

## **LATIHAN DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN BLOCK BOLAVOLI**

**Yanda Wira Prata<sup>1</sup>, Muhamad Sazeli Rifki<sup>2</sup>, Anggun Permata Sari**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

[yandawira87@gmail.com](mailto:yandawira87@gmail.com), [msr\\_rifki@fik.unp.ac.id](mailto:msr_rifki@fik.unp.ac.id), [anggunpermatasari@fik.unp.ac.id](mailto:anggunpermatasari@fik.unp.ac.id)

### **Abstract**

This article was written with the aim of explaining the importance of applying drill training in increasing the ability of athletes to master volleyball game techniques, especially block skills and skills. To find out the effect of drill training on improving the blocking ability of volleyball blockers through previous research articles. And to provide a reference about the urgency of drill practice for researchers who will develop related research. The problem in this study is the lack of ability to master block techniques and the provision of inappropriate training to improve the ability to master block techniques for volleyball players. Based on these problems, Researchers conducted research from 10 relevant research articles from the last 10 years with a time span of 2000 to 2020 with reference search sources from Google Scholar to find out the effect of the application of drill practice in improving the block ability of volleyball players. The form of this research is research with review article methodology. Based on the results of the review article analysis, it can be concluded that forming a drill can improve the volleyball player's block ability well (significantly)

**Keywords:** Drill Practice, Block Ability, Volleyball.

### **Abstrak**

Artikel ini ditulis dengan tujuan untuk memaparkan pentingnya penerapan latihan drill dalam meningkatkan kemampuan atlet menguasai teknik-teknik permainan bolavoli, khususnya kemampuan dan keterampilan block. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan drill dalam meningkatkan kemampuan blocking para blocker bolavoli melalui artikel-artikel penelitian sebelumnya. Dan untuk memberikan referensi tentang urgensi latihan drill bagi peneliti yang akan mengembangkan penelitian terkait. Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan menguasai teknik block dan pemberian latihan yang kurang tepat untuk meningkatkan kemampuan menguasai teknik block pemain bolavoli. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian dari artikel penelitian yang relevan sebanyak 10 artikel dari 10 tahun terakhir dengan rentang waktu tahun 2000 sampai tahun 2020 dengan sumber pencarian referensi dari Google Scholar untuk mengetahui pengaruh dari penerapan latihan drill dalam meningkatkan kemampuan block pemain bolavoli. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan metodologi artikel review. Berdasarkan hasil analisis artikel review, maka dapat disimpulkan bahwa dengan membentuk drill mampu meningkatkan kemampuan block pemain bolavoli dengan baik (signifikan).

**Kata kunci:** Latihan Drill, Kemampuan Block, Bolavoli.

### **PENDAHULUAN**

Pembangunan nasional dilaksanakan sebagai rangka perwujudan kualitas manusia secara holistik pada seluruh masyarakat Indonesia, salah satu programnya diterapkan melalui



pembangunan SDM (Sumber Daya Manusia), termasuk didalamnya generasi muda sebagai penyambung estafet kepemimpinan dan pengelolaan pembangunan dimasa mendatang. Salah satu landasan dalam membentuk kualitas manusia Indonesia yang baik adalah dengan pembinaan melalui studi olahraga secara teoritis dan praktis. Sebagaimana amanat dari Pasal 20 ayat 2 dan 3 UU Negara Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan secara jelas bahwa olahraga prestasi dilakukan oleh dan diberikan kepada setiap orang yang memiliki minat, bakat, dan kemampuan untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi diterapkan dengan usaha yang teratur dan terukur melalui pembinaan & pengembangan yang terencana, bertingkat, dan berkesinambungan yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan sarana-prasarana olahraga memadai. Atas dasar landasan formil ini, jelas bahwa salah satu tujuan dari penerapan keolahragaan nasional kita untuk meningkatkan prestasi, terkhusus dalam bidang olahraga. Tentunya prestasi dalam dunia olahraga hanya bisa dicapai dengan upaya pengembangan & pembinaan dengan maksimal dan tepat yang diberikan kepada orang yang memiliki minat, bakat, dan kemampuan agar mencapai prestasi yang dimaksudkan tersebut.

Mengutip dari pendapat Syarifuddin (2011:53), ia mengemukakan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga dengan sistem pembinaan dan pengembangan para atlet dengan sistematika yang berkesinambungan secara teratur dan terukur untuk memperoleh tujuan daripada olahraga prestasi dengan didukung semua aspek yang terkait, termasuk pengalaman, ilmu pengetahuan, dan sarana-prasarana aktivasi olahraga. Pengembangan maupun pembinaan olahraga prestasi ini jika dirunut dari jenjang pendidikan formal, maka pelaksanaannya dimulai dari pendidikan Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Perguruan Tinggi (PT), dan pada masyarakat. sedangkan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi berdasarkan daerah, maka hal tersebut dilaksanakan dari tingkat pedesaan, kecamatan, kabupaten/kota, provinsi, nasional, dan internasional.

Dalam hal ini, untuk mencapai prestasi dengan terbaik, maka pembinaan bolavoli (sebagai salah satu cabang olahraga prestasi) harus dilakukan pembinaan sejak dini, salah satunya melalui jalur pendidikan formal sebagaimana diatas. Karena lembaga pendidikan dapat melakukan pembinaan prestasi olahraga yang didalamnya memuat kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dan juga memuat bahasan permainan bolavoli termasuk pembinaan prestasi yang dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah serangkaian kegiatan yang pelaksanaannya berada diluar jam pelajaran guna memperluas wawasan serta peningkatan penerapan nilai-nilai pengetahuan



dalam berbagai hal seperti pengetahuan tentang olahraga, kegiatan ekstrakurikuler juga dapat dijadikan sebagai tempat untuk menampung dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh para siswa yang belum tertuang apabila hanya dengan mengandalkan jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan pengamatan penulis sejauh ini, penulis mengamati bahwa masih kurangnya kemampuan siswa dalam beberapa teknik bolavoli, yang paling menonjol disini adalah sangat kurangnya kemampuan siswa atau pemain untuk menguasai teknik block, hal ini terlihat saat pemain melaksanakan latihan maupun sedang mengikuti pertandingan uji coba dimana lawan dengan sangat leluasa menciptakan poin tanpa adanya pertahanan atau block dari pemain, ini terjadi karna ketimpangan antara latihan teknik menyerang dan bertahan, mereka lebih sering mendapatkan program latihan untuk teknik-teknik menyerang, sedangkan latihan untuk teknik-teknik bertahan sangatlah kurang sehingga pada saat bertanding, lawan sangat mudah melakukan penyerangan tanpa ada pertahanan yang berarti, ini disebabkan karena kurangnya kemampuan block oleh pemain bolavoli.

#### **METODELOGI PENELITIAN**

Materi dalam penulisan artikel review ini adalah latihan drill dan peningkatan kemampuan block bolavoli. Sample meliputi artikel yang dipublikasikan pada 10 tahun terakhir rentang tahun 2010-2020 yang diambil dari google scholar.

#### **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, penerapan model latihan drill diperuntukkan meningkatkan kemampuan dan keterampilan block atlet bolavoli memiliki pengaruh, terbukti dari berbagai penelitian yang telah penulis lakukan bahwa drill memberikan pengaruh yang signifikan, dengan kata lain bahwa metode latihan drill mampu meningkatkan kemampuan serta mengembangkan keterampilan block atlet bolavoli. Keterampilan dan kemampuan block bolavoli merupakan kemampuan dalam menguasai teknik block bolavoli. Dengan demikian, teknik block pada permainan bolavoli kita artikan sebagai cara untuk menangkis atau membendung serangan smash dari lawan. Tentu dalam hal ini, pelaksanaannya disesuaikan terhadap aturan permainan yang disepakati dan berlaku untuk mencapai hasil yang maksimal. Selanjutnya, block pada permainan bolavoli menjadi salah satu teknik dengan tujuan membendung arah bola yang berasal dari serangan lawan dengan cara menutup ruang lawan saat akan melakukan serangan smash dan apabila bola sebagai hasil pantulan dari tangan pembendung mampu menjatuhkan bola pada daerah area lawan,



maka akan menambah point hitungan bagi tim yang melakukan blocking.

Pada hakikatnya, block hanya sebagai upaya dalam menghalangi arah pukulan bola dari lawan untuk memperoleh point tambahan, namun sesuai dengan pengembangan permainan bolavoli, block juga telah menjadi teknik pertahanan yang menggiurkan dan bisa memperoleh point tambahan jika berhasil melakukannya dengan tepat. Mengutip pendapat Wahyuda, Winarno, dan Tomi (2016) tentang macam-macam block, ia mengemukakan bahwa block bisa dilakukan oleh satu, dua atau tiga pemain, yaitu sebagai berikut:

1. Block yang dilakukan oleh satu pemain (block tunggal)

Pada block ini hanya dilakukan oleh satu orang pemain, biasanya block yang dilakukan oleh satu pemain bersifat lemah dalam mengantisipasi serangan lawan, sebab banyak celah yang hanya ditutupi oleh satu pemain bertahan. Menurut Winarno & Sugiono (2011) dalam Wahyuda, Winarno, dan Tomi (2016) "Block tunggal merupakan upaya bendungan (block) dari serangan lawan yang hanya dilakukan satu orang pemain". Jika seorang pemain menguasai teknik block dengan baik dan bisa membaca pergerakan pemain lawan yang akan melakukan serangan maka block ini efektif untuk dilakukan. Tahap-tahap melakukan block tunggal menurut Winarno & Sugiono, (2011:85) dalam Wahyuda, Winarno, dan Tomi (2016) adalah: "(a) melakukan langkah ke kiri atau ke kanan, (b) meloncat ke atas dengan tumpuan kedua kaki, (c) menggerakkan tangan dan lengan ke atas untuk menghalangi lajunya bola dari serangan lawan, (d) mendarat dengan kedua kaki secara lentur" seperti gambar di bawah ini:



Gambar 1. Block tunggal

Sumber : bolavoli.web.id (<https://bolavoli.web.id/teknik-block/1254/>)

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

Dalam praktik mulai persiapan, pelaksanaan, dan sikap akhir sama seperti block tunggal,

namun perbedaanya terletak pada jumlah pemain yang akan melakukan block (Winarno & Sugiono, 2011:86 dalam Wahyuda, Winarno, dan Tomi, 2016). Block ini sering dilakukan dikarenakan efektif sebagai pembendung dari serangan lawan. Agar hasilnya sempurna maka diperlukan kerjasama yang baik dari masing-masing pemain yang akan melakukan block, seperti gambar dibawah ini:



Gambar 2. Block berkawan

Sumber : bolavoli.web.id (<https://bolavoli.web.id/teknik-block/1254/>)

Sementara itu, keberhasilan block juga harus dipertimbangkan dengan baik. Mengutip pemikiran Ahmadi (2007) dalam Asdi dan Rifki (2020), ia mengemukakan bahwa keberhasilan dari block ditentukan dari ketinggian lompatan pemain & jangkauan tangan pemain pada bola yang akan dipukul oleh lawan. Block bisa dilakukan melalui pergerakan tangan yang aktif disaat melakukan block dengan menggerakkan tangan ke arah kanan ataupun ke arah kiri. Pergerakan tangan juga bisa dilakukan secara pasif, dengan menjulurkan tangan keatas tanpa digerakkan. Atas dasar ini, salah satu faktor dominan dalam mempengaruhi keberhasilan keterampilan block ialah kondisi fisik, mulai dari ketinggian lompatan disaat melakukan block, dalam hal ini tidak lain kondisi daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan, koordinasi dan kelincahan juga sangat mempengaruhi keberhasilan blocking. Karenanya, menyediakan pelatihan yang menyenangkan dan membentuk intensitas kemampuan melalui latihan model drill dapat menjawab dan meningkatkan faktor-faktor dominan yang mempengaruhi keberhasilan block pemain bolavoli.

## **PEMBAHASAN**

Pada dasarnya, upaya meningkatkan kemampuan dan keterampilan blocker atlet bolavoli harus dilakukan melalui model latihan yang sederhana dan menyenangkan (Fajri dan Rifki, 2019). Sebab-sebab keterampilan block bolavoli dipengaruhi dari metode dan manajemen pelatihan dengan baik dan benar, sehingga model latihan yang dibutuhkan sederhana namun harus menyenangkan, baik itu pelatihan daya ledak otot tungkai, pelatihan koordinasi mata-tangan, dan pelatihan konsentrasi atlet bolavoli (Asdi dan Rifki, 2020).

Oleh sebab itu, model latihan block harus selalu dikembangkan dalam menyesuaikan keadaan agar permainan bolavoli tetap eksis (Wahyuda, Winarno, dan Tomi, 2016). Berdasarkan hasil penelitian, ada yang menerapkan model latihan rope jump untuk meningkatkan kemampuan block pemain bolavoli (Susetyo, 2016). Ada yang menggunakan pelatihan bolavoli dengan latihan skipping untuk mendorong peningkatan lompatan blocker bolavoli (Sujarwo dan Suharjana, 2020). Adapula yang mengupayakan peningkatan kemampuan penguasaan teknik block dengan latihan yang menggunakan media tongkat target dalam permainan bolavoli (Putra, Triansyah, dan Hidasari, 2014). Serta dengan penerapan model latihan berbasis drill sebagai upaya peningkatan kemampuan penguasaan teknik block pemain bolavoli.

Dimana semua itu dibentuk agar tim bolavoli memiliki kemampuan dan keterampilan block & defend yang baik sebagai upaya memenangkan pertandingan bolavoli pada setiap permainan tim bersangkutan. Akan tetapi, semua pendekatan dan model pembelajaran dan model latihan bolavoli yang digunakan diatas, penulis nilai telah disederhanakan dengan penerapan metode latihan yang menggunakan model drill sebagai pilihan terbaik untuk meningkatkan performa atlet bolavoli (Fanani, 2020) yang dapat meningkatkan ketinggian lompatan pemain dan jangkauan tangan pemain secara signifikan (Akbari, 2010).

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Fajri dan Rifki (2019) tentang pengaruh latihan dengan model drill dalam meningkatkan keterampilan blocking atlet bolavoli, dimana penerapan latihan tetap mengacu pada prinsip-prinsip latihan, latihan inti drills yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas block bolavoli. Latihan drill ini kemudian berhasil meningkatkan kualitas blocking atlet bolavoli dengan peningkatan tinggi lompatan pemain dan jangkauan tangan pemain bolavoli.

## **KESIMPULAN**

Sesuai dengan hasil dan pembahasan, maka penulis tarik kesimpulan bahwa penerapan model latihan drills memiliki pengaruh secara signifikan terhadap keterampilan dan



kemampuan block pemain bolavoli. Selain itu, penerapan model latihan drill juga dapat membantu pemain bolavoli menguasai teknik-teknik permainan bolavoli dengan baik, tepat, dan cepat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbari H. 2010. Pengaruh Latihan Skipping terhadap Hasil Peningkatan Lompatan Block pada Permainan Bolavoli (Studi pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Surabaya).
- Asdi F., dan Rifki M. S. 2020. Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Block Bolavoli. *Jurnal Sporta Saintika*, volume 5, nomor 2.
- Devi S., dan Rifki M. S. 2019. Pengaruh Metode Drill terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Klub Gesimpo Pasaman Barat. *Jurnal Stamina*, volume 2, nomor 5 terhadap Teknik Dasar Block Bolavoli di SMA
- Ricky Z. 2020. Pengaruh Latihan Box Drill terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*.
- Sujarwo dan Suharjana. 2020. Kontribusi Kemampuan Block dan Defense pada Cabang Olahraga Bolavoli. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, volume 12, nomor 1.
- Susetyo S. K. K. 2016. Pengaruh Model Latihan Plyometricrope Jump dan Latihan Naik Turun Bangku 40 CM terhadap Kemampuan Block Pemain Bolavoli Remaja Putra SMAN 1 Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, volume 06, Nomor
- Fajri M. I., dan Rifki M. S. 2019. Pengaruh Model Latihan Drill Sunder Simplified Conditions untuk Meningkatkan Keterampilan Block Atlet Bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, volume 2, nomor 2.
- Fanani Z. 2020. Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli melalui Metode Drill. *Education Journal : Journal Education Research & Development*, volume 4, nomor 1.
- Putra A. K., Triansyah A., dan Hidasari F. P. 2014. Pengaruh Latihan dengan Media Tongkat Target 2.
- Syafrudin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Pres.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta : Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI Pdf. Diakses tanggal 20 September 2020.
- Wahyuda T. A., Winarno M. E., dan Tomi A. 2016. Model Latihan Block Permainan Bolavoli pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMKN 6 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, volume 26, nomor 1.
- Bolavoli.web.id (<https://bolavoli.web.id/teknik-block/1254/>). Diakses tanggal 20 September 2020

