

**PENGARUH MODEL LATIHAN *DRILLS UNDER SIMPLIFIED CONDITIONS*  
UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *BLOCKING* ATLET BOLAVOLI  
PUTRA KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

M. Ihsan Fajri <sup>1</sup>, Muhamad Sazeli Rifki <sup>2</sup>  
Universitas Negeri Padang

**Abstract**

The problem in this research is the still low blocking skills of male volleyball athletes in Lima Puluh Kota Regency. The purpose of this research was to determine the extent to which the influence of the Drills Under Simplified Conditions in improving blocking skill male volleyball athletes in Lima Puluh Kota Regency. This type of research is a quasi-experimental. Experiment always with intent to see the consequences of a treatment, this research use design the one group pre-tes Post test design. The population in this research were male volleyball athletes in Lima Puluh Kota Regency which amounted to 24 male athletes. The sampling technique uses purposive sampling. Therefore the sample in this research amounted to 12 people who is actively participating in the training. To obtain data, do measurements were made on blocking using the blocking skill test. Data were analyzed by using different mean test analysis ( t test). The results of the research indicate that: There is a significant influence on the Drills Under Simplified Conditions exercise model in increasing the Blocking Skills of men Volleyball Athlete's in the Lima Puluh Kota Regency. This increase in blocking skills is equal to 7.75 which is from the average score of the initial test (Pre test) 13.92 and the final test (Post test) becomes 21.67, and to test the hypothesis obtained a value  $t_{hitung}$  14.03 large from  $t_{tabel}$  1.79. Percentage increase in yield that is equal to 55.67%.

**Keywords:** *exercise model, Drills Under Simplified Conditions, blocking skills*

**Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan memblok atlet bola voli putra di Kabupaten Lima Puluh Kota. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh Latihan Dibawah Kondisi Sederhana dalam meningkatkan keterampilan blocking atlet bola voli pria di Kabupaten Lima Puluh Kota. Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu. Eksperimen selalu dengan maksud untuk melihat konsekuensi dari suatu perawatan, penelitian ini menggunakan desain pre-tes satu kelompok. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli pria di Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 24 atlet pria. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Oleh karena itu sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang yang secara aktif berpartisipasi dalam pelatihan. Untuk mendapatkan data, lakukan pengukuran yang dilakukan pada pemblokiran menggunakan tes keterampilan pemblokiran. Data dianalisis dengan menggunakan analisis uji rata-rata yang berbeda (uji t). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada pengaruh yang signifikan terhadap model latihan Latihan Dibawah Kondisi Sederhana



dalam meningkatkan Keterampilan Memblokir pria Atlet Voli pria di Kabupaten Lima Puluh Kota. Peningkatan keterampilan memblokir ini sama dengan 7,75 yang berasal dari skor rata-rata tes awal (Pre test) 13,92 dan tes akhir (Post test) menjadi 21,67, dan untuk menguji hipotesis diperoleh nilai thitung 14,03 besar dari ttabel 1,79. Persentase peningkatan dalam hasil yaitu sebesar 55,67%.

**Kata kunci:** *model latihan, latihan dalam kondisi sederhana, keterampilan memblokir*

## **Pendahuluan**

Olahraga merupakan salah satu cara yang digunakan pemerintah untuk pembinaan dan pengembangan generasi muda, dengan melakukan olahraga secara teratur dan terencana dapat meningkatkan kesegaran jasmani, yaitu dengan usaha untuk membentuk manusia berkualitas dan tubuh yang sehat. Selain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, Olahraga juga sebagai alat untuk mempersatukan bangsa, untuk mengukir prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Melalui pembinaan diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Seperti yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005/20) bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bolavoli. Permainan bolavoli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Hal ini terbukti bahwa bolavoli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan yang telah dikenal masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Untuk 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, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)nya”.

Dalam permainan bolavoli dikenal berbagai teknik dasar, dan untuk dapat bermain bolavoli harus betul-betul dikuasai dahulu teknik-teknik dasar ini.



Penguasaan teknik dasar yang sempurna menjadi dasar untuk mengembangkan prestasi permainan itu sendiri. Penguasaan tehnik dasar bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu didalam pertandingan, disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Dalam permainan bolavoli untuk memperoleh angka diperlukan dan kerjasama regu seperti *servis*, *passing*, *smash* dan *blocking*. Dalam hal ini teknik merupakan salah satu pondasi atau dasar bagi seseorang pemain bolavoli. Selain teknik, kondisi fisik juga merupakan salah satu syarat utama yang harus dimiliki oleh para atlet didalam usaha pencapaian prestasi olahraga khusus dalam olahraga bolavoli.

Kondisi fisik juga salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi olahragawan. Dalam setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus dikembangkan semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaan program perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar, sesuai dengan olahraga yang ditekuni.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:32) membedakan kondisi fisik atas 2 bagian, yaitu kondisi fisik dalam arti sempit dan dalam arti luas. Dalam arti sempit kondisi merupakan keadaan yang meliputi faktor dayaledak, kecepatan, daya tahan, sedangkan dalam arti luas meliputi faktor daya ledak, kecepatan, kelentukan dan koordinasi.

*Blocking* dalam permainan bola voli adalah sebuah usaha membendung serangan lawan yang berupa *smash* agar tidak menghasilkan angka dengan daya upaya di dekat jaring untuk mencoba menahan/menghalangi bola yang datang dari daerah lawan. Pada dasarnya *blocking* hanya merupakan usaha untuk menghalangi pukulan lawan untuk mencetak angka, namun sesuai dengan perkembangan permainan, *blocking* juga merupakan suatu teknik pertahanan untuk dapat mencetak angka. Dengan melakukan *blocking* yang sempurna, maka serangan lawan akan dapat di bendung dan bahkan juga akan berbuah angka bagi tim. Hal ini tidak terlepas dari latihan yang di berikan dan teknik yang benar untuk dapat melakukan *blocking* yang sempurna untuk meraih suatu kemenangan.

Kemudian dalam *blocking*, organ tubuh yang banyak berperan adalah lengan dan tungkai, yaitu pada saat menghadang pukulan lawan dan melompat untuk mencapai titik ketinggian pada saat lawan memukul bola. Oleh karena itu



kekuatan lengan dan daya ledak otot tungkai serta kelincahan tungkai sangat penting untuk mencapai suatu prestasi dalam melakukan *blocking*. Bempa dalam Sodikin (2007:22) menegaskan bahwa “kekuatan merupakan salah satu unsur yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena setiap kinerja dalam olahraga selalu memerlukan kekuatan”.

Dalam latihan, sebagian pelatih banyak menggunakan metode *drills for game-like situation* untuk meningkatkan prestasi. Akan tetapi, peneliti tertarik untuk mencoba apakah metode *drills under simplified conditions* memberikan pengaruh dalam meningkatkan keterampilan dalam *blocking*.

Dalam buku Sudjana, metode *drill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu ketrampilan agar menjadi permanen. Tergantung pada kapasitas di dalam ruang lingkup olahraga dianjurkan untuk bekerja pada perbaikan teknik hanya dengan kelompok-kelompok yang lebih kecil, sementara mayoritas kelompok harus bermain *game* dasar atau harus melakukan latihan. Setelah beberapa menit kelompok kecil melakukan pergantian dengan beberapa pemain dari kelompok besar

Tim Bolavoli Kabupaten Lima Puluh Kota adalah suatu wadah untuk menyalurkan bakat dan prestasi khususnya dalam bidang Bolavoli. Terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang latihan yang dilakukan 3x dalam seminggu dan bisa saja ditingkatkan menjadi 7x dalam seminggu jika ajang kejuaraan sudah semakin dekat. Dengan demikian, atlet dapat fokus dalam menjalankan latihan untuk mencapai sebuah prestasi yaitu medali emas pada ajang Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Barat.

Setelah melakukan observasi ke tim Bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota, peneliti melihat, atlet Bolavoli Putra tersebut keterampilan *blocking* yang mereka miliki masih rendah. Ada yang pada saat melakukan *blocking*, bola tidak menyentuh tangan dan bahkan bola ada yang terlempar ke luar lapangan setelah mengenai tangan atlet (*touch*). Dan diperkirakan salah satu penyebabnya adalah kekuatan otot lengan. Adapun bentuk-bentuk kegagalan itu antara lain: bola setelah menyentuh tangan jatuh ke dalam lapangan sendiri, bola tidak masuk ke daerah lawan setelah melakukan *blocking*, kemudian pantulan bola tidak tajam kebawah masuk ke daerah lawan sehingga lawan berhasil menyelamatkan bola agar tidak jatuh di daerah nya.



Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Model Latihan *Drills Under Simplified Conditions* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Blocking* Atlet Bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota dalam cabang olahraga Bolavoli

Sesuai dengan penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah: "Untuk mengetahui pengaruh model latihan *drills under simplified conditions* untuk meningkatkan keterampilan *blocking* atlet bolavoli putra Kabupaten Lima Puluh Kota.

Menurut Erianti (2004 : 103), "Teknik dasar dalam permainan bolavoli meliputi: servis (*service*), *passing*, umpan (*set-up*), *smash* dan juga *block* (bendungan)". Teknik dasar ini merupakan modal awal untuk dapat bermain bolavoli, apabila tidak menguasai teknik dasar ini dengan baik, maka akan memungkinkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan akan menguntungkan bagi tim lawan.

Berdasarkan kutipan tersebut, salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli adalah *block*. Bendungan atau *block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Pada dasarnya *blocking* hanya merupakan usaha untuk menghalangi pukulan lawan untuk mencetak angka, namun sesuai dengan perkembangan permainan, *blocking* juga merupakan suatu teknik pertahanan untuk dapat mencetak angka.

Menurut Ahmadi, (2007:30), keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian loncatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang di pukul lawan. *Block* dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan *block*, tangan digerakan ke kanan maupun ke kiri) atau juga pasif (tangan pemain hanya di julurkan ke atas tanpa di gerakkan).

Metode *drill* merupakan metode pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang, (Sugiyanto, 1993:371) menyatakan dalam metode *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Latihan berulang-ulang gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam metode *drill* perlu disusun tata urutan latihan yang baik agar atlet terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil latihan yang optimal.

1.



Sugiyanto (1993:379) tujuan penggunaan metode *drill* adalah agar atlet:

1. Memiliki kemampuan motoris/gerak, seperti menghafal dan mempergunakan alat.
2. Mengembangkan kecakapan intelektual.
3. Memiliki kemampuan menghubungkan antara sesuatu keadaan dengan yang lain.

Dalam penelitian ini dapat diajukan hipotesisnya bahwa "Terdapat Pengaruh yang Signifikan dari penerapan Model Latihan *Drills Under Simplified Conditions* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Blocking* Atlet Bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota". Model latihan *Drills Under Simplified Conditions* adalah model latihan pada kondisi yang disederhanakan.

### **Metode**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Arikunto (2007:207) mengemukakan tentang metode eksperimen adalah "Untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putra yang terdaftar pada PBVSI Kabupaten Lima Puluh Kota sejak tahun 2014 yang berjumlah 24 orang. pengambilan sampel dilakukan dengan teknik "*Purposive Sampling*" Menurut Yunus (2005:205) "Penentuan sampel secara *purposive* dilandasi tujuan-tujuan tertentu terlebih dahulu. Dengan demikian pengambilan sampel ditentukan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya maka adapun alasan peneliti mengambil sampel karena atlet yang berumur 18-23 tahun telah menjalani pertandingan yang telah dilaksanakan dan juga telah mendapatkan latihan khusus kondisi fisik. Peneliti mengambil atlet putra yang berjumlah 12 orang untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini.. penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2019 sampai Maret 2019 Penelitian ini dilakukan di lapangan bolavoli *there family* Kabupaten Lima Puluh Kota. Tes yang dipakai adalah tes keterampilan *blocking*.

Untuk terlaksananya proses latihan dengan baik maka diperlukan penyusunan jadwal latihan dan program latihan. Penentuan atau pelaksanaan latihannya dilakukan latihan sebanyak 18 kali pertemuan dengan 1 kali pertemuan tes awal, 16 kali pertemuan latihan dan 1 kali pertemuan tes akhir dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu dan lama waktu latihan lebih kurang adalah 60 menit, latihan



baru akan memberi efek setelah 4 minggu dan dilakukan 4 kali dalam seminggu. Teknik pengumpulan data dengan melakukan tes awal dan tes akhir keterampilan *blocking*. Untuk uji hipotesis

$$t = \frac{Md}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

#### Keterangan

- Md** = mean dari perbedaan *pretest* dan *posttest*  
**S** = standar deviasi perbedaan *pretest* dan *posttest*  
**n** = jumlah sampel

#### Hasil Penelitian

##### A. Deskripsi Data

###### 1. Tes Awal Keterampilan *Blocking*

Berdasarkan hasil data tes awal Keterampilan *blocking* atlet bolavoli putra Kabupaten Lima Puluh Kota sebanyak 12 orang, sebelum diberikan perlakuan dengan *drills Under Simplified Conditions* diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 13.92 standar deviasi adalah 2.15. Kemudian diperoleh skor tertinggi adalah 17 dan skor terendah yaitu 10

###### 2. Tes Akhir Keterampilan *Blocking*

Berdasarkan hasil data tes akhir Keterampilan *blocking* atlet bolavoli putra Kabupaten Lima Puluh Kota sebanyak 12 orang, setelah diberikan perlakuan dengan latihan *drills Under Simplified Conditions* maka diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 21.67, standar deviasi adalah 2.50. Kemudian diperoleh skor tertinggi adalah 25 dan skor terendah yaitu 17.

##### B. Uji Analisis

###### 1. Uji Normalitas

Bahwa hasil pengujian normalitas untuk data tes awal (*Pre test*) keterampilan *blocking* adalah  $L_o 0,0993 < L_{tabel} 0,242$  ( $\alpha = 0.05$ ) dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya hasil dari pengujian data tes akhir (*Post test*) keterampilan *blocking* ditemukan  $L_o 0,0738 < L_{tabel} 0,242$ . dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas distribusi variabel kelompok latihan *drills Under Simplified* dianalisis dengan statistik uji F dengan menggunakan derajat kebebasan dan taraf signifikansi 0,05 pada tabel Distribusi F. Rangkuman hasil uji homogenitas varians diperoleh  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , ( $1,35 < 2,82$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel memiliki varians yang homogen. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok sampel tersebut berasal dari populasi yang homogen.

## 3. Pengujian Hipotesis

Hasil tes awal Keterampilan *blocking* atlet bolavoli putra Kabupaten Lima Puluh Kota dengan menggunakan *drills Under Simplified Conditions* dengan jumlah sampel 12 orang diperoleh rata-rata hitung tes awal (*Pre test*) yaitu 13.92 dan simpangan baku adalah 2.15. Sedangkan untuk nilai rata-rata hitung tes akhir (*Post test*) adalah 21.67 dan simpangan baku 2.50.

Dilihat bahwa  $t_{hitung} = 14.03 > t_{tabel} = 1.79$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model latihan *Drills Under Simplified Conditions* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Keterampilan *Blocking* Atlet Bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota. Peningkatan keterampilan *blocking* ini adalah sebesar 7.75 yaitu dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 13.92 dan tes akhir (*Post test*) menjadi 21.67.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh model latihan *drills under simplified conditions* untuk meningkatkan keterampilan *blocking* atlet bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota, ternyata terbukti bahwa *drills under simplified conditions* memberikan pengaruh yang berarti (signifikan) atau meningkatkan keterampilan *blocking* atlet Putra Kabupaten Lima Puluh Kota.

Keterampilan *blocking* bolavoli yaitu kemampuan penguasaan teknik *blocking* bolavoli. Dengan demikian teknik *blocking* dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara membendung atau menangkis serangan lawan. hal ini dalam pelaksanaannya disesuaikan dengan peraturan permainan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang optimal. *Blocking* dalam bolavoli adalah salah satu teknik dari olahraga bola voli yang bertujuan untuk membendung serangan lawan dengan cara menutup arah datangnya bola atau menutup ruang lawan untuk melakukan serangan pukulan berupa *smash* dan jika bola hasil pantulan



tangan jatuh di daerah lawan, maka akan menghasilkan sebuah angka bagi tim yang membendung

Pada dasarnya *blocking* hanya merupakan usaha untuk menghalangi pukulan lawan untuk mencetak angka, namun sesuai dengan perkembangan permainan, *blocking* juga merupakan suatu teknik pertahanan untuk dapat mencetak angka. Menurut Yunus (1992: 101) "macam-macam *block* menurut banyaknya orang yang melakukan *block*: *block* satu, *block* berdua, *block* bertiga. Macam-macam *block* menurut sifatnya: *block* pasif dan aktif, dan macam-macam *block* menurut langkah awalnya: awalan dari belakang, awalan langkah samping, awalan langkah silang, awalan dari samping dan berputar lari ke posisi *block*, awalan lari diagonal 45 derajat ke arah posisi *block*".

Sedangkan Menurut Ahmadi, (2007:30), keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang di pukul lawan. *Block* dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan *block*, tangan digerakan ke kanan maupun ke kiri) atau juga pasif (tangan pemain hanya di julurkan ke atas tanpa di gerakkan).

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *block* adalah kondisi fisik antara lain ketinggian lompatan pada saat melakukan *block*, dalam hal ini adalah daya ledak otot tungkai serta kekuatan otot lengan dan hal tersebut memerlukan proses latihan yang keras. Kelincahan dan koordinasi juga sangat mempengaruhi dalam keberhasilan suatu *block*.

Dalam penelitian ini model latihan *Drills Under Simplified Conditions* diberi 18 kali pertemuan sesuai dengan program latihan sudah terlebih dahulu dipersiapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Di samping itu setiap latihan dimulai dengan pemanasan (*stretching* dan *jogging*), latihan inti *Drills Under Simplified Conditions* yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas *block* bolavoli. Bentuk latihan *Drills Under Simplified Conditions* dimaksud disini adalah bentuk latihan *block* yang telah disederhanakan. Selanjutnya disetiap akhir latihan diberikan latihan pendinginan.

Proses latihan yang dilakukan atlet tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis, serta beban-beban fisik secara teratur, terarah, meningkat secara bertahap dan berulang-ulang waktunya. Hal ini dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap keterampilan *block* atlet putra Kabupaten Lima Puluh Kota.



## Kesimpulan Dan Saran

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh model latihan *Drills Under Simplified Conditions* secara signifikan terhadap Keterampilan *Blocking* Atlet Bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota. Peningkatan keterampilan *blocking* ini adalah sebesar 7.75 yaitu dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 13.92 dan tes akhir (*Post test*) menjadi 21.67, dan untuk uji hipotesis diperoleh nilai  $t_{hitung}$  14.03 besar dari  $t_{tabel}$  1.79

### 2. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Pelatih bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota agar :
  1. Lebih banyak memberikan *Drills Under Simplified Conditions* untuk meningkatkan Keterampilan *Blocking*
  2. Memberikan berbagai variasi latihan untuk menghilangkan kejenuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih.
- b. Atlet agar berlatih dengan sungguh-sungguh dan mengikuti semua latihan sesuai dengan arahan dan petunjuk pelatih.
- c. Pengurus klub bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota, agar lebih memberikan dukungan secara moril dan materil agar atlet lebih bersemangat untuk berlatih.

### Daftar Rujukan

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: ERA PUSTAKA UTAMA
- Bompa, O Tudor. 1990. *Total Training for Young Champions*. York University: Human Kinetics
- Erianti. 2004. *Bola Voli. (Bahan Ajar)*. Padang. FIK UNP
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 (2005). Himpunan Peraturan Perundang-Undangan Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Citra Umbara. Bandung
- Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

