

ABSTRAK

Raka Deico Ramadhan. 2124220069. pengaruh latihan shadow blocking tanpa bola terhadap waktu reaksi gerak blocking atlet bolavoli. Ciamis. *Pembimbing I Gani Kardani M.Pd. Pembimbing II, Hendra RustiawanM.Pd.*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kemampuan waktu reaksi dalam pelaksanaan teknik blocking pada permainan bolavoli. Waktu reaksi yang baik memungkinkan atlet merespons serangan lawan dengan cepat sehingga dapat meningkatkan efektivitas pertahanan tim. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tersebut adalah latihan shadow blocking tanpa bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shadow blocking tanpa bola terhadap waktu reaksi gerak blocking atlet bolavoli.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli yang mengikuti program latihan secara aktif. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian yang berjumlah 26 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes waktu reaksi gerak blocking.

Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dengan Paired Sample t-Test pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal dan homogen. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan latihan shadow blocking tanpa bola. Temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan shadow blocking tanpa bola mampu meningkatkan kemampuan waktu reaksi gerak blocking atlet bolavoli melalui peningkatan koordinasi neuromuskular, kesiapan gerak, dan penguasaan teknik blocking. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan shadow blocking tanpa bola memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan waktu reaksi gerak blocking atlet bolavoli. Oleh karena itu, metode latihan ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif latihan untuk meningkatkan kemampuan blocking atlet bolavoli.

Kata Kunci: shadow blocking, waktu reaksi, blocking, bolavoli, latihan olahraga.