



---

**Pengaruh Metode Latihan Hurdle Jump Untuk Meningkatkan  
Kemampuan Blocking Dalam Permainan Bola Voli Di Klub ALVC  
Kabupaten Bengkulu Utara**

*The Effect of the Hurdle Jump Training Method to Improve Blocking Ability in Volley Ball  
Games at the ALVC Club in North Bengkulu Regency*

**Doni Setiawan<sup>1</sup>, Ari Sutisyana<sup>2</sup>, Syafrial<sup>3</sup>, Defliyanto<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>*Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Jl. WR.  
Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia*

<sup>4</sup>*Pendidikan Jasmani, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan hurdle jump untuk meningkatkan kemampuan blocking dalam permainan bola voli pada klub ALVC di Kabupaten Bengkulu Utara. Jenis penelitian yang digunakan penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen dengan metode "the one group pre-test post-test". Populasi penelitian sebanyak 35 orang dan yang digunakan sebagai sampel penelitian ialah 25 orang. Teknik pengambilan data ialah tes kemampuan blocking bola voli. Dari data yang diperoleh nilai rata-rata pre-test sebesar 23,6 dan nilai rata-rata post-test sebesar 27,08 dengan selisih 3,48. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa selisih mean antara pre-test dan post-test siswa setelah mengikuti program latihan selama 16 kali pertemuan menunjukkan presentase peningkatan 14,74% terhadap kemampuan blocking. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai  $t_{hitung}=1,722 > t_{tabel}=1,711$ . Berdasarkan uji statistik dengan  $\alpha=(0,05)$  dimana hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan Hurdle jump terhadap kemampuan blocking permainan bola voli klub ALVC Bengkulu Utara..

**Kata Kunci:** Blocking, Bola Voli, Hurdle Jump, Kemampuan.



### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of hurdle jump training methods to improve blocking ability in boli ball games at the ALVC club in North Bengkulu Regency. Quantative is the type of research used by this research with a quasi-experimental research design with the method "the one group pretest posttest". The study population was 35 people and the study sample was 25 people. The data retrieval technique is a test of volleyball block ability. From the data obtained, the average pre-test score was 23.6 and the average post-test score was 27.08 with a difference of 3.48. The results of this study showed that the mean difference between pre-test and post-test students after participating in the exercise program for 16 meetings showed a percentage increase of 14.74% in blocking ability. Based on the results of the study, the value of  $t_{\text{calculate}} = 1.722 > t_{\text{table}} = 1.711$ . Based on the results of the study, the value of  $t_{\text{calculate}} = 1.722 > t_{\text{table}} = 1.711$ . Based on statistical tests with  $\alpha = (0.05)$  which shows that there is a significant influence of Hurdle jump training on blocking ability in the volleyball game of the ALVC North Bengkulu club.*

**Keywords:** Ability, Block, Hurdle Jump, Volleyball

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kegiatan dimana dilibatkannya tubuh serta pikiran yang dimana digunakan untuk melatih kebugaran dan gerakan dasar. Pentingnya gerakan dasar memiliki dampak besar pada kemajuan akademik untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Rizky et al., 2023). Agar mencapai tujuan yang berkualitas tidak cukup hanya dengan menerapkan perubahan ilmu pengetahuan dan teknologi, tetapi juga diharapkan kondisi fisik/jasmani dan mental yang sehat untuk menjalankan segala aktivitas (Prabowo. et al., 2023). Bola voli ialah olahraga yang masuk cabang olahraga permainan bola besar terdiri dari 2 tim dan setiap tim terdiri dari 6 atlet yang dibatasi oleh net (jaring), dan point kemenangan 25 *point*. Permainan bola voli mempunyai teknik-teknik dasar, yaitu *servis*, *passing*, *smash* dan *block*. Pencapaian prestasi optimal dalam permainan Bola voli tidaklah semudah yang diinginkan karena banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor tersebut sangatlah kompleks seperti peranan pemerintah, kompetensi pelatih, sarana dan prasarana (Arwin, et al., 2023). Menurut (Andiyanto, 2020), kapasitas satu set otot untuk menghasilkan kerja dengan cepat dikenal sebagai daya ledak otot. Kekuatan dan kecepatan adalah dua komponen fisik yang bergabung untuk menciptakan kekuatan otot. Misalnya, ketika memblokir dalam pertandingan bola voli, otot-otot kaki dapat melompat dengan daya ledak.

Blocking pada permainan bola voli adalah upaya untuk menghentikan serangan smash lawan dengan menggunakan kekuatan dan usaha yang dekat dengan net untuk mencoba menahan atau memblokir bola yang datang dari wilayah lawan, teknik bola voli ini sangat penting dikuasai oleh seorang atlet bola voli karena untuk bisa mencegah lawan mendapat angka melalui serangan *smash*, klub ALVC Desa Airlelangi Kecamatan Ulok Kupai kabupaten Bengkulu Utara memiliki tempat latihan yang sudah bisa dikategorikan bagus dan lapangan yang memadai sehingga latihan sudah efektif dilakukan di lapangan. Klub ALVC Bengkulu Utara merupakan salah satu klub bola voli yang mana belum terdapat data tentang efek latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan *blocking* dan klub ALVC mampu menguasai kemampuan *blocking* yang baik atau tidak. Pada saat pelatih melakukan metode latihan *hurdle jump*

ini diharapkan kemampuan dalam *blocking* di klub ALVC jauh lebih meningkat dari yang sebelumnya. Pada olahraga bola voli diperlukan program latihan yang baik serta alat bantu latihan yang baik, jika pada saat program latihan namun tidak didukung oleh sarana dan prasarana yang baik maka yang akan terjadi adalah latihan tidak dapat dilakukan secara maksimal hingga mendapatkan hasil yang kurang memuaskan pada saat pertandingan berlangsung. Salah satu alternatif untuk meningkatkan kemampuan dalam *blocking* pada klub bola voli ALVC Bengkulu Utara, yaitu dengan menggunakan metode latihan *hurdle jump*. Latihan *hurdle jump* adalah metode latihan yang melibatkan melompat melalui hambatan yang berbentuk seperti tujuan kecil yang telah ditetapkan sebelumnya sesuai dengan porsi pelatihan secara bertahap dari satu tujuan ke tujuan berikutnya. Ukuran rintangan dapat disesuaikan tergantung pada kebutuhan spesifik pelatihan. Pada penelitian ini latihan *hurdle jump* dapat memperkuat otot tungkai bawah agar ketika atlet melakukan lompat dalam kemampuan *blocking* yang didapatkan menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada kemampuan *block* atlet, salah satu indikator sederhana untuk melihat kemampuan *block* dengan metode latihan *hurdle jump* dalam permainan bola voli adalah dengan melihat bentuk latihan *blocking*. Sejauh ini pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan dalam *blocking* di klub ALVC Bengkulu Utara tidak ditentukan dan tidak ada data penelitian tentang kemampuan *block* tersebut. Salah satu masalah yang muncul pada saat atlet melakukan *block*, yaitu atlet belum menguasai teknik *block* yang benar, atlet kurang percaya diri saat ingin melakukan lompatan *block*, *timing* melakukan *block* yang tidak tepat, kurangnya kordinasi saat melakukan *block*, atlet kurang serius saat melakukan latihan *block*, kurangnya keseimbangan ketika melakukan *block*, dan kurang efektif nya program latihan dari pelatih. Alasan Peneliti memilih judul penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan *block* dalam permainan bola voli di klub ALVC Kabupaten Bengkulu Utara. Berdasarkan konteks di atas, peneliti akan melakukan studi dengan judul pengaruh metode latihan *Hurdle jump* untuk meningkatkan kemampuan *blocking* dalam permainan bola voli di klub ALVC Kabupaten Bengkulu Utara.

## **METODE**

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif ialah ketika bukti dikumpulkan dalam bentuk angka atau pernyataan yang dievaluasi dan diperiksa secara statistik, penelitian ini induktif, objektif, dan ilmiah (Sugiyono, 2015). Teknik yang secara sistematis menetapkan korelasi termasuk fenomena penyebab dikenal sebagai pendekatan eksperimen (Sukardi, 2015). Desain yang di pakai dalam penelitian ini adalah Quasi eksperimen dengan metode “The one group Pretest Posttest ” atau tanpa kelompok kontrol (Sukardi, 2015).

**Tabel 1. Disain Penelitian**

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan :

O<sub>1</sub> : Pretest

X : Treatment

O<sub>2</sub> :Posttest

Menurut (Siyoto S & Sodik, 2015), populasi adalah kategori luas yang mencakup objek atau individu yang dipilih peneliti untuk diperiksa serta temuan yang mereka peroleh darinya. Dari 35 anggota klub ALVC dengan 3 manager, 2 pelatih, 5 sponsor pendukung populasi penelitian ini ialah seluruh atlet bola voli ALVC Bengkulu Utara ialah 25 atlet Putra. Menurut (Etikan Ilker, 2016), *purposive sampling* adalah tata cara dalam memastikan kriteria responden mana saja yang akan menjadi sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Jadi dari 35 anggota klub ALVC sampel yang peneliti gunakan untuk penelitian ini berjumlah 25 atlet putra dengan kriteria umur 17-25 tahun di klub ALVC Bengkulu Utara.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini dengan cara tes kemampuan *block*. Data yang didapat pada penelitian ini ialah data pre-test kemampuan *block* sebelum menerima sampel perlakuan, sedangkan data *post-test* setelah sampel diberikan perlakuan dan digunakannya metode latihan *hurdle jump* untuk meningkatkan kemampuan *block* pada atlet klub bola voli ALVC Kabupaten Bengkulu Utara.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk bisa mencapai tujuan dan pembahasan yang berjudul pengaruh metode latihan *Hurdle Jump* untuk meningkatkan kemampuan *blocking* dalam permainan bola voli di klub ALVC yang mempunyai 35 anggota dengan 3 manager, 2 pelatih, 5 sponsor pendukung, dan 25 atlet putra berkriteria umur 17-25 tahun. Penulis mengumpulkan data dengan menggunakan *pre-test*, yaitu kemampuan *blocking* kemudian memberikan suatu perlakuan berupa latihan selama 16 kali pertemuan dengan 3 kali/minggu yaitu selasa, Kamis, Sabtu dan melakukan *post-test* kemampuan *blocking*. Kemudian data yang sudah diperoleh dianalisis agar diketahuinya ada atau tidaknya pengaruh latihan *Hurdle Jump* terhadap kemampuan *blocking* pada klub ALVC Kabupaten Bengkulu Utara.

Berdasarkan hasil *pre-test* yang sudah dilakukan 25 sampel, setiap sampel melakukan *blocking* sebanyak 10 kali, maka didapatkan hasil dibawah ini:

**Tabel. 2** Deskripsi statistik *pre-test blocking*

No	Deskripsi statistic	Jumlah
1	Nilai minium	18
2	Nilai maksimal	27
3	Mean (rata-rata)	23,6
4	Standar deviasi	2,57

Dari tabel tes awal (*pre-test*) tersebut hasil tes kemampuan *blocking* diperoleh nilai minimum 18, nilai maksimum 27, rata-rata (mean) 23,6 dan simpangan baku (Standar Deviasi) 2,57. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dan tabel distribusi frekuensi berikut:

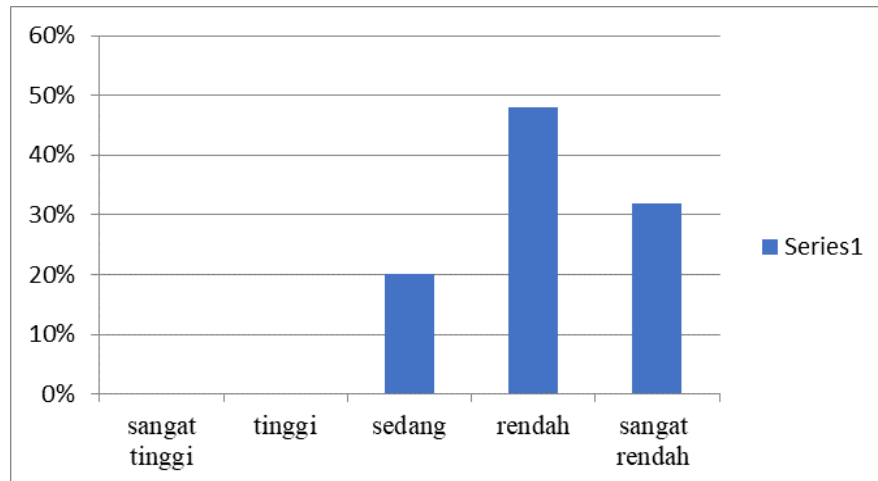
**Tabel. 3** Distribusi frekuensi *pre-test* (tes awal) *blocking*

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Presentase
1	>35	0	Sangat tinggi	0%
2	31 – 34	0	Tinggi	0%
3	27 – 30	5	Sedang	20%
4	23 – 26	12	Rendah	48%
5	< 22	8	Sangat rendah	32%

Menurut tabel yang disebutkan di atas, dari total 25 atlet, 0 atlet termasuk berkategori nilai "sangat tinggi", 0 atlet berkategori nilai "tinggi", 5 atlet termasuk

berkategori nilai "sedang", 12 atlet berkategori nilai "rendah", dan 8 atlet berkategori nilai "sangat rendah". Grafik batang di bawah ini menunjukkan informasi tambahan:

Gambar 1. Histogram Data Awal



Menurut grafik yang disebutkan di atas, memblokir atlet dalam tes awal jatuh ke brtkategori "sangat tinggi" hingga 0%, berkategori "tinggi" hingga 0%, berkategori "sedang" hingga 20%, berkategori "rendah" hingga 48%, dan berkategori "sangat rendah" hingga 32%.

Setelah pemberian latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan *blocking*, dilakukan kembali pengambilan data hasil tes kemampuan *blocking*, deskripsi statistik *post-test blocking* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel. 4 Deskripsi statistik *post-test blocking*

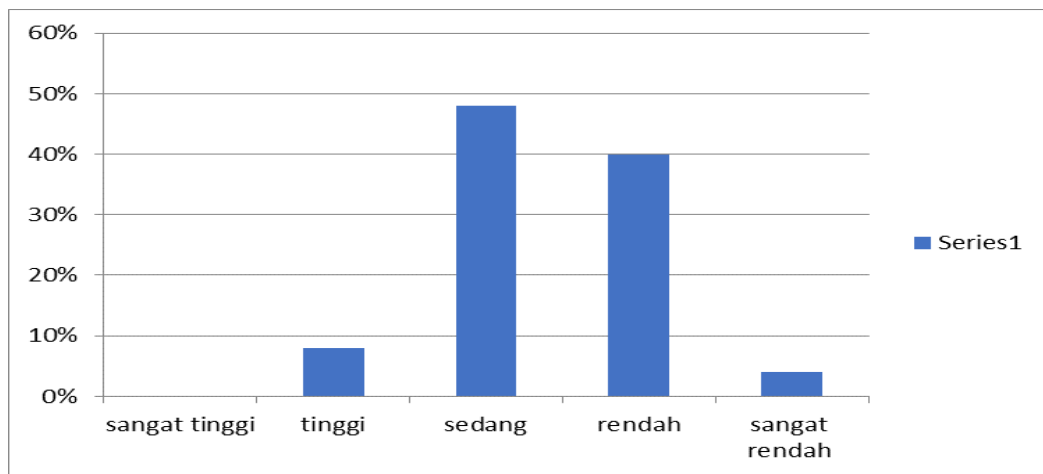
No	Deskripsi statistic	Jumlah
1	Nilai minium	21
2	Nilai maksimal	33
3	Mean (rata-rata)	27,08
4	Standar deviasi	2,10

Dari tabel tersebut bisa dilihat bahwasannya saat tes akhir nilai minimum yang didapat berbeda, ada sebuah perubahan setelah menerapkan latihan Hurdle jump.

Tabel. 5 Distribusi Frekuensi *Post-test* (Tes Akhir) *blocking*

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Presentase
1	>35	0	Sangat tinggi	0%
2	31 – 34	2	Tinggi	8%
3	27 – 30	12	Sedang	48%
4	23 – 26	10	Rendah	40%
5	< 22	1	Sangat rendah	4%

Dari 25 atlet, dapat disimpulkan dari tabel di atas bahwa 0 atlet masuk dalam kelompok kelas "sangat baik", 2 atlet berkategori kelas "tinggi", 12 atlet berkategori kelas "sedang", 10 atlet berkategori kelas "rendah", dan sebanyak 1 atlet berkategori kelas "sangat rendah". Grafik batang di bawah ini menunjukkan informasi tambahan



Menurut gambar tersebut, kemampuan memblokir atlet dalam ujian akhir termasuk dalam salah satu dari lima kategori: "sangat tinggi," "tinggi," "sedang," "rendah," dan "sangat rendah." Kategori "tinggi" mencakup skor hingga 8%, kategori "tinggi" mencakup skor hingga 48%, kategori "sedang" mencakup skor hingga 40%, dan kategori "rendah" mencakup skor hingga 4%.

### Uji Persyarat

### Uji normalitas

Untuk menentukan apakah sampel dari populasi didistribusikan secara



teratur, perhitungan normalitas digunakan. Lilifors digunakan untuk menghitung tes normal, berikut:

**Tabel. 6 Hasil Uji Normalitas Data**

No	N	<i>Pretest</i>		<i>Post-test</i>		Ket
1	25	Lo	L <sub>T</sub>	Lo	L <sub>T</sub>	<b>Distribusi Normal</b>
		0,0252	0.173	0,0192	0.173	

Temuan tabel di atas menunjukkan bahwa semua data variabel memiliki nilai  $Lo < L_T$ , maka data berdistribusi **normal**.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas menetapkan keseragaman atau kesamaan sampel yang diambil dari suatu komunitas. Tabel di bawah ini menunjukkan hasil uji homogenitas ini:

**Tabel. 7 Hasil Uji Homogenitas Data**

No	Variabel	Standar Deviasi	Varians (S <sup>2</sup> )
1	Tes awal	2,57	2,57
2	Tes akhir	2,10	2,10

Menurut tabel di atas, varians tes awal (X) dihitung menjadi 2,57, dan varians tes akhir (Y) dihitung menjadi 2,10.

$$F_{hitung} = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

$$= \frac{2,57}{2,10} = 1,22$$

Tes di atas mendapatkan nilai  $f_{hitung}$  = kemudian nilai  $f_{tabel}$  pada taraf signifikan = 0,05 = 1  $f_{hitung} < f_{tabel}$  yaitu  $1,22 < 4,26$  dapat diartikan tidak adanya perbedaan dari setiap variabel atau dapat dikatakan **Homogen**.

### Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan benar atau tidak. Periksa hipotesis menggunakan uji-t dengan tingkat signifikansi 0,05. Ilustrasi hasil uji-t adalah sebagai berikut:

**Tabel. 6 Uji hipotesis data**

Dk = (N-1)	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub> $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
24	1,722	1,711	Signifikan

Hal ini terbukti dari tabel di atas bahwa peningkatan kemampuan block atlet klub ALVC Bengkulu Utara sebesar 14,74% setelah diberikan latihan Hurdle jump.

Menurut Pujiarti (2015) Hurdle jump ialah yang menjadikan gawang sebagai media untuk latihan, dimana latihan tersebut menggunakan gerakan pinggul dan lutut, hal tersebut dilakukan dengan cara menjaga tubuh agar selalu lurus dan vertical. Latihan plyometric ialah bentuk latihan beban yang dimana dapat memberikan keuntungan serta meningkatkan kecepatan, daya ledak otot, kekuatan dan kontrol motorik yang diharuskan menerapkan prinsip latihan baik dan benar, ketika otot-otot tungkai membawa beban berat. Hal tersebut dapat memberikan dampak kekuatan yang semakin besar sehingga dapat membuat hasil lompatan yang semakin tinggi.

Metode hurdle jump ialah teknik yang dapat membantu mengembangkan keterampilan. blocking. Latihan tersebut dapat dilakukan sebagai alternatif dalam meningkatkan kemampuan blocking. Peningkatan kemampuan Blocking atlet ALVC Bengkulu Utara. Menurut temuan penelitian yang dilakukan di klub ALVC di Bengkulu Utara, tiga kali pertemuan, pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, diadakan 16 kali dalam seminggu. Studi ini menemukan bahwa ada kenaikan yang signifikan, yang ditunjukkan oleh perbedaan hasil tes: skor pre-test rata-rata adalah 23,6 dan skor post-test rata-rata adalah 27,08, perbedaan 3,48. Kapasitas pemblokiran atlet ALVC Bengkulu Utara tumbuh sebesar 14,74% menurut data lampiran. Menurut Suharjana, Dkk. (2020) kemampuan ialah sebuah kesanggupa, dan kecakapan yang dimana diharuskan agar dapat berusaha dengan cara kita sendiri serta kemampuan ialah dasar bagi seorang yang dimana berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan yang efektif.

## **KESIMPULAN**

Menurut temuan penelitian yang telah dilakukan pada klub ALVC yang mempunyai 35 anggota dengan 3 manager, 2 pelatih, dan 25 atlet putra yang berkriteria umur 17-25 tahun dengan menggunakan perhitungan uji-t dapat dilihat

bahwa latihan mempengaruhi permainan bola voli di klub ALVC Bengkulu Utara hasil lompat gawang pada kemampuan blocking. Hal ini dapat dilihat dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Menurut data terdapat selisih 3,48 poin antara rata-rata skor pre-test 23,6 dengan rata-rata skor post-test 27,08. Menurut penelitian, ada peningkatan kemampuan blocking sebesar 14,74% antara pre-test dan post-test yang telah mengikuti program pelatihan selama 16 kali pertemuan. Berdasarkan temuan penelitian,  $t\text{-hitung} = 1,722 > t\text{-tabel} = 1,711$  adalah nilainya. Keterampilan blocking dalam permainan bola voli klub ALVC Bengkulu Utara sangat dipengaruhi oleh latihan lompat gawang menurut uji statistik dengan  $p=(0,05)$ .

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andiyanto, dkk. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot lengan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan smash Atlet Bola Voli club surya Bakti Padang. *Jder Journal Of Dehasen Education Review*, (1)2, 65-71.
- Arwin, A., et al. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 3 Seluma. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), 153-160. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i2.21168>.
- Etikan Ilker. (2016). Perbandingan Convenience Sampling dan Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*.
- Prabowo, A., et al. (2023). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Pengurangan Kebiasaan Merokok Atlet Pada Club Renang Se-Kabupaten Lebong Provinsi Bengkulu. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 8(1), 35-39. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2483>.
- Pujianto, D., Dkk. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepak Bola Berbasis Sasaran Teman. *Journal Coaching Education Sports*, Vol. 1 No. 1. 1-12 <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.81>. 2020.
- Rizky, OB., et al. (2023). Pemahaman Guru PAUD Terhadap Aktivitas Jasmani Bagi Anak Paud Se-Kecamatan Muara Bangkahulu. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 22-27. <http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.10446>.
- Siyoto, S & Sodik, A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publisng.
- Sugiyono. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: AFABETA.
- Suharjana, Dkk. (2020) . Kontribusi kemampuan Block dan Defense pada cabang olahraga Bolavoli. *Jurnal Kepalatihan Olahraga*, Universitas Pendidikan Indonesia Journal Homepage: <http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Jko> Vol.

**Doni Setiawan, Ari Sutisyana, Syafrial, Defliyanto**

Pengaruh Metode Latihan Hurdle Jump Untuk Meningkatkan Kemampuan Blocking  
Dalam Permainan Bola Voli Di Klub ALVC Kabupaten Bengkulu Utara

[12](#). No, 1. P-Issn 2086-339x/ E-Issn 2657-1765.

Sukardi. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*.  
Yogyakarta: Bumi Aksara.