

## **HUBUNGAN NAIK TURUN TANGGA DENGAN KEMEMPUAN *BLOCK* BOLA VOLI TERHADAP SISWA KELAS X MA DAAR ET-TAQWA PETIR KABUPATEN SERANG**

**Nana Hadi Permana<sup>1</sup>, Ridwan Sudirman<sup>2</sup>**

**<sup>1-2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
<sup>1-2</sup>STKIP Setiabudhi**

### ***Abstract***

*This research method is a quantitative method with a correlation approach. This sampling technique is called random sampling of the entire class. This technique is intended to make researchers more efficient because they do not require many objects. In this process, the researcher gives equal rights to each subject to get the opportunity to be a sample. Thus the sample of this study amounted to 30 students as respondents. The conclusions in this study are: The results of statistical analysis between there is a significant relationship between the method of going up and down stairs (X) and the ability to block volleyball, the value of  $t = 2.39$ ,  $t_{table} = 0.654$  means that there is tolerance between the two variables. With the correlation table  $r = 0.45$  is in the strong category. Thus, the alternative hypothesis of a significant relationship between the method of going up and down stairs (X) and the ability to block volleyball, then  $2.39 > 0.654$  the hypothesis  $H_a$  is accepted. It can be concluded that the hypothesis  $H_a$  stated: "there is a significant relationship between the method of going up and down stairs and the volleyball block ability of class X Daar Et-Taqwa Petir students, Serang Regency. This is because it is proven true. On the other hand, the null hypothesis ( $H_o$ ) is rejected because it is not proven true.*

***Keywords: Up and Down stairs and Block Ball***

### ***Abstrak***

Metode penelitian ini metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Teknik sampling ini disebut *random sampling* dari keseluruhan kelas. Teknik ini dimaksudkan agar peneliti lebih efisien karena tidak membutuhkan banyak objek. Pada proses ini pula peneliti memberikan hak yang sama kepada setiap subjek memperoleh kesempatan menjadi sampel. Dengan demikian sampel penelitian ini berjumlah 30 siswa sebagai responden. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah: Hasil analisis statistik antara ada hubungan yang signifikan antara metode naik turun tangga (X) dan kemampuan *Block* bola voli diperoleh nilai  $t = 2,39$ ,  $t_{tabel} = 0,654$  ini berarti terdapat toleransi diantara kedua variabel tersebut. Dengan tabel korelasi  $r = 0,45$  berada pada kategori kuat. Dengan demikian, hipotesis alternatif hubungan yang signifikan antara metode naik turun tangga (X) dan kemampuan *block* bola voli, maka  $2.39 > 0.654$  hipotesis  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis  $H_a$  yang dinyatakan : "adanya hubungan yang signifikan antara metode naik turun tangga dan kemampuan blok voli siswa kelas X Daar Et-Taqwa Petir Kabupaten Serang. Hal ini karena terbukti kebenarannya. Sebaliknya hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak karena tidak terbukti kebenarannya.

**Kata kunci : Naik Turun Tangga dan Block Bola**

## I. PENDAHULUAN

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan dari Amerika Serikat. Pada mulanya permainan ini bernama *Mintonette*, mengingat dari permainan ini dimainkan dengan melambungkan bola (memukul-mukul bola) sebelum bola tersebut menyentuh lantai, maka pada tahun 1896 oleh Prof. H.T Halsted mengusulkan nama permainan menjadi "*Volley Bal*" permainan bola voli ini sudah di kenal sejak tahun 1928, di bawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan. Sejak PON II DI Jakarta pada tahun 1951, sampai sekarang bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan. Pada tanggal 22 di Jakarta di resmikan berdirinya Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) dengan menunjuk W.Y. Latumenten sebagai formatur untuk menyusun pengurus (Koesyanto, 2003: 7). Latihan naik turun tangga yaitu latihan dengan cara berlari atau melompat dengan menggunakan media tangga baik terbuat dari besi, kayu, papan atau tangga tembok.

Permainan bola voli menurut Backkee (2005 : 23) adalah: bola voli menyajikan sejenis bola voli yang di selaraskan dengan kebutuhan dan kepastian anak-anak usia 9 sampai 12 tahun sejalan dengan prinsip mengajar yang baik. Permainan bola voli akan lebih menarik apabila pemain-pemainnya menguasai teknik dasar dengan baik dan mengerti seluk beluk permainan. Prinsip permainan bola voli adalah memukul bola sebanyak-banyaknya tiga kali dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola melewati net-net dan masuk ke petak lawan. Permainan sederhana ini lebih sulit apabila dimainkan dengan tempo cepat dan dinamis.

Permainan bola voli cukup di kenal di Indonesia. Bola voli dimainkan oleh dua regu, yang tiap regu terdiri atas 6 pemain. Tiap regu berusaha menempatkan bola didaerah lawan agar mendapatkan angka (point). Regu yang pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang (Mukholid, 2007: 14). Menurut persatuan bola voli seluruh indonesia (2008 : 7) "Bola voli adalah olahraga yang di mainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan di pisahkan oleh sebuah net". Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola.

## 1. Jenis Teknik Bendungan (*block*) dalam Bola Voli

### a) Teknik *block* tunggal

Dalam teknik *block* tunggal dalam bola voli ini ada hal yang harus sangat diperhatikan terutama pada bola yang akan datang, tentu saja kita harus fokus dan perhatian kita terpusat ke arah datangnya bola karena memang teknik ini adalah teknik individu dan tidak ada bantuan dari teman tim sehingga pemain yang akan melakukan *block* tunggal ini harus fokus agar berhasil.

Untuk bisa melakukan *block* tunggal ini, si pemain yang akan melakukan *blocking* harus memperhatikan posisi dan pandangan pemain lawan yang akan melakukan *smash* karena dari pandangan mata, bisa dilihat dan diprediksi arah datangnya bola sehingga bisa dengan baik menempatkan posisinya yang akan menahan laju bola.

Tahap untuk bisa melakukan *block* tunggal ini dimulai dengan langkah kaki ke kanan atau ke kiri lalu loncat ke atas dengan tumpuan pada dua kaki. Gerakan tangan dan lengan untuk menguasai bola yang datang lalu mendarat dengan kedua kaki agak menekuk.

## 2. Teknik *block* ganda

Teknik *block* ganda ini pada dasarnya sama dengan *block* tunggal, hanya saja *block* ini dilakukan oleh dua pemain atau lebih. Namun untuk bisa melakukan teknik ini tentu lebih sulit daripada melakukan teknik *block* tunggal karena teknik ini membutuhkan koneksi yang bagus antar pemain sehingga dalam melakukan *block* ganda ini bisa kompak dan kerja sama yang baik sehingga bisa lancar melakukan teknik *block* ganda ini. Penentuan berhasil atau tidaknya suatu teknik *block* ganda ada pada ketepatan timing, dan pada kasus *block* ganda ini ada dua pemain atau lebih yang harus mempunyai timing yang tepat dan didalam prakteknya, teknik *block* ganda memang susah dilakukan.

*Blocking* atau bendungan dalam permainan bola voli adalah upaya untuk membendung serangan *smash* dari lawan dengan cara melompat dengan kedua kaki dan membentangkan kedua tangan di atas net untuk menghadang bola yang

datanag dari *smah* lawan untuk dikembalikan ke daerah permainan lawan. *Blocking* di gunakan untuk menahan serangan yang dilakaukan tim lawan. Pertahanan dalam bentuk *blocking* dapat berupa menahan serangan lawan agar bola yang di *smah* oleh pemain dari tim lawan tidak mampu menyebrangi net.

Menurut Muhajir (2006: 14) jenis *block* dalam permainan bola voli adalah:

a) *Block bola open*

Cara melakukan adalah :

- a) Saat pemain lawan akan melakukan *smash*, posisi blocker bergerak mendekati lawan yang akan melakukan *smash*.
- b) Posisi tangan berada di depan dada.
- c) Setelah *smasher* lawan melakukan lompatan, barulah kemudian *blocker* juga melakukan loncat untuk menyambut bola dengan arah lompatan *vertical*.

b) *Block bola semi*

Cara melakukan adalah :

- a) *Blocker* bergerak mendekati lawan yang akan melakukan *smash*.
- b) Posisi kedua tangan di naikan berada di atas depan kepala.
- c) *Blocker* melompat setinggi mungkin dengan arah lompatan *vertical*.

c) *Block bola Quick*.

cara melakukan adalah :

- a) *Blocker* bergerak mendekati lawan yang akan melakukan *smash*.
- b) Posisi kedua tangan diluruskan.
- c) *Blocker* melompat bersamaan dengan *smasher* lawan.
- d) *Blocker* melompat setinggi mungkin dengan arah lompatan *vertical*.

Yang perlu diperhatikan oleh *blocker* adalah :

- 1) Perhatikan gaya *passing receiver* lawan, kemana bola itu di arahkan.
- 2) Perhatikan gaya pengumpan lawan terutama mata dan gerakanya, dan jangan bergerak sebelum bola lepas dari tangan pengumpan.

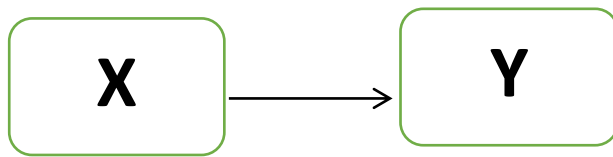
- 3) Lihat *body language* (gelagat tubuh) *smash* lawan, ke arah mana *smasher* itu bergerak.
- 4) Posisi tangan atau jari waktu bergerak tidak boleh berada di bawah pinggang, agar gerak tangan cepat mencapai titik *block*.

Dalam permainan bola voli terhadap beberapa teknik merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang permainan bola voli agar dapat bermain bola voli dengan baik, bahwa teknik-teknik dasar permainan bola voli tersebut meliputi: (1) servis, (2) passing bawah, (3) passing atas, (4) *smash*, (5) *block*, dan (6) pertahanan. *Block* adalah salah satu teknik bertahan dari serangan lawan menggunakan tangan dan lengan sebagai penutup arah serangan dan mematikan serangan dan mencetak angka. *Block* perlu di gunakan dalam pertandingan bola voli. Memiliki kemampuan *block* yang baik adalah modal utama bagi para pemain bola voli. Bola voli merupakan olahraga beregu yang mempunyai banyak manfaat terhadap perkembangan dan pertumbuhan siswa.

Dengan bola voli dapat berpengaruh terhadap fisik, mental dan kejiwaan siswa kearah yang baik. Selain itu juga sebagai pembinaan pertama bola voli pemula. Walaupun sudah menjadi salah satu materi pokok dalam pembelajaran tetapi masih banyak siswa yang belum memiliki kemampuan teknik dasar permainan bola voli yang baik dan benar. Hal ini di sebabkan karena selain faktor siswa juga karena waktu yang kurang untuk melatih teknik dasar bermain bola voli pada waktu pelajaran. Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan sejak dini, perlu wadah lain yang dapat digunakan untuk membina pemain secara baik dan terarah.

## II. METODE PENELITIAN

Jenis dan sifat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dengan pendekatan korelasional. Variabel penelitian terdiri atas satu variabel bebas yaitu naikturun tangga dan satu variabel terkait yaitu kemampuan block dalam bola voli pada siswa kelas X MA Daar Et-Taqwa Petir Kabupaten Serang.



Gambar 1

Keterangan

X : Naik Turun Tangga

Y : Kemampuan *Block* Bola Voli

## Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian populasi (Arikunto, 2006: 130). Sebagai populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kela X MA Daar Etaqwa terdiri dari 2 kelas (A dan B) dengan jumlah 60 orang.

### 2. Sampel

sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti. Dalam pengambilan sampel, peneliti melakukan pengundian secara acak dari keseluruhan jumlah kelas X MA Daar Et-Taqwa Petir Kabupaten Serang.teknik sampling ini di sebut *random sampling* dari keseluruhan kelas. Teknik ini di maksudkan agar peneliti lebih efisien karena tidak membutuhkan banyak subjek. Pada proses ini pula peneliti memberikan hak yang sama kepada setiap objek memperoleh kesempatan menjadi sampel. Dengan demikian sampel ini berjumlah 30 siswa sebagai responden.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mencapai rumusan dan tujuan penelitian, maka dalam penelitian ini yang berjudul hubungan naik turun tangga dengan kemampuan *block* bola voli terhadap siswa kelas x ma daar et-taqwa petir kabupaten serang, diadakan penelitian dengan metode kolerasi. Penelitian mengadakan test awal yaitu (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Dalam memperoleh data dari

subjek penelitian, penulis melakukan kegiatan pengumpulan data di lapangan. Kegiatan pengumpulan data tersebut dilaksanakan terhadap siswa kelas X MA Daar Et-Taqwa Petir Kabupaten Serang yang menjadi sampel yaitu sebanyak 30.

Pengumpulan data dilakukan melalui kegiatan praktik dilapangan bola voli melakukan kemampuan blok. Dengan kegiatan tersebut, penulis memperoleh data penelitian dengan menggunakan teknik dan instrument penelitian yang sesuai dengan bentuk atau jenis data sebagai objek penelitian. Berkaitan dengan jenis data yang ingin dikumpulkan, maka instrument dimaksudkan untuk memperoleh dua jenis data penelitian yang akan diteliti menggunakan *pret-test* dan *post-test* serta pengujian hipotesis menggunakan rumus *t-test*. Adapun hasil penelitian dan pembahasan berjudul hubungan naik turun tangga dengan kemampuan *block* bola voli terhadap siswa kelas x ma daar et-taqwa petir kabupaten serang.

Hasil analisis statistik antara ada hubungan yang signifikan antara metode naik turun tangga (X) dan kemampuan blok bola diperoleh nilai  $t=2.92$ ,  $t_{tabel}=0,654$  ini berarti terdapat korelasi di antara kedua variabel tersebut. Dengan tabel korelasi  $r = 0,45$  berada pada kategori kuat. Dengan demikian, hipotesis alternatif hubungan yang signifikan antara metode naik turun tangga (X) dan kemampuan *block* bola, maka  $2.92 > 0.654$  hipotesis  $H_a$  diterima.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, penulis dapat disimpulkan bahwa hipotesis  $H_a$  yang menyatakan: “adanya hubungan yang signifikan antara metode naik turun tangga dan kemampuan *block* bola voli siswa kelas X Ma Daar Et-Taqwa Petir Kabupaten Serang. Hal ini karena terbukti kebenarannya, sebaliknya hipotesis nihil  $H_o$  ditolak karena tidak terbukti kebenarannya. Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah: Hasil analisis statistik antara ada hubungan yang signifikan antara metode naik turun tangga (X) dan kemampuan *Block* bola voli diperoleh nilai  $t= 2,39$ ,  $t_{tabel} = 0,654$  ini berarti terdapat toleransi diantara kedua variabel tersebut. Dengan tabel korelasi  $r = 0,45$  berada pada kategori kuat. Dengan demikian, hipotesis alternatif hubungan yang signifikan antara metode naik turun tangga (X) dan kemampuan *block* bola voli , maka  $2.39 > 0.654$  hipotesis diterima.

## REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Angga. 2006. *Teknik Dasar Bola Voli*. Jakarta : Gramedia.
- Backkee. 2005. *Teknik Bola Voli*. Bandung : Angkasa.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Pedoman penulisan karya tulis ilmiah* (Laporan buku, makalah, skripsi, Tesis, disertasi), Bandung: UPI.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1984). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai pustaka.
- Mukholid. 2006. *Pembeajaran Bola Voli*. Jakarta : Rineka.
- R Madha Komala. 2005. *Berbagai faktor yang berpengaruh terhadap hasil pendidikan*, Jakarta : Uhamka.
- Sugiyono. 2016. *Metode penelitin pendidikan (penedekatan kuantitatif,kualitatif dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sukatamsi, 2005. *Teknik Dasar Bola Voli*. Solo : Tiga Serangkai.
- Sukintaka, 1998. *Permainan dan metodik*, Jakarta : Dipdikbud
- Sutrisno Hadi, 2006. *Statistik*, Yogyakarta : Andi offset
- Suharyo, 2005. *Metode pembelajaran langsung*. Jakarta : Gramedia
- Subroto, 1987, *pemebelajaran latihan kebugaran*. Yogyakarta : UGM Press.
- Yunus. 2006. *Teknik Permainan Bola Voli*. Jakarta : Rineka.