spesial buat bang andi dan bg dika yg telah membantu saya membuat skripsi dan Teman sejawat Saudara seperjuangan. yusra,randi,farlan.dan abang2 senior yg tdk bisa ku sbut satu persatu,dan semangat juga buat feby yg lgi kuliah mdah2han cepat selesai kuliahnya,dan buat teman saya akhiyar mudah2han cepat sembuhnya amiin.dan semangat juga buat kiki mudah2han cepat dapat perkerjaan

"Tanpamu teman aku tak pernah berarti,,tanpamu teman aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa". Buat sahabat-sahabat saya yang saya bangakan Terima kasih buat kalian semua, susah senang dirasakan bersama, pasti tidak ada yang akan dkenang, tidak ada yang diceritakan pada masa depan. Ku ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Mohon maaf jika ada salah kata. Sukses buat kalian semua. Kalian semua bukan hanya menjadi teman dan adik yang baik, kalian adalah saudara bagiku!! Semoga Allah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin ya rabbal'alamiin..

Spesial buat seseorang !!

Spesial buat ucii engkaulah seorang yang mempunyai kebeningan hati dengan sesejuk embun yang kau berikan padaku yang sering menyemangatkan ku sehingga aku bisa berpacu untuk maju dan atas doa kamu juga aku bisa melangkah maju, terimakasih untuk semuanya yang pernah tercurah untukku. Untuk seseorang di relung hati percayalah bahwa hanya ada satu namamu yang selalu kusebut-sebut dalam benih-benih doaku, semoga keyakinan dan takdir ini terwujud, insyallah kita bertemu atas ridho dan izin Allah S.W.T

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya.

Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal Bangkit lagi.

Never give up!

Sampai Allah SWT berkata “waktunya pulang”

*Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat
kupersembahkan kepada kalian semua,, Terimakasih beribu
terimakasih kuucapkan..*

*Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku,
kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf
tercurah.*

Skripsi ini kupersembahkan.

Padang, Februari 2018

-by” seprido naldi

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Seprido Naldi
NIM/BP : 1303406/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Padang

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Rangkaian Latihan *Block* Terhadap Ketepatan *Block* Pemain Bola Voli Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatera Barat"
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.

Padang, Februari 2018
Yang menyatakan,



SEPRIDO NALDI

ABSTRAK

Seprido Naldi (2018) : Pengaruh rangkaian latihan *Block* terhadap Ketepatan *Block* pemain Bola voli Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatera Barat

Masalah penelitian adalah masih kurang baiknya Ketepatan *Block* pemain Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatera Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh rangkaian latihan *block* terhadap Ketepatan *Block* pemain bola voli Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatera Barat.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi pada penelitian ini adalah Pemain klub bola voli yang berjumlah 12 orang putra dan 12 orang puteri dengan total populasi 24 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* maka sampel dalam penelitian ini hanya pada pemain putra klub bola voli Lubuk Basung kabupaten Agam Sumatera Barat. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* dan *post-test* Ketepatan *Block* pemain bolavoli Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatera Barat. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : pengaruh rangkaian latihan *block* terhadap Ketepatan *Block* pemain Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatera Barat, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 2,76 > t_{tabel} = 1,795$.

Kata Kunci : Rangkaian latihan Block, Ketepatan Block

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul " Pengaruh Rangkaian Latihan *Block* terhadap Ketepatan *Block* pemain Bola Voli Lubuk Basung Kabupaten Agam Provinsi Sumatera Barat".

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Ganefri, Ph. D, yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan ibu Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes, yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Bapak Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Proposal hingga penelitian ini siap dilaksanakan.
5. Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Proposal hingga Penelitian ini diselesaikan.

6. Bapak Drs. Abu Bakar, ibu M.Si, Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes, bapak Hadi Pery Fajri, S. Si, M.Pd selaku Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan Proposal hingga penelitian ini selesai dilaksanakan.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen/staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Proposal sampai Penelitian ini siap dilaksanakan.
8. Bapak dan Ibu karyawan/tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Penelitian ini selesai dilaksanakan.
9. Kepada ke 2 orang tua ku tercinta, Bapak Mawardi dan Ibu Yuspik, segala kasih sayang dan do'a yang selalu tercurah kepada peneliti dan memberikan dorongan moril maupun materil sepanjang waktu.

10. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Terima kasih yang istimewa pada keluarga dan seluruh sahabat tersayang yang selalu membantu dalam susah maupun senang dan selalu mendo'akan serta memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya rabbal'alamin.

Padang, Februari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR TAMPILAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian teori.....	7
a. 1. Permainan Bolavoli	7
b. 2. <i>Block</i> (Bendungan).....	11
c. 3. Latihan.....	13
d. 4. Rangkaian Latihan <i>Block</i>	18
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Jenis Penelititan.....	22
B. Tempat dan waktu Penelitian	22
C. Defenisi Operasional.....	23
D. Populasi dan sampel	24
E. Jenis dan sumber data.....	25
F. Prosedur Penelitian.....	25
G. Instrumen Penelitian	26
H. Teknik pengumpulan data	27
I. Teknik analisis data.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Deskripsi Data	30

B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	34
C. Pengujian Hipotesis	35
D. Pembahasan	36
E. Keterbatasan Penelitian.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
Daftar Pustaka.....	41

Daftar Tabel

	halaman
1. Tabel Populasi.....	24
2. Distribusi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	30
3. Distribusi Data Ketepatan <i>block</i> Dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Rangkaian Latihan <i>block</i>	31
4. Distribusi Data Ketepatan <i>block</i> Dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan Rangkaian Latihan <i>block</i>	32
5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	34
6. Rangkuman Hasil (uji t) Rangkaian Latihan <i>block</i>	36

Daftar Gambar

	halaman
1. Gambar Lapangan Bola Voli	8
2. Gambar Net Bola Voli	9
3. Gambar Latihan <i>Block</i> Satu	18
4. Gambar Latihan <i>Block</i> dua.....	19
5. Gambar Latihan <i>Block</i> tiga.....	20
6. Gambar Latihan <i>Block</i> Kombinasi	21
7. Gambar Kerangka Konseptual	22
8. Sasaran test Ketepatan Bola Voli	27
9. Gambar histrogram data <i>Pre-Test</i>	32
10. Gambar Hstogram Data <i>Post Test</i>	33

Daftar Lampiran

	halaman
1. Program latihan <i>Small Side Games</i>	52
2. Data Pree-Test	56
3. Data Post-Test	57
4. Data mentah <i>Pree-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	58
5. Pengolahan Data Penelitian.....	59
6. Analisis uji Normalitas sebaran data pree-test.....	60
7. Analisis uji Normalitas sebaran data Post-Test	61
8. Analisis Uji hipotesis	62
9. Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	64
10. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	65
11. Titik Persentase Distribusi t (df=1-40).....	66
12. Dokumentasi penelitian.....	67
13. Surat balasan penelitian.....	78
14. Surat izin penelitian.....	79
15. Surat pengujian mutu barang dan alat ukur.....	80

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Karena kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah bagian integral dari pembangunan bangsa sekaligus merupakan wahana yang efektif untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang maju dan mandiri.

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga pemerintah Indonesia membentuk suatu wadah organisasi nasional yaitu KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) yang menaungi berbagai cabang olahraga yang berada di Indonesia. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang di Indonesia adalah permainan bola voli. Permainan bola voli sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat. Dimulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa, instansi pemerintah maupun pihak swasta bahkan pada instansi pendidikan aktif mengembangkan permainan bola voli.

Pada saat ini, olahraga bola voli tidak saja sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai

kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 pasal 20 ayat 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa: "Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa".

Sesuai dengan kutipan tersebut bahwa olahraga prestasi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan maupun potensi olahragawan dalam rangka mengangkat harkat dan martabat bangsa. Begitu juga dalam permainan bolavoli, untuk dapat meningkatkan prestasi permainan bolavoli ada 4 komponen yang harus mendapatkan perhatian yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (1999:23) yaitu: "prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya". Sehubungan hal tersebut diatas untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan, antara lain: kemampuan, taktik, teknik, fisik dan psikologi yang baik. Untuk melatih teknik dan taktik dibutuhkan waktu yang lama untuk menjadikan gerakan tersebut menjadi sempurna dan menjadi refleks yang benar pada saat dilakukan baik pada saat berlatih maupun pertandingan. Latihan dalam waktu yang lama membutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa

menimbulkan kelelahan sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tenaga selanjutnya.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk meraih prestasi olahraga, perlu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Di antara kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terkoordinir dan kontinyu serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan, metode latihan, dan sebagainya. Pada dasarnya permainan bolavoli memiliki prinsip penyerangan dan bertahan, kemampuan dan penguasaan teknik dasar merupakan persyaratan untuk mampu melaksanakan penyerangan dan pertahanan. Penguasaan teknik dasar serasi kemampuan mengaplikasikan pada taktik, penyerangan dan pertahanan ditentukan oleh kualitas kondisi fisik seorang pemain.

Keterampilan dan teknik dalam permainan bolavoli adalah sebagai berikut sebagai berikut: 1) *servis*, fungsinya untuk mengawali permainan. 2) *passing*, fungsinya untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman sebangkai. 3) umpan, fungsinya untuk menyajikan bola kepada teman sebangkai sesuai dengan keinginannya sehingga teman sebangkai tersebut dapat melakukan serangan dengan sempurna. 4) *spike*, fungsinya untuk melakukan serangan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna. 5) bendungan atau *Block*, fungsinya untuk menghadang serangan lawan dari dekat net sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan. 6) *received*, fungsinya menjaga bola agar tidak menyentuh lantai. (Erianti. 2004:142)

Dalam permainan bolavoli seorang atlet sangat dituntut untuk dapat melakukan *Block* dengan baik, karena *Block* merupakan salah satu senjata utama untuk membendung serangan lawan dan juga untuk mendapatkan angka dalam permainan bola voli. Untuk dapat melakukan *Block* yang baik harus didukung oleh faktor kondisi fisik dan teknik yang baik tidak hanya untuk pemain yang berada pada posisi menyerang tapi juga harus dapat dilakukan oleh semua pemain yang sedang bertanding, salah satu faktor yang dapat membawa sebuah tim menuju kemenangan adalah kemampuan sebuah tim untuk membendung serangan lawan sebaik mungkin dengan cara melakukan teknik *Block* yang baik sehingga tim dapat mendapatkan angka.(waluyo dan sukirno. 2012:37)

Berdasarkan pengamatan dan wawancara peneliti terhadap pelatih klub bolavoli Kecamatan Lubuk Basung bapak Abdul Alim, fenomena yang terjadi di lapangan daerah lubuk basung Kabupaten Agam terdapat sebuah klub bola voli yang memiliki prestasi yang cukup baik untuk ruang lingkup kejuaraan tingkat Kabupaten agam, sebuah klub yang didirikan pada Desember 2012 oleh perhimpunan pemuda di Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten agam ini telah menjuarai beberapa turnamen diantaranya juara 1 Turnamen Maninjau Cup tahun 2015, Juara 1 Turnamen Gasang 2015, Juara 1 Turnamen Koto kaciek 2016, Juara 2 Turnamen Sikabu 2016, Juara 1 Turnamen Muko-muko cup 2016, Juara 3 Turnamen Aur Malintang. Namun pada tahun 2017 klub ini tidak mendapatkan gelar dikarenakan berbagai masalah dan juga perkembangan yang begitu pesat pada olahraga bolavoli dikabupaten agam, maka terlihat

sebuah penurunan prestasi yang terjadi pada klub bolavoli Lubuk basung dan salah satu penyebabnya adalah sering gagalnya pemain dalam melakukan *Block*, setelah peneliti melakukan observasi pada saat tim ini latihan, terjadi ketimpangan antara latihan teknik menyerang dan bertahan tim ini lebih banyak mendapatkan program latihan untuk teknik-teknik penyerangan sedangkan latihan untuk melakukan pertahanan sangatlah kurang sehingga pada saat bertanding, tim ini sering kehilangan angka saat mendapatkan serangan dari lawan, disebabkan oleh kemampuan *Block* yang kurang oleh semua pemain.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan, tentang teknik pemain bola voli yang kurang dalam melakukan *Block* dan apabila hal ini dibiarkan maka prestasi tim akan terus menurun yang disebabkan oleh kemampuan bertahan tim yang kurang baik. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**PENGARUH RANGKAIAN LATIHAN *BLOCK* TERHADAP KETEPATAN *BLOCK* PEMAIN BOLA VOLI LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM SUMATERA BARAT**”

B. Identifikasi Masalah

1. Terlihat teknik pemain yang kurang ketepatan dalam melakukan *Block*
2. Program latihan yang tidak seimbang antara teknik menyerang dan bertahan
3. Program rangkaian latihan *block* yang tidak ada dalam program latihan *Block*

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang peneliti temukan di lapangan, agar peneliti dapat melaksanakan sebagai mana mestinya berdasarkan kemampuan peneliti maka penelitian ini dibatasi pada ”Pengaruh Rangkaian Latihan *Block* Terhadap ketepatan *Block* Bola Voli Pemain Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatera Barat”.

D. Rumusan Masalah

Apakah terdapat Pengaruh Rangkaian Latihan *Block* terhadap ketepatan *Block* Bolavoli pemain Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatera Barat ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah, Mengetahui Bagaimanakah Pengaruh Rangkaian Latihan *Block* terhadap ketepatan *Block* Bola voli pemain Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatera Barat

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada pelatih Tim Bolavoli Lubuk basung tentang pentingnya teknik bertahan dalam bolavoli
3. Sebagai bahan acuan bagi pemain untuk meningkatkan kemampuan *Block*
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa FIK UNP

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh rangkaian latihan *block* berpengaruh terhadap Ketepatan *Block* pemain bola voli Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatera Barat. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : pengaruh rangkaian latihan *block* terhadap Ketepatan *Block* pemain Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatera Barat, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 2,76 > t_{tabel} = 1,795$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Pelatih

Kepada para pelatih atau pembina olahraga bola voli agar memberikan latihan untuk meningkatkan Ketepatan *Block* bola voli. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah rangkaian latihan *block*.

2. Pemain

Bagi pemain pada umumnya dan khususnya pemain Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatera Barat disarankan dapat meningkatkan Ketepatan *Block* dengan melakukan rangkaian latihan *block*.

3. Peneliti

Bagi peneliti sendiri agar bisa menjadi bahan masukan dan menambah wawasan tentang latihan rangkaian latihan *block*, yang bisa meningkatkan Ketepatan *Block* dalam olah raga bola voli.

4. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian mengenai rangkaian latihan *block* ini lebih dalam lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bactiar. (1999). *Pengetahuan Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Padang : FIK UNP
- Bafirman. Agus, Apri. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fsik*. Padang : FIK UNP Padang
- Bompa. (1994). *Theory of the training*. Jakarta: Departemen pendidikan dan Kebudayaan
- Erianti. (2004). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: FIK UNP
- Fauzi. (2011). *Penyusunan battey rest Olahraga Bola Voli*. Jogjakarta: FIK UNY
- Hadeli. (2002). *Metode Penelitian Kependidikan*. Padang: Baitul Hikmah Pers
- Iyakrus. (2012). *Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press Jakarta: Presiden RI. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. Sistem Keolahragaan Nasional.
- Kroger,Cristian. (2013). *Drill book Volleball*. FIVB Instructor
- Sudjana, (2005). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syafruddin (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umhara
- Waluyo dan sukirno, (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang. Unsri Press