



**Pengaruh Latihan *Multiple Box To Box Jump* Terhadap Kemampuan *Blocking* Dalam Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler Di Sman 5 Bengkulu Utara**

***The Effect of Multiple Box To Box Jump Exercises on Blocking Ability in Extracurricular Volleyball Games at SMA Negeri 5 Bengkulu Utara***

**Loliana<sup>1</sup>, Ari Sutisyana<sup>2</sup>, Defliyanto<sup>3</sup>.**

*1,2,3 Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu  
Jalan W.R. Supratman, Bengkulu, 38371, Indonesia*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap kemampuan *blocking* dalam permainan bola voli ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Bengkulu Utara. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *one group pre-test- post-test*. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 5 Bengkulu Utara yang berjumlah 25 atlet. Hasil penelitian Pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap kemampuan *blocking* pada permainan bola voli ekstrakurikuler di SMAN 5 Bengkulu Utara diperoleh *pre-test* sebesar 29,72 dan hasil *post-test* sebesar 33,44 dengan selisih 3,72 dengan presentase peningkatan sebesar 12,5% dan hasil uji  $t_{hitung} = 6,03 > t_{tabel} = 1,711$ . Berdasarkan uji statistik dengan  $\alpha = (0,05)$  bahwa  $H_0$  ditolak atau menerima  $H_a$  secara sistematis bahwa latihan *multiple box to box jump* berpengaruh terhadap kemampuan *blocking*.

**Kata Kunci : *Blocking, Kemampuan, Latihan, Multiple Box To Box Jump***

**ABSTRACT**

*This study aims to determine how much influence the multiple box to box jump exercise has on the blocking ability in extracurricular volleyball games at SMA Negeri 5 Bengkulu Utara. The type of research used in this research is experimental research using a one group pre-test-post-test design. The population in this study were all male volleyball extracurricular participants at SMA Negeri 5 Bengkulu Utara, totaling 25 athletes. The results of the study The effect of multiple box to box jump exercises on blocking ability in extracurricular volleyball games at SMAN 5 Bengkulu Utara obtained pre-test of 29.72 and post-test results of 33.44 with a difference of 3.72 with an increase percentage of 12.5% and test results  $t_{count} = 6.03 > t_{table} = 1.711$ . Based on the statistical test with  $\alpha = (0.05)$  that  $H_0$  is rejected or accepted  $H_a$  systematically that the multiple box to box jump exercise has an effect on blocking ability.*

**Keywords: *Ability, Blocking, Multiple Box To Box Jump, Practice***

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu kebutuhan setiap individu dalam upaya peningkatan kondisi jasmani dalam kehidupan. Selain untuk kesehatan jasmani olahraga juga dapat digunakan untuk membentuk individu yang sehat secara jasmani, rohani maupun emosional agar menciptakan manusia yang berkualitas.

Olahraga sangat bermanfaat bagi manusia hidup, karena olahraga dapat meningkatkan kesehatan pembukaan karakter dan individualitas, disiplin dan kekhususan yang tinggi, dan peningkatan prestasi dapat meningkatkan harga diri bangsa (Nopiyanto & Raibowo, 2019).

Olahraga memiliki banyak cabang, yang salah satunya merupakan cabang olahraga adalah bola voli. Permainan bola voli adalah permainan tempo cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, dan bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar (Wulandari, 2014). Dari pernyataan tersebut bahwa setiap pemain harus menguasai teknik-teknik yang ada dalam bola voli, seperti *passing*, *servis*, *block* dan *smash* agar tercipta permainan yang baik.

Menurut (Subroto et al., 2014), prinsip permainan bola voli adalah memantul-mantulkan bola agar jangan sampai bola menyentuh lantai, maka permainan bola voli termasuk salah satu keterampilan dari kelompok manipulasi. Bola voli dimainkan oleh 2 tim di mana tiap tim beranggotakan 2 sampai 6 orang dalam satu lapangan berukuran 18 x 9 m bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net. Pada umumnya bola voli dimainkan oleh 2 tim Ada dua jenis permainan bola voli, yaitu tim yang beranggotakan 2 orang biasa disebut dengan voli pantai sedangkan permainan bola voli yang beranggotakan 6 orang biasa disebut bola voli. (Heldayana et al., 2016) menegaskan, Bola voli dimainkan dimana setiap regu memantulkan bola sebanyak tiga kali sentuhan dan berusaha untuk melewati net, dan berusaha untuk mendapatkan poin/skor. Setiap pemain harus memiliki kemampuan nya masing-masing dalam bermain bola voli.

Menurut (Yusmar, 2017) bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola didalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Bola voli merupakan olahraga yang

sangat populer dikalangan masyarakat luas. Puncak kinerja bola voli dicirikan oleh pencarian tim untuk keseimbangan antara tindakan, kompleks, atau fase yang berbeda dari bermain (Yanti et al., 2021).

Menurut (Aprili et al., 2020) *Blocking* adalah salah satu teknik dasar bola voli yang paling sulit untuk dipelajari karena teknik ini memerlukan badan yang tinggi, serta *jumping* yang tinggi dan *timing* yang pas untuk membendung bola dari lawan pada saat pertandingan.

Pada dasarnya, upaya meningkatkan kemampuan dan keterampilan *blocker* atlet bola voli harus dilakukan melalui model latihan yang sederhana dan menyenangkan (Fajri & Rifki, 2019). Oleh sebab itu, model latihan *block* harus selalu dikembangkan dalam menyesuaikan keadaan agar permainan bola voli tetap eksis.

Di SMA Negeri 5 Bengkulu Utara cabang olahraga bola voli termasuk ke dalam ekstrakurikuler yang banyak diminati dan digemari oleh siswa.

Dalam sebuah pendidikan, kegiatan sekolah meliputi kegiatan kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari sekolah yang berfungsi sebagai wadah bagi siswa untuk mengembangkan bakat dan minatnya.

Menurut (Nasri et al., 2019) mengatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, dilaksanakan di luar sekolah atau di dalam sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas wawasan, pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, penyaluran bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Menurut (Irwansyah Siregar, 2012), latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Program latihan mencakup segala sesuatu yang berhubungan dengan dosis, frekuensi, durasi, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program pelatihan ini disusun secara sistematis dan selaras dengan tujuan pelatihan yang dibutuhkan. Latihan fisik membutuhkan waktu yang relatif lama untuk mencapai hasil yang optimal. Faktor penting lain dalam keberhasilan suatu program pelatihan adalah

keseriusan latihan, praktik dan kedisiplinan praktisi. Pengawasan dan bantuan dalam program pelatihan sangat penting.

Proses latihan memerlukan alat bantu yang optimal karena jika tidak didukung oleh sarana atau prasarana lain, maka latihan dapat dilakukan secara maksimal terutama pada saat pertandingan bola voli. Latihan fisik pada setiap cabang olahraga merupakan dasar utama yang harus dilakukan selain meningkatkan latihan teknik dan taktik (Edwan et al., 2017).

Olahraga bola voli kemampuan otot tungkai sangat di perlukan untuk melakukan *blocking*. Teknik *blocking* sangat dipengaruhi oleh kualitas otot tungkai. Untuk dapat melakukan teknik *blocking* dengan baik di perlukan unsur kekuatan dan kecepatan dari sekelompok otot yang mendukung gerakan tersebut. Daya ledak otot tungkai (*power*) merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dominan pada permainan bola voli. Menurut (Sihombing, 2019) menyatakan bahwa daya ledak merupakan faktor utama dalam pelaksanaan segala macam keterampilan gerak berbagai cabang olahraga, karena daya ledak adalah kemampuan untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dari sekelompok otot yang paling dominan mendukung terhadap *blocking* adalah otot tungkai. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan *explosive power blocking* pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Bengkulu Utara adalah dengan metode latihan *multiple box to box jump*.

Latihan *multiple box to box jump* merupakan suatu bentuk latihan *plyometric* dengan cara melompat melewati rintangan yang berupa *box* atau kotak yang telah disusun sebelumnya sesuai porsi latihan secara bertahap dari satu kotak ke kota selanjutnya. Latihan dengan menggunakan kedua kaki lebih mengurangi beban yang di tahan, namun untuk meningkatkan intensitas, loncatan dengan satu kaki (Shodiq et al., 2019).

Latihan *multiple box to box jump* menurut (Chu et al., 2013), adalah bentuk latihan *plyometric* dengan cara melompat melewati rintangan berupa 3-5 *box* atau kotak dengan tinggi yang sama disusun berjajar (tinggi *box* disesuaikan dengan kemampuan atlet). Menurut (Yarmani, 2017) menyatakan *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. *Power* juga merupakan suatu kemampuan

gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga (Yarmani, 2017).

Dalam penelitian ini Latihan *multiple box to box jump* untuk memperkuat otot tungkai bagian bawah agar pada saat atlet melakukan *block*, kemampuan *block* menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap pelatih yang hasilnya yaitu siswa ekstrakurikuler SMAN 5 Bengkulu Utara ini masih pada tahap latihan, begitupun dengan teknik dasar pemainnya juga belum semuanya dikuasai terutama teknik dasar *blocking* yang masih kurang baik. Hal ini bisa terjadi karena, 1) Siswa belum menguasai teknik *blocking* yang benar, 2) Siswa kurang percaya diri saat ingin melakukan *blocking*, 3) Timing saat melompat tidak tepat, 4) Sering terjadinya miskomunikasi saat melakukan *blocking*, 5) Pemain kurang serius saat melakukan latihan *blocking*, 6) Kurangnya keseimbangan pada saat melompat ketika melakukan *blocking*, 7) Program latihan yang diberikan oleh pelatih masih kurang efektif. Pada dasarnya dalam permainan bola voli *blocking* ini sangat penting untuk menghadang serangan lawan.

Berdasarkan uraian masalah di atas maka perlu adanya evaluasi terhadap para siswa agar dapat menemukan solusi dari permasalahan tersebut. Evaluasi program harus dilakukan untuk memperbaiki, memantau dan mengembangkan program yang telah dibuat, agar terwujudnya tujuan yang telah direncanakan (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Maka peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian terkait masalah yang dihadapi oleh siswa ekstrakurikuler SMAN 5 Bengkulu Utara tersebut agar bisa memecahkan masalah yang dihadapi oleh atlet, maka peneliti ingin memberikan *treatment Multiple box to box jump* kepada siswa ekstrakurikuler SMAN 5 Bengkulu Utara. Dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *blocking* siswa ekstrakurikuler di SMAN 5 Bengkulu Utara, sehingga kemampuan *blocking* siswa menjadi lebih baik.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Penelitian ini menjadi 3 tahapan

yakni *pretest*, pemberian perlakuan (*treatment*), dan *posttest*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Kelebihan dari *design* ini adalah dilakukannya *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (*treatment*).

Teknik pengumpulan pada penelitian ini menggunakan tes. Menurut (Nopiyanto & Pujiyanto, 2021) tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan dalam mengukur keterampilan. Pada tahap ini, diadakan pertemuan dengan seluruh sampel dan diberikan penjelasan secara umum mengenai proses yang akan dilaksanakan, setelah itu baru diadakan pengumpulan data awal. Tes yang digunakan pada penelitian ini yaitu tes kemampuan *blocking* adalah untuk mengukur ketepatan *blocking*. Adapun peralatan yang digunakan antara lain, bola voli, net, peluit, alat tulis, kapur.

Teknis analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2010).

## **RUMUS**

### **Uji Prasyarat**

#### Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Liliefors Test* dengan bantuan *Microsoft Excel*

$$Z = [ F_{zi} - S_{zi} ]$$

Keterangan:

$X_i$  : Data/nilai

$F_{zi}$  : Probabilitas kumulatif normal

$S_{zi}$  : Probabilitas kumulatif empiris

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

Jika  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$  artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya data tersebut tidak berdistribusi normal.

#### Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang dapat dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel*.

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Sumber: (Sugiyono, 2013)

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

#### Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program excel yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_a$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka  $H_a$  diterima.

$$t \text{ hitung} = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

Dengan kriteria sebagai berikut :

t hitung > t tabel berarti signifikan

t hitung < t tabel berarti tidak signifikan.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## HASIL

*Pre test* (tes awal) dengan tes kemampuan *blocking* dilakukan dengan cara melakukan block sebanyak 10 kali dan penilaian dilakukan dengan nilai yang ada pada garis yang dibuat pada area lapangan lawan, bola yang menyangkut di net dan keluar lapangan tidak diberikan nilai. Hasil *Pretest* kemampuan *blocking* adalah sebagai berikut:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest***

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
----	----------	-----------	------------	----------

1.	> 35	0	0%	Sangat tinggi
2.	31–34	7	28%	Tinggi
3.	27–30	12	48%	Sedang
4.	2 –26	6	24%	Rendah
5.	< 22	0	0%	Sangat rendah

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 25 siswa sebanyak 0 siswa memiliki kategori nilai “sangat tinggi”, sebanyak 7 siswa memiliki kategori nilai “tinggi”, sebanyak 12 siswa memiliki kategori nilai “sedang”, sebanyak 6 siswa memiliki kategori nilai “rendah”, sebanyak 0 siswa memiliki kategori nilai “sangat rendah”.

Setelah melakukan latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan tes akhir untuk mengetahui terdapat pengaruh atau tidaknya latihan yang dilakukan terhadap kemampuan *blocking*. Sedangkan Untuk melihat deskriptif persentasi data *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Posttest***

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	> 35	11	44%	Sangat tinggi
2.	31–34	8	32%	Tinggi
3.	27–30	6	24%	Cukup
4.	23–26	0	0%	Kurang
5.	< 22	0	0%	Sangat Kurang

Dari tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 25 siswa sebanyak 11 siswa memiliki kategori nilai “sangat baik”, sebanyak 8 siswa memiliki kategori nilai “tinggi”, sebanyak 6 siswa memiliki kategori nilai “rendah”, sebanyak 0 siswa memiliki kategori nilai “rendah”, sebanyak 0 siswa memiliki kategori nilai “sangat rendah”.

**Tabel 3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

Kelompok	$L_{hitung}$	Dk	$L_{tabel}$	Kriteria
<i>Pretest</i>	0,1053	25	0,173	Normal
<i>Posttest</i>	0,1204			Normal

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh hasil perhitungan uji normalitas menggunakan *liliefors* yaitu  $L_{hitung} < L_{tabel}$  maka data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

**Tabel 4 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas**

Kelompok	Dk (n-1)	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Kriteria
Eksperimen	24	1,05	4,26	Homogen

Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh hasil perhitungan uji homogenitas menggunakan uji-F yaitu Hasil perhitungan diperoleh  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa data mempunyai varians yang homogen.

Uji hipotesis dengan melakukan uji-t terhadap hasil tes kemampuan *blocking* untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya metode latihan *Multiple box to box jump* terhadap kemampuan *blocking*. Hasil perhitungan uji-t dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5 Hasil Perhitungan Uji- t**

Kelompok	Dk (n-1)	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Kriteria
Eksperimen	24	6,03	1,711	Terdapat Pengaruh

Berdasarkan tabel 5 hasil perhitungan uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} = 6,03 > t_{tabel}$  1,711 maka  $H_a$  diterima. Jadi terdapat pengaruh latihan *Multiple box to box jump* terhadap kemampuan *blocking* dalam permainan bola voli ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Bengkulu Utara.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui penghitungan perbedaan rata-rata dan rata-rata pre-test, hasil presentase peningkatannya sebagai berikut :

**Tabel 6 Persentase Peningkatan**

<i>Mean Difference</i>	<i>Mean Pre Test</i>	Persentase Peningkatan
3,72	29,72	12,5%

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan *blocking* ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Bengkulu Utara sebesar 12,5% setelah diberikan latihan *Multiple box to box jump*.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan t hitung sebesar  $6,03 > 1,711$  t tabel, hasil ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara kemampuan *blocking* yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Bengkulu Utara sebelum dan sesudah diberikan latihan. Berdasarkan perbandingan hasil perbedaan rata-rata *mean different* dan *mean pretest* maka dapat diketahui besarnya presentase peningkatan kelincahan siswa SMA Negeri 5 Bengkulu Utara yakni meningkat sebesar 12,5%.

Menurut (Chu et al., 2013), *Latihan multiple box to box jump* adalah latihan melompat dengan memakai tiga sampai lima kotak yang sama dan ditempatkan pada satu baris dengan ketinggian kotak sekitar 6-42 inch atau 15-107 cm sehingga beban otot tungkai menjadi lebih berat. Hal ini disebabkan karena dampak gaya gravitasi bumi yang menarik badan ke bawah. dengan adanya gaya tersebut, beban otot tungkai menjadi lebih berat. dengan demikian, di latihan ini mempunyai kelebihan, yaitu dengan adanya beban berat badan di otot tungkai, akan sangat baik untuk mempertinggi power otot tungkai. dengan power otot tungkai yg besar, maka bisa mempertinggi kemampuan melakukan lompatan yang baik.

Kemampuan *blocking* dapat ditingkatkan dengan menggunakan metode latihan *multiple box to box jump*. Beberapa latihan *multiple box to box jump* dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan kemampuan *blocking*, salah satu contoh olahraga bola voli teknik dasar *blocking*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMAN 5 Bengkulu Utara penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali 1 minggu 3 kali pertemuan (selasa, kamis, sabtu. Berdasarkan penelitian ini terdapat peningkatan yang signifikan, hal ini dibuktikan dengan perbedaan hasil tes dimana hasil tes awal sebesar 29,72 dan hasil rata-rata *post-test* sebesar 33,44 dengan selisih 3,72. Berdasarkan data lampiran halaman 74 tersebut kemampuan *blocking* siswa ekstrakurikuler SMAN 5 Bengkulu Utara mengalami peningkatan 12,5%.

Kemampuan adalah kesanggupan, menguji seseorang, kekuatan otaknya untuk berfikir luar biasa. Kemampuan menurut (Pujianto et al., 2020), adalah

misi sifat yang luas dan stabil untuk kinerja manusia yang maksimal dalam memecahkan masalah fisik dan mental.

Kemampuan *blocking* merupakan salah satu faktor penting untuk sebuah usaha membendung serangan lawan yang berupa smash agar tidak menghasilkan poin dengan daya upaya di dekat net untuk mencoba menahan/menghalangi bola yang datang daerah lawan. Pergerakan tangan juga bisa dilakukan secara pasif, dengan menjulurkan tangan ke atas tanpa digerakkan. Atas dasar ini, salah satu faktor dominan dalam mempengaruhi keberhasilan keterampilan *block* adalah kondisi fisik, mulai dari ketinggian lompatan saat 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 *multiple box to box jump* dapat menjawab dan meningkatkan faktor-faktor dominan yang mempengaruhi keberhasilan *block* pemain bola voli. Pada dasarnya, upaya meningkatkan kemampuan dan keterampilan *blocker* atlet bola voli harus dilakukan melalui model latihan yang sederhana dan menyenangkan (Fajri & Rifki, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ichwal et al., 2020) yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Katak dan *Multiple Box to Box Jump* Terhadap Hasil Belajar Smash”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) adanya pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap hasil belajar smash dengan sig. (2 tailed) sebesar 0.035 dengan taraf signifikansi  $< 0.05$  maka hasil keputusan hipotesis diterima.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil uji-t pada lampiran.7 yaitu  $t_{hitung} = 6,03 > t_{tabel} = 1,711$  maka  $H_a$  diterima, yang menyatakan terdapat pengaruh Latihan *multiple box to box jump* terhadap kemampuan *blocking* pada permainan bola voli ekstrakurikuler di SMAN 5 Bengkulu Utara. *Blocking* harus bisa melewati net yang sudah dipasang dengan dua tiang yang sudah diikat dan sebisa mungkin hasil *blocking* jatuh dibagian lapangan lawan sehingga hasil *blocking* sesuai dengan ketepatan yang pemain inginkan. Latihan harus dilakukan secara rutin agar mendapatkan hasil yang memuaskan.

Menurut (Nagarajan et al., 2013), menjelaskan latihan adalah bentuk dasar penyusunan olahragawan melalui proses yang sistematis, hingga jangka waktu yang panjang dengan didasarkan dan dilaksanakan pada fakta-fakta ilmiah. Program latihan mencakup segala sesuatu yang berhubungan dengan dosis, frekuensi, durasi, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program pelatihan ini disusun secara sistematis dan selaras dengan tujuan pelatihan yang dibutuhkan. Latihan fisik membutuhkan waktu yang relatif lama untuk mencapai hasil yang optimal. Faktor penting lain dalam keberhasilan suatu program pelatihan adalah keseriusan latihan, praktik dan kedisiplinan praktisi. Pengawasan dan bantuan dalam program pelatihan sangat penting.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap terhadap kemampuan *blocking* dalam permainan bola voli ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Bengkulu Utara.

## **REFERENSI**

- Aprili, I. S., Supriatna, E., & Triansyah, A. (2020). Pengembangan Alat Blok Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(3), 1–8.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Chu, DA dan Myer, G. (2013). *Plyometrics. Amerika Se*(Kinetika Manusia).
- Edwan, Ari Sutisyana, dan B. (2017). Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ektrakurikuler SMPN 1 Kepahing. *Jurnal IKinestetik*, 1(1).
- Fajri, M. I., & Rifki, M. S. (2019). Pengaruh Model Latihan Drills Under Simplified Untuk Meningkatkan Keterampilan Blocking Atlet Bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, 2(1), 44–52.
- Heldayana, H., Supriyatna, A., & Imanundin, I. (2016). Otot Tungkai Dengan Hasil Spike Semi Pada Cabang Olahraga Bola Voli. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 01(01), 45–49.
- Ichwal, M., Maulana, A., & Wahyudi, A. (2020). Pengaruh Latihan Lompat Katak dan Multiple Box to Box Jump Terhadap Hasil. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 515–520.

- Irwansyah Siregar. (2012). *Pengembangan Model Latihan Dribbling Bola Dengan Pendekatan Bermain*. 11, 115–128.
- Nagarajan, S. Damodharan, C. Praven, A. (2013). Effect of aerobic circuit training and parcours Training on Selected Physiological Variables Among college Men Student,. *Jornal International*, 11,(1 PP), 149-151.
- Nasri, Y. Y., Sepdanius, E., & Haris, F. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Matatangan Terhadap Kemampuan Servis Panjang Pemain Bulutangkis Sma Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Stamina*, 2(1), 227–240. 10.24036/jst.v2i1.31
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Bengkulu: Zara Abadi.
- Nopiyanto, Y.E & Pujianto, D. (2021). *Buku Ajar Penelitian Penjas dan Olahraga*. Bengkulu: UNIB Press.
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.81>
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context , Input , Process & Product ( CIPP ). *Kinestetik: Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146–165.
- Shodiq, A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dalam Meningkatkan Tinggi Lompatan Spike Pada Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Di Man 2 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 29–33. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8808>
- Sihombing, S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lri Sprint 100 Meter. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 256–261.
- Subroto, Toto & Yuliana, Y. (2014). *Modul permainan bola voli*. UPI.
- Sugiyono. (2011). *Statistik untuk penelitian*. Alfabeta.
- Wulandari. (2014). pengaruh pemberian reward and punishment terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran passing bawah bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2 (3), 599–604.
- Yanti, F. J., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Pliometri Depth Jump dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli MA Muslim Cendikia Bengkulu Tengah. *SPORT GYMNATICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 24–33.

**Loliana, Ari Sutisyana, Defliyanto**

Pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap kemampuan *blocking* ekstrakurikuler di Sman 5 Bengkulu Utara

Yarmani, Y. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 75–79.

Yusmar. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.