

STUDI ANALISIS GERAK TEKNIK BLOCK BOLA VOLI PADA ATLET KLUB SURVOTE SUNGAI RAMBAI

Wisnu¹, Ugi Nugraha², Iwan Budi Setiawan³

¹²³ Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP, Universitas Jambi

¹Wisnu052004@gmail.com, ²ugi_nugraha@unja.ac.id,

³iwanbudisetiawan@unja.ac.id,

ABSTRACT

This study aimed to analyze the movement technique of volleyball blocking among athletes of the Survote Volleyball Club in Sungai Rambai. The background of this research was based on the low success rate of blocking during matches, where opponents could easily penetrate the team's defense. Blocking is considered an essential defensive technique in volleyball because it plays an important role in preventing opponent attacks and gaining points. Therefore, proper movement coordination from the preparation phase to landing is required to perform an effective block. This research used a descriptive quantitative method. The population and sample consisted of 12 female athletes from the Survote Volleyball Club. Data were collected through observation sheets assessed directly by the club coach. The assessment focused on four movement phases of blocking technique, namely the preparation phase, take-off phase, airborne position, and landing phase. The collected data were analyzed using percentage calculations, averages, and standard deviations. The results showed that the athletes' blocking technique ability was generally categorized as moderate, with an average final score of 58.25. The highest score obtained was 66, while the lowest score was 50, with a standard deviation of 4.51. The best performance aspect was the take-off phase, whereas the weakest aspect was the airborne position. Most athletes still experienced difficulties in hand positioning, wrist activity, and body stability while in the air. In conclusion, the blocking technique of Survote athletes has not yet reached an optimal level and still requires improvement, especially in airborne and landing movements, through more structured and effective training programs.

Keywords: blocking, volley ball, motion analysis

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik gerak block bola voli pada atlet Klub Survote Sungai Rambai. Permasalahan dalam penelitian ini didasarkan pada masih rendahnya keberhasilan atlet dalam melakukan block saat pertandingan, sehingga serangan lawan sering kali sulit dibendung. Teknik block merupakan salah satu teknik dasar pertahanan yang sangat penting dalam permainan bola voli karena berfungsi untuk menghalangi serangan lawan dan memperoleh poin. Oleh karena itu, diperlukan penguasaan teknik gerak yang baik mulai dari tahap awalan,

tolakan, posisi di udara, hingga pendaratan agar block dapat dilakukan secara efektif. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet putri Klub Survote Sungai Rambai yang berjumlah 12 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi menggunakan lembar penilaian yang dinilai langsung oleh pelatih. Aspek yang dinilai meliputi empat fase gerakan block, yaitu fase awalan, tolakan, posisi di udara, dan pendaratan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perhitungan persentase, nilai rata-rata, dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik block atlet secara umum berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 58,25. Nilai tertinggi yang diperoleh atlet adalah 66 dan nilai terendah adalah 50 dengan standar deviasi sebesar 4,51. Aspek gerakan terbaik terdapat pada fase tolakan, sedangkan kelemahan paling dominan terdapat pada fase posisi di udara. Atlet masih mengalami kesulitan dalam koordinasi tangan, kestabilan tubuh, dan ketepatan posisi saat melakukan block. Dengan demikian, teknik gerak block atlet Klub Survote Sungai Rambai masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terarah dan sistematis.

Kata Kunci: Teknik block, bola voli, analisis gerak

A. Pendahuluan

Olahraga adalah permainan manusia, definisi klasik olahraga yang bertumpu pada permainan dan peragaan keterampilan fisik dengan dukungan usaha keras kelompok otot-otot besar. Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berkesinambungan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan tubuh, serta kualitas hidup secara menyeluruh. Kegiatan ini tidak hanya melibatkan gerakan tubuh yang memerlukan energi, tetapi juga mengandung unsur keterampilan, disiplin, dan aturan tertentu yang harus dipatuhi. Selain

itu, olahraga dapat berfungsi sebagai sarana pembinaan prestasi, rekreasi, pendidikan, serta pengembangan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga tim yang terkenal di Indonesia, bahkan di dunia. Permainan bola voli melibatkan 12 pemain, dalam satu tim ada 6 pemain di tiap sisi lapangan. Masing-masing tim memiliki pemain *smasher*, *middle hitter*, *libero*, dan *setter*. Pertandingan dimainkan di lapangan dengan ukuran lebar 9 meter dan panjang 18 meter dengan ketinggian net 2,43 meter untuk pria dan 2,24 untuk wanita. Dalam permainan bola voli

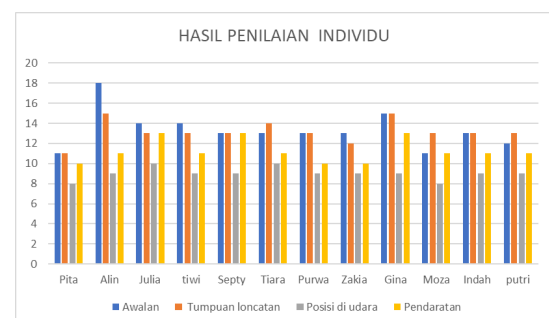
memerlukan kemampuan teknik yang baik agar tim dapat melakukan berbagai gerakan dengan lebih efisien. Permainan bola voli dapat diartikan sebagai aktivitas olahraga yang menuntut kerja sama tim, keterampilan teknik dasar seperti servis, passing, set up, smash, dan block. olahraga bola voli di ciptakan pertama kali oleh William G. Morgan di sekitar akhir abad 19. William G. Morgan dahulunya bekerja di Young Men's Christian Association (YMCA) di Massachusetts, khususnya di bidang pendidikan jasmani. William G. Morgan awalnya terinspirasi dari basket yang diciptakan oleh James Naismith. William rupanya ingin menciptakan sebuah permainan untuk orang-orang tua, sebuah olahraga yang tidak terlalu menuntut kekuatan fisik seperti berlari.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif untuk mencari nilai gerak atlet klub survote sungai rambai. Penelitian ini di laksanakan di lapangan klub survote sungai rambai pada maret 2026. populasi dalam penelitian ini berjumlah 17 atlet, dan sampel 12 atlet. Instrumen yang di gunakan untuk menganalisis gerak

atlet yaitu menggunakan lembar observasi, di mana dalam lembar observasi tersebut terdapat teknik gerak block yang sudah valid kebenarannya dari awalan hingga pendaratan. Selanjutnya pelatih klub survote akan mengambil nilai block atlet melalui penilaian lembar observasi tersebut, dengan ini dapat di lihat bahwa mana saja teknik block atlet yang masih perlu di perbaiki dari awalan hingga pendaratan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan



Berdasarkan dari diagram di atas, hasil penilaian individu terhadap teknik *block* bola voli yang meliputi empat aspek, yaitu awalan, tumpuan lompatan, posisi di udara, dan pendaratan, dapat di simpulkan bahwa kemampuan teknik atlet menunjukkan variasi yang cukup beragam, namun secara umum berada pada tingkat yang relatif seimbang antar individu. Dari grafik

terlihat bahwa sebagian besar atlet memiliki nilai yang tidak terlalu jauh berbeda pada setiap aspek, yang menunjukkan adanya konsistensi dalam penguasaan teknik dasar *block*. Beberapa atlet, seperti Alin dan Gina, menunjukkan performa yang lebih menonjol terutama pada aspek awalan dan tumpuan lompatan, sedangkan atlet lainnya masih menunjukkan ketidak satbilan nya dalam melakukan block, khususnya pada aspek posisi di udara dan pendaratan yang cenderung sangat rendah rendah di bandingkan aspek awalan dan tumpuan lompatan. Secara keseluruhan, dapat di simpulkan bahwa kemampuan teknik *block* para atlet sudah cukup baik, namun belum merata secara optimal pada setiap fase gerakan. Aspek posisi di udara dan pendaratan menjadi bagian yang terlemah bagi seluruh atlet, dengan itu teknik posisi di udara dan pendaratan masih perlu mendapatkan perhatian

lebih dalam proses latihan, karena berperan penting dalam keberhasilan *block* yang efektif dan aman. Oleh karena itu, di perlukan program latihan yang lebih baik guna meningkatkan kualitas teknik secara menyeluruh pada setiap individu atlet.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai analisis gerak atlet dalam *block* bola voli pada atlet klub survote . Melalui analisis ini di harapkan atlet klub survote mampu memahami gerak *block* yang baik dan benar. Penjelasan selengkapnya mengenai analisis gerak *block* atlet klub survote adalah sebagai berikut:

1. Awalan

Menurut Ahmad mubarak (2025) sikap awalan berdiri dengan kedua kaki di buka selebar bahu, lutut di tekuk 30 derajat, posisi tangan berada di depan dada dengan siku sedikit di tekuk pada 45 derajat,

pandangan fokus membaca serangan lawan, dan tubuh sedikit condong ke depan 10 derajat. Berdasarkan hasil analisis terlihat bahwa data awalan atlet klub survote menghasilkan nilai tertinggi = 18, dan nilai terendah = 11. Adapun rata-rata = 13,33 dan standar deviasi = 1,79. Sebagian atlet sudah memiliki posisi awal yang cukup baik seperti kuda-kuda dan posisi tangan, Namun masih ada kekurangan dalam kesiapan membaca arah bola.

2. Tumpuan loncatan

Menurut Ahmad mubarak (2025) posisi kaki di tekuk 60 derajat agar mendapat loncatan yang maksimal. Tumpuan loncatan menggunakan dua kaki dan ujung kaki sebagai tolakan. Bertumpu pada dua kaki kemudian dorong badan ke atas menggunakan ujung kaki dan power tungkai. Berdasarkan hasil analisis terlihat bahwa data tumpuan loncatan

atlet klub survote menghasilkan nilai tertinggi = 15 dan nilai terendah = 11. Adapun rata-rata 13,16 dan standar deviasi = 1,06. Nilai tumpuan loncatan pada atlet klub survote cukup baik dan kekuatan kaki sudah memadai.

3. Posisi di udara

Menurut Ahmad mubarak (2025) kedua lengan di angkat lurus ke atas 170 derajat untuk menutup jalur bola. Ketika melakukan block, posisi lengan di arahkan ke dalam lapangan lawan agar pantulan bola jatuh ke area lawan atau pantulan masih bisa di kendalikan oleh tim. Posisi badan lurus dan posisi kaki lurus sedikit di buka selebar bahu, untuk menjaga keseimbangan tubuh saat berada di udara. Berdasarkan hasil analisis terlihat bahwa data posisi di udara atlet klub survote menghasilkan nilai tertinggi = 10 dan nilai terendah = 8. Adapun rata-rata = 9 dan standar deviasi = 0,57. Nilai posisi di udara

atlet klub survote kurang baik karena adanya banyak kesalahan pada gerakan, kesalahan utama yaitu tangan belum maksimal menutup arah bola, kurang aktifnya pergelangan tangan dan posisi tubuh kurang stabil saat atlet posisi di udara.

4. Pendaratan

Menurut Ahmad mubarak (2025) kedua kaki turun secara bersamaan, lutut di tekuk kembali 30 derajat untuk meredam benturan dan menjaga keseimbangan tubuh saat mendarat. Dan posisi tangan tetap berada di depan dada dengan siku sedikit di tekuk pada 45 derajat, untuk bersiap mengambil bola apabila bola jatuh di area tim sendiri. Berdasarkan hasil analisis terlihat bahwa data pendaratan atlet klub survote menghasilkan nilai tertinggi= 13 dan nilai terendah= 10. Adapun rata-rata= 11,25 dan standar deviasi= 1,08. Nilai

pendaratan klub survote cukup baik, akan tetapi beberapa atlet belum menjaga keseimbangan dengan optimal pada saat pendaratan.

5. Total skor

Berdasarkan hasil analisis terlihat bahwa data total skor atlet klub survote menghasilkan nilai tertinggi= 53 dan nilai terendah= 40. Adapun rata-rata= 46,75 dan standar deviasi= 3,58. Cara mendapatkan nilai total skor atlet dengan cara menambahkan nilai seluruh aspek nilai awalan, tumpuan loncatan, posisi di udara, dan pendaratan.

6. Penilaian akhir

Berdasarkan hasil analisis terlihat bahwa data penilaian akhir atlet klub survote menghasilkan nilai tertinggi= 66 dan nilai terendah= 50. Adapun rata-rata= 58,25 dan standar deviasi= 4,51. Berikut adalah contoh cara mendapatkan penilain akhir:

(Total skor= 54 : skor maksimal=80)
 $x100\% = 67,5$ penilaian akhir
(Kategori baik).

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, pembahasan, dapat di ambil kesimpulan hasil penelitian menyatakan bahwa :

1. Kemampuan teknik block atlet klub survote berada pada kategori cukup dengan rata-rata 58,25.
2. Aspek terbaik terdapat pada tumpuan loncatan, sedangkan yang terlemah adalah posisi di udara.
3. Sebagian besar atlet masih mengalami kesalahan dalam posisi tangan saat posisi di udara dan stabilitas tubuh pada saat posisi di udara.
4. Aspek posisi di udara dan pendaratan menjadi bagian yang terlemah bagi seluruh atlet, dengan itu teknik posisi di udara dan pendaratan

masih perlu mendapatkan perhatian lebih dalam proses latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyani, A., Disurya, R., & Nita, P. (2023). Pengembangan Model Pembelajaran Servis Bawah Bola Voli Menggunakan Modifikasi Bola Plastik Melalui Sasaran Botol Gantung. *JOLMA; Vol. 3 No. 2* (2023): *JOLMA; 66-79; 2776-1479*. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/Jolma/article/view/10785>
- Ariyani, A., Disurya, R., & Nita, P. (2023). Pengembangan Model Pembelajaran Servis Bawah Bola Voli Menggunakan Modifikasi Bola Plastik Melalui Sasaran Botol Gantung. *JOLMA; Vol. 3 No. 2* (2023): *JOLMA; 66-79; 2776-1479*. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/Jolma/article/view/10785>
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023a). Permainan bola voli: Sebuah tinjauan konseptual. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 38. <https://doi.org/10.20527/multilater.al.v22i4.16467>
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023b). Permainan bola voli: Sebuah tinjauan konseptual. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 38. <https://doi.org/10.20527/multilater.al.v22i4.16467>
- Christanatha, T. A., Datau, S., Pakaya, R., Ikhsan, H., & Hidayat, T. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN JUMP TO BOX TERHADAP*

KEMAMPUAN LOMPATAN
 BLOCK PADA PERMAINAN
 BOLA VOLI.

Agustus; 29006-29016; 2614-3097; 2614-6754.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/31598>

Fahmi, M. (2022). ANALISIS GERAK ANATOMI PASING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MENGGUNAKAN APLIKASI ANDROID æVAS (VOLLEYBALL ANALYSIS SKILL). *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*; Vol. 21 No. 2 (2022): *Jurnal Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan*; 174-183; 2549-9777; 1693-1475; 10.24114/Jik.V21i2. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/39641>

I Made Yoga Parwata. (2021). *PEMBELAJARAN GERAK DALAM PENDIDIKAN JASMANI DARI PERSPEKTIF MERDEKA BELAJAR*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.5233331>

Mustangin. (n.d.). Pengaruh Variasi Latihan Blok Terhadap Keterampilan Blok Bola Voli Putra Klub Badak Celub Kabupaten Muaro Jambi. 2024.

Fauzi, F., Dwihandaka, R., Pamungkas, O. I., & Silokhin, M. N. (2021). Analisis biomotor kecepatan reaksi pada pemain bola voli kelas khusus olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 246–255. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41704>

Noviyanto, A., & Hidayat, T. (2017). *PENGARUH PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN TUTOR SEBAYA TERHADAP HASIL BELAJAR PASSING BAWAH DAN PASSING ATAS BOLAVOLI PADA SISWA KELAS XI DI SMK NEGERI 1 BAURENO KECAMATAN BAURENO KABUPATEN BOJONEGORO*. 05.

Hamdi, M. I., & Parlindungan, D. P. (2025a). Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Bola terhadap Hasil Peningkatan Passing Atas Bola Voli Pada Ekstrakurikuler di MTsN 26 Pulau Tidung Kepulauan Seribu Selatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*; Vol. 9 No. 2 (2025): Agustus; 29006-29016; 2614-3097; 2614-6754. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/31598>

Pardiman, Aden Wijaya, & Siti Euis Kartika. (2021). STUDI LITERATUR LATIHAN VERTICAL JUMP TERHADAP TEKNIK BLOCK PADA PERMAINAN BOLA VOLI. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(2), 42–51. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i2.266>

Hamdi, M. I., & Parlindungan, D. P. (2025b). Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Bola terhadap Hasil Peningkatan Passing Atas Bola Voli Pada Ekstrakurikuler di MTsN 26 Pulau Tidung Kepulauan Seribu Selatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*; Vol. 9 No. 2 (2025):

Praja, G. M., Permana, R., & Nugraha, F. (2024). Pengaruh Media Halang Rintang terhadap Peningkatan Jangkauan Smash dan Block pada Pembelajaran Bola Voli Kelas 6 SDN 1 dan 2 Karangpaningal. *SIBERNETIK: Jurnal Pendidikan Dan*

- Pembelajaran; Vol. 2 No. 2 (2024): *SIBERNETIK: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*; 121-132; 2988-0823; 2988-0858; 10.59632/Sjpp.V2i2. <https://ejurnal-unisap.ac.id/index.php/sibernetik/article/view/289>
- Prata, Y. W., Rifki, M. S., & Sari, A. P. (2021). LATIHAN DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN BLOCK BOLAVOLI. 2021, 4.
- Rusmiyadi, R. (2021). MODEL LATIHAN KETERAMPILAN BLOCK BOLAVOLI UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 5(1). <https://doi.org/10.37058/sport.v5i1.2987>
- Sari, F., Rachman, F., Ramadhan, Z. F., Armanjaya, S., Nuruhidin, A., & Prasetyo, A. (2024). PELATIHAN TEKNIK PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA UKM BOLA VOLI UNIVERSITAS AISYAH PRINGSEWU. *PROFICIO; Vol 5 No 1 (2024): PROFICIO: Jurnal Abdimas FKIP UTP*; 717-721; *Jurnal Pengabdian Masyarakat FKIP UTP*; 2775-3492; 2775-3506; 10.36728/Jpf.V5i1. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/3210>
- Sari, Y. B. C., & Guntur, G. (2017). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12773>
- Setiawan M.Or. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Setiawan). 2017, 3.
- Sinurat, R., & Putra, D. (2024). *Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Peningkatan Passing Bawah Pemain Sepak Bola Matador FC Desa Tanjung Belit*. 1(1).
- STKIP Paris Barantai, & Maifa, S. (2021). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(1), 62–68. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3494>
- Widayanti, R., Junaidi, M., & Eka, M. (2020). Pengembangan Model Latihan Variasi Smash Bola Voli Tim Fok Junior
- Surahman, A. (2021). Model Latihan Keterampilan Block Bolavoli untuk Siswa
- Nurfadillah. (2020). *Analisis Teknik Dasar Passing Bawah dan Atas dalam Permainan Bola Voli*
- Cecep, C., Solihin, A., Syamsudar, B., & Sobarna, A. (2024). Hasil Kemampuan Reaksi Atlet Bola Voli SMAN 27 Kabupaten Tangerang
- Kurniawati, A., Arifin, Z., & Zainal, M. (2020). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Reaksi Pemain Bola Voli.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Dieter, B. (1986). Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Hariyanto. (2020). *Analisis Gerak Blocking dalam Permainan Bola Voli pada Atlet Klub XYZ*.
- Sandra, M. (2021). *Analisis Biomekanika Gerak Block dalam Permainan Bola Voli pada Tim Putri Universitas Negeri Makassar*.
- Putri, R. A. (2019). *Analisis Teknik Blocking Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Sukamaju*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Rahman, A. (2021). *Preparatory Stance Efficiency in Volleyball Defensive Movements*. Journal of Physical Education & Movement.
- Fauzi (2020). "Validitas Penilaian Kinerja Teknik Bendungan atau Blok pada Atlet Junior Bola Voli Daerah Istimewa Yogyakarta". *Jurnal Olahraga Prestasi (Jorpres)*, Vol. 16, No. 2. DOI: 10.21831/jorpres.v16i2.33252.
- Susan (2015). *Basic biomekanik mengkaji penerapan prinsip-prinsip mekanika terhadap sistem biologis*.
- Pratama, B. P., & Pujiyanto, A. (2025). Hubungan kekuatan, daya ledak, tinggi badan dan koordinasi terhadap ketepatan smash bola voli. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*.