

Pengaruh Latihan *Jump to Box* Terhadap Kemampuan Lompatan *Blocking* Pada Tim Bola Voli Palapa Pasir Intan

Riwaldi Putra¹

Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia, S2riwaldiputra@gmail.com

Afrizal Aditya²

Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia, afitya124@gmail.com

Budi Irawan³

Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia, Irwnbudy5@gmail.com

Affia Syahira⁴

Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia, afifasyahira732@gmail.com

Abstract: The problem addressed in this study was the relatively low blocking jump ability of the Palapa Pasir Intan volleyball team players. This condition was indicated by the players' suboptimal jump height, causing blocking actions to be frequently delayed and less effective in stopping opponents' attacks. Consequently, opposing teams were able to penetrate the blocks more easily and gain more opportunities to score points. This study employed a quantitative approach using an experimental method. The population consisted of all 20 players of the Palapa Pasir Intan volleyball team. The sampling technique used was total sampling, in which all members of the population were selected as the research sample. The research instrument was the Vertical Jump Test, administered using a vertical jump measuring board (vertical jump device). Data were analyzed using descriptive statistics, prerequisite assumption tests, and hypothesis testing. The results of the analysis of the vertical jump test indicated that Jump to Box training had a significant effect on the blocking ability of the Palapa Pasir Intan volleyball players. The mean pre-test score of 48.7 increased by 7.7 points to 56.4 in the post-test. Hypothesis testing showed that the calculated *t*-value (10.694) was greater than the critical *t*-value (1.729), indicating that the null hypothesis (*H*₀) was rejected and the alternative hypothesis (*H*₁) was accepted. Therefore, Jump to Box training significantly improved the players' blocking jump ability.

Keywords: Jump to Box, Jump Ability, Blocking.

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini berawal dari masih rendahnya kemampuan lompatan blocking pada pemain tim bola voli Palapa Pasir Intan. Kondisi tersebut terlihat dari lompatan yang belum optimal, sehingga pelaksanaan blocking sering terlambat dan kurang efektif dalam membendung serangan lawan. Sehingga tim lawan mudah melewati blocking yang dilakukan dan memiliki banyak peluang untuk mendapatkan poin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim Palapa Pasir Intan yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *vertical jump* dengan menggunakan papan ukur atau *vertical jump device*. Teknik analisis data yaitu analisis deskriptif, uji prasyarat analisis dan uji hipotesis. Hasil analisis data tes kemampuan *vertical jump* penelitian ini pada tim bola voli Palapa Pasir Intan dapat disimpulkan bahwa Latihan *Jump To Box* berpengaruh terhadap kemampuan blocking pemain bola voli Palapa Desa Pasir Intan dengan hasil: Pre-test rata-rata 48,7 meningkat 7,7 atau 0,38% menjadi 56,4 pada Post-test dengan hasil (*t* hitung 10,694 > 1,729 *t* tabel), maka *H*₀ ditolak, *H*_a diterima.

Kata kunci: *Jump To Box*, Kemampuan Lompatan, *Blocking*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, berulang, dan sistematis dengan tujuan menjaga atau meningkatkan kondisi fisik, kesehatan, dan kualitas hidup manusia. Melalui olahraga, individu dapat memperkuat otot, meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, mengoptimalkan fungsi tubuh, serta memperoleh manfaat psikologis seperti pengurangan stres, peningkatan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati. Lebih jauh lagi, olahraga bukan hanya soal kebugaran tubuh, melainkan juga bagian dari pembangunan karakter, disiplin diri, rasa kebersamaan, dan semangat kompetisi yang sehat.

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan sosial masyarakat. Di Indonesia, olahraga telah berkembang tidak hanya sebagai kebutuhan kebugaran, tetapi juga sebagai industri prestasi dan sarana rekreasi. Hal ini terlihat dari meningkatnya partisipasi masyarakat dalam berbagai kegiatan olahraga rutin mulai dari sekolah, komunitas, organisasi daerah, hingga tingkat nasional. Fenomena olahraga masyarakat sangat mudah ditemui dalam kehidupan sehari-hari, seperti kegiatan senam pagi, fun run, jalan santai, pertandingan antar kampung, turnamen lokal, kompetisi antar sekolah, dan pembentukan klub-klub olahraga berbagai cabang. Olahraga masyarakat memiliki fungsi mempererat hubungan sosial, menjadi wadah pembinaan bakat atlet masa depan, dan menciptakan gaya hidup sehat yang dapat mencegah penyakit jangka panjang seperti jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi.

Olahraga di Indonesia mendapat perhatian yang semakin besar dari pemerintah dan masyarakat. Dengan diterbitkannya Undang Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, kerangka hukum bagi penyelenggaraan keolahragaan nasional diperkuat. undang-undang ini menetapkan bahwa keolahragaan meliputi tiga ruang lingkup: olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi. Pada aspek olahraga prestasi, undang-undang menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga harus dilakukan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi, pelatihan, serta dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dan tanggung jawab pelaksanaan pembinaan olahraga tidak hanya berada pada pemerintah pusat, tetapi juga pemerintah daerah, organisasi olahraga, badan usaha, dan masyarakat secara bersama-sama.”

Berdasarkan landasan hukum tersebut, berbagai program latihan atlet, penelitian olahraga, dan intervensi peningkatan performa menjadi semakin relevan dan mendapat legitimasi dalam konteks nasional. sejalan dengan kerangka kebijakan tersebut, perkembangan dunia olahraga di Indonesia tampak semakin dinamis. Klub-klub olahraga semakin banyak bermunculan, kompetisi tingkat sekolah, universitas, daerah, hingga nasional semakin terstruktur, dan perhatian terhadap pembinaan atlet muda terus meningkat. Teknologi pelatihan, pemanfaatan ilmu fisik olahraga, nutrisi, dan analisis data pertandingan mulai diterapkan secara lebih modern. Kondisi demikian membuka peluang besar bagi cabang- cabang olahraga untuk berkembang dan menjadi media prestasi sekaligus rekreasi bagi masyarakat luas, salah satu cabang olahraga yang menonjol dalam popularitas dan partisipasi masyarakat adalah voli. Bola voli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari enam pemain aktif di lapangan. Tujuan permainan adalah mengarahkan bola

melewati net agar jatuh di wilayah lawan atau membuat lawan gagal mengembalikan bola sesuai aturan. Untuk melakukan hal tersebut, pemain harus menguasai berbagai kemampuan teknik dasar, memiliki kekuatan fisik dan koordinasi yang baik, serta mampu bekerja sama dalam tim. Sejarah bola voli bermula dari Amerika Serikat ketika seorang instruktur pendidikan jasmani bernama William G. Morgan menciptakan permainan bernama Mintonette sebagai alternatif dari bola basket yang dianggap terlalu berat untuk beberapa orang. Permainan ini kemudian berkembang, aturan berubah, dan namanya menjadi volley ball (bola volley), karena karakteristiknya melibatkan pukulan bola bolak-balik atau "*volley*" di udara. Seiring waktu, bola voli menyebar ke berbagai belahan dunia melalui organisasi kepemudaan, lembaga pendidikan, dan olahraga komunitas.

Permainan bola voli di Indonesia mulai dikenal sejak masa penjajahan Belanda melalui sekolah dan organisasi pemuda. Setelah kemerdekaan, bola voli semakin berkembang pesat hingga akhirnya dibentuk Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) pada tanggal 22 Januari 1955 sebagai induk organisasi resmi. kini bola voli menjadi salah satu olahraga populer dengan kompetisi berskala besar seperti Proliga, Livoli, Popnas, dan turnamen antar daerah hingga tingkat internasional. Pertandingan bola voli juga sangat hidup di masyarakat, terutama pada level kampung, desa, dan kecamatan, yang sering disebut sebagai turnamen torkam, dan menjadi hiburan publik sekaligus sarana pembinaan bibit atlet potensial. torkam, dan menjadi hiburan publik sekaligus sarana pembinaan bibit atlet potensial.

Terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli yang wajib dikuasai agar tim dapat bermain efektif. teknik-teknik tersebut mencakup *servis* (pukulan awal melewati net), *passing* (umpan atau penerimaan bola), *smash* (pukulan keras dari atas untuk mencetak poin), dan *blocking* (upaya seorang atau beberapa pemain menahan atau memantulkan bola serangan lawan melalui lompatan dan posisi tangan di atas net). dari keempat teknik tersebut, teknik *blocking* memiliki peranan krusial terutama di area pertahanan. *Blocking* yang efektif dapat menghentikan serangan lawan, mengurangi peluang lawan mencetak poin, dan sekaligus memberikan momentum psikologis bagi tim yang melakukannya, *blocking* secara sederhana dapat didefinisikan sebagai tindakan pemain yang melompat terarah di dekat net dan menahan bola serangan lawan agar tidak masuk ke wilayah tim sendiri. teknik ini membutuhkan kombinasi kekuatan otot tungkai, kecepatan waktu reaksi, tinggi lompatan vertikal, koordinasi tubuh, serta pemahaman taktik tim. apabila lompatan terlalu rendah atau posisi blok tidak tepat, maka bola serangan lawan masih dapat melewati blok dan masuk ke lapangan tim sehingga poin lawan terjadi. namun, dalam praktiknya, banyak tim bola voli yang mengalami masalah pada aspek ini.

Berdasarkan fakta yang sering terlihat dalam pertandingan, kelemahan utama yang menyebabkan tim kalah bukan hanya masalah taktik dan kerja sama, tetapi justru karena kemampuan lompatan *blocking* yang rendah, sehingga serangan lawan sulit dihentikan dan tim kehilangan poin berharga. untuk meningkatkan kemampuan lompatan vertikal dan kekuatan otot tungkai, metode latihan modern yang banyak digunakan adalah latihan *plyometric*, salah satunya adalah *jump to box* atau *box jump*. latihan ini melibatkan pemain melompat ke atas kotak atau platform dengan ketinggian tertentu secara berulang-ulang dalam

interval tertentu. Tujuannya adalah meningkatkan daya ledak otot tungkai, kecepatan kontraksi otot, koordinasi gerak, dan kestabilan pendaratan. dengan latihan tersebut, tinggi lompatan dapat meningkat sehingga pemain menjadi lebih mampu melakukan *blocking* dan smash dengan lebih baik.

Permasalahan yang sering dialami oleh tim bola voli, khususnya pada aspek *blocking*, adalah rendahnya tinggi lompatan pemain, kurang cepatnya waktu reaksi, dan koordinasi tubuh yang belum maksimal saat melakukan *blocking*. Kondisi ini menyebabkan serangan lawan sering berhasil melewati blok dan masuk ke wilayah pertahanan tim. Hal ini terlihat jelas dalam banyak pertandingan di mana tim yang kemampuan lompatan *blocking* nya kurang optimal sering kalah atau gagal mempertahankan poin penting pada momen genting dalam sebuah pertandingan bola voli. Hubungan antara latihan *jump to box* dengan kemampuan lompatan *blocking* sangat logis dan berbasis fisiologi olahraga. Bila latihan *jump to box* dilakukan secara terstruktur, pemain akan mengalami peningkatan kekuatan otot tungkai, peningkatan kecepatan kontraksi otot, serta kemampuan lompatan vertikal yang lebih tinggi. Dengan demikian, implikasinya adalah bahwa pemain menjadi lebih mampu melakukan *blocking* yang efektif mereka bisa mencapai tinggi yang lebih baik, berada di posisi yang tepat, dan melakukan kontak blok yang optimal saat menghadapi serangan lawan.

Berdasarkan observasi langsung di lapangan terhadap Tim Bola Voli Palapa Pasir Intan, terlihat bahwa dalam beberapa latihan dan pertandingan terakhir tim ini sering mengalami kesulitan dalam aspek *blocking*. Pemain tampak belum memiliki lompatan yang cukup tinggi untuk menahan smash lawan, posisi blok terkadang terlambat, dan banyak peluang lawan yang berhasil melewati pertahanan. Dari hasil pengamatan tersebut lebih lanjut terlihat bahwa kekalahan tim banyak terjadi bukan semata karena taktik atau kerja sama, melainkan karena unsur fisik terutama kemampuan lompatan *vertical blocking* yang kurang optimal. oleh karena itu, peneliti melihat bahwa sangat relevan untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Jump to Box* terhadap Kemampuan Lompatan *Blocking* pada Tim Bola Voli Palapa Pasir Intan”. Penelitian ini diharapkan memberikan bukti ilmiah tentang efektivitas latihan *jump to box* terhadap lompatan vertikal pemain serta implikasi terhadap kualitas *blocking* tim. Hasil penelitian nantinya dapat menjadi dasar rekomendasi program latihan yang terukur dan berbasis bukti, sesuai dengan kebijakan nasional pembinaan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, khususnya desain *one-group pretest–posttest design*. Dalam desain ini, kelompok sampel diberikan tes awal (*pretest*), kemudian diberikan perlakuan berupa latihan *jump to box*, dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*). Menurut sugiyono (2021) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkontrol. dimana dalam penelitian ini peneliti memberikan perlakuan latihan *jump to box* untuk mengetahui pengaruhnya terhadap kemampuan lompatan *blocking* tim bola voli Palapa Pasir Intan, pengukuran dalam penelitian ini dilakukan sebelum dan setelah pelaksanaan latihan *jump to box* untuk menentukan besarnya peningkatan kemampuan lompatan *blocking*. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan tim bola voli Palapa di Desa Pasir Intan,

Kecamatan Bangun Purba, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli Tim Palapa Pasir Intan yang aktif mengikuti latihan. Jumlah populasi pada tim Palapa Pasir Intan berjumlah 20 orang putra.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling atau sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel dengan menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian, yang umumnya digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil (Sugiyono, 2021, hlm. 217). Oleh karena itu, seluruh atlet Tim Bola Voli Palapa Pasir Intan yang berjumlah 20 orang dijadikan sampel dalam penelitian ini. Pada penelitian ini instrument penelitian yang akan digunakan meliputi: Alat tes *vertical jump*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: Analisis Deskriptif, Uji Prasyarat Analisis, dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil *Pre-test Jump To Box Terhadap Kemampuan Blocking*

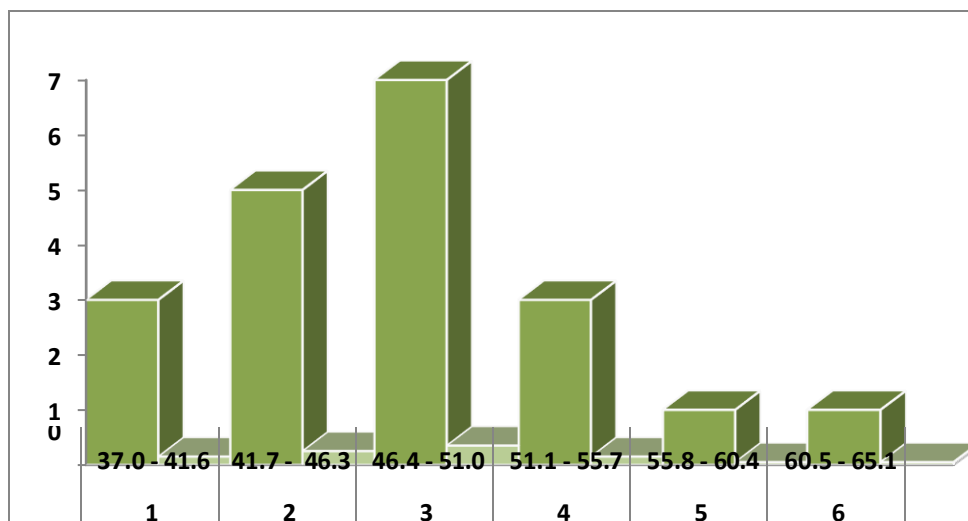
Untuk mengetahui kemampuan *blocking* pemain bola voli Palapa Desa Pasir Intan, digunakan tes pengukuran dengan tes *Vertical Jump* sebelum diberikan perlakuan metode latihan *Jump To Box*. Dengan sampel 20 ($n=20$), diperoleh skor maksimum sebesar 63, minimum 37, rata-rata 48,7, standar deviasi 6,42. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$, rentang = nilai maksimum - minimum, dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pre-test Tes Vertical Jump*

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	37.0 - 41.6	3	15%
2	41.7 - 46.3	5	25%
3	46.4 - 51.0	7	35%
4	51.1 - 55.7	3	15%
5	55.8 - 60.4	1	5%
6	60.5 - 65.1	1	5%
Jumlah		20	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2026

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Pree-test tes vertical jump* pada tabel 2 dari 20 pemain ternyata 3 orang sampel (15%) memiliki hasil tes *vertical jump* dengan rentang nilai 37.0 – 41.6, sebanyak 5 orang sampel atau (25%) memiliki hasil tes *vertical jump* dengan rentang nilai 41.7 – 46.3, sebanyak 7 orang sampel atau (35%) memiliki hasil tes *vertical jump* dengan rentang nilai 46.4 – 51.0, sebanyak 3 orang sampel atau (15%) memiliki hasil tes *vertical jump* dengan rentang nilai 51.1 – 55.7, sebanyak 1 orang sampel atau (5%) memiliki hasil tes *vertical jump* dengan rentang nilai 55.8 – 60.4, dan sebanyak 1 orang sampel atau (5%) memiliki hasil tes *vertical jump* dengan rentang nilai 60.5 – 65.1



Gambar 1. Histogram Data *Pree-test* Hasil Tes *Vertical Jump*

2. Hasil *Post-test Jump To Box* Terhadap Kemampuan *Blocking*

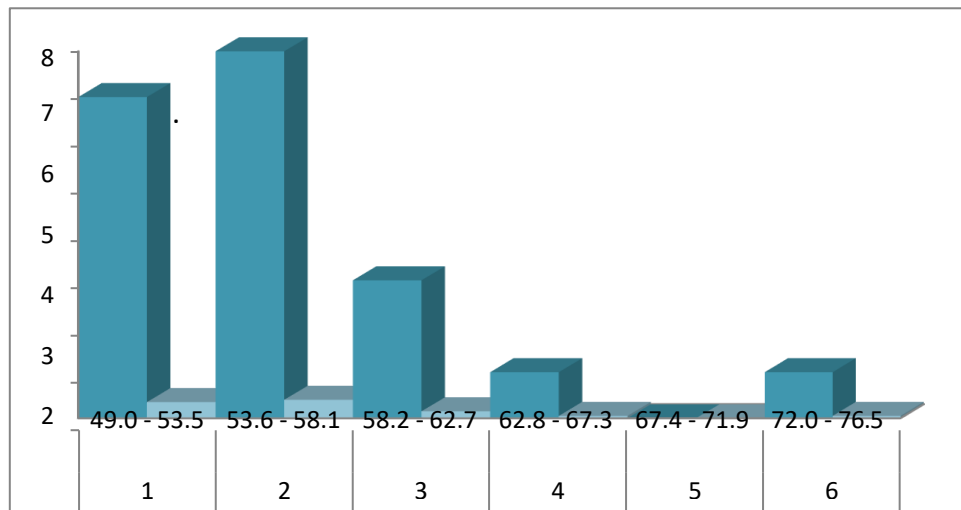
Untuk mengetahui kemampuan *blocking* pemain bola voli Palapa Desa Pasir Intan, digunakan tes pengukuran dengan tes *Vertical Jump* sebelum diberikan perlakuan metode latihan *Jump To Box*. Dengan sampel 20 ($n=20$), diperoleh skor maksimum sebesar 74, minimum 49, rata-rata 56,4, Standar deviasi 5,61. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$, rentang = nilai maksimum - minimum, dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

Tabel.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post-test* Tes *Vertical Jump*

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	49.0 - 53.5	7	35%
2	53.6 - 58.1	8	40%
3	58.2 - 62.7	3	15%
4	62.8 - 67.3	1	5%
5	67.4 - 71.9	0	0%
6	72.0 - 76.5	1	5%
Jumlah		20	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2026

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Post-test* tes *vertical jump* pada tabel 3 dari 20 pemain ternyata 7 orang sampel (35%) memiliki hasil tes *vertical jump* dengan rentang nilai 49.0 – 53.5, sebanyak 8 orang sampel atau (40%) memiliki hasil tes *vertical jump* dengan rentang nilai 53.6 – 58.1, sebanyak 3 orang sampel atau (15%) memiliki hasil tes *vertical jump* dengan rentang nilai 58.2 – 62.7, sebanyak 1 orang sampel atau (5%) memiliki hasil tes *vertical jump* dengan rentang nilai 62.8 – 67.3, dan sebanyak 1 orang sampel atau (5%) memiliki hasil tes *vertical jump* dengan rentang nilai 72.0 – 76.5.



Gambar.2 Histogram Data *Post-test* Hasil Tes *Vertical Jump*

Pengujian Syarat

1. Uji Normalitas

Tabel.3 Uji Normalitas *Jump To Box*

Variabel	N	Lobservasi	Ltabel	Keterangan
<i>Pre Test</i>	20	0,1900	0,1301	Normal
<i>Post Test</i>	20	0,1900	0,1728	Normal

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2026

Berdasarkan tabel 4 di atas, rangkuman hasil analisis uji normalitas Latihan *Jump To Box* pada taraf signifikan 0,05 diperoleh pada tes awal Lobservasi $0,1301 < Ltabel\ 0,1900$ lalu pada tes akhir Lobservasi $0,1728 < Ltabel\ 0,1900$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari variabel di atas berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas Varians

Penelitian ini menggunakan uji homogenitas *varians* dengan menguji data *Pre-test* dan *Post-test*. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak pengujian homogenitas *varians* dengan Uji F diperoleh Fhitung lebih kecil dari Ftabel dengan demikian kedua *varians* tersebut homogen. Rangkuman pengujian homogenitas *varians* dapat disajikan pada tabel 5

Tabel.4 Uji Homogenitas *Varians*

Variabel Data	Varians	N	Fhitung	Ftabel	Keterangan
<i>Pre-test</i>	41,27	20	1,31	3,52	Homogen
<i>Post-test</i>	31,52	20			

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2026

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel 5 di atas dengan menggunakan derajat kebebasan (n_1-1) , (n_2-1) dan taraf signifikansi 0,05 pada tabel distribusi F dengan F_{tabel} adalah (3,52). Mengingat F_{hitung} (1,31) lebih kecil dari F_{tabel} (3,52), maka dapat disimpulkan *varians* tersebut Homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Data yang terkumpul kemudian di analisis, untuk variabel X adalah latihan *Jump To Box* dan yang menjadi variabel Y adalah kemampuan *Blocking*. Hipotesis yang di uji adalah 2 hipotesis yaitu hipotesis nihil dan hipotesis alternatif. Adapun tujuan dilakukan pembuktian hipotesis ini yaitu untuk melihat besarnya pengaruh independent variabel bebas yaitu latihan *jump to box* terhadap variabel terikat yaitu terhadap kemampuan *blocking* pemain bola voli palapa Desa Pasir Intan. Maka untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya atau tidak, maka dilakukan pengujian data dengan menggunakan rumus uji t. Hasil analisis data dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel.5 Jawaban Hipotesis Penelitian

Metode Latihan <i>Jump To Box</i>	Rata-rata	SD	thitung	A	ttabel	Keterangan
<i>Pre-test</i>	48,7	6,42	10.694	0,05	1.729	Signifikan
<i>Post-test</i>	56,4	5,61				

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2026

PEMBAHASAN

Penelitian ini difokuskan pada analisis kemampuan *Blocking* pemain bola voli Palapa yang mengikuti latihan di Desa Pasir Intan. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *Blocking* pemain bola voli Palapa berada pada kategori yang cukup bervariasi. Variasi ini terlihat dari hasil saat pemain bola voli palapa melakukan tes *Vertical Jump*, di mana terdapat dominasi pada kategori baik dan sedang, namun masih ditemukan pemain dalam kategori kurang.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Bahtiar (2020) yang menyatakan bahwa peningkatan kemampuan *blocking* sangat bergantung pada kualitas lompatan yang dapat ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara konsisten. Pemain yang memiliki kedisiplinan tinggi dalam berlatih dan melakukan latihan dengan sungguh-sungguh cenderung menunjukkan hasil tes yang lebih unggul dibandingkan pemain yang kurang disiplin dan melakukan latihan tidak sungguh-sungguh atau jarang mengikuti latihan. Hal ini menunjukan bahwa faktor dalam diri pemain sangat menentukan dalam keberhasilan pemain dalam meningkatkan kemampuan *blocking*.

Kemampuan lompatan dalam melakukan *blocking* yang belum merata antar pemain bola voli Palapa perlu mendapatkan perhatian khusus dari pihak pelatih maupun Desa Pasir Intan. Dalam olahraga prestasi, perbedaan kemampuan lompatan dalam melakukan *blocking* adalah hal yang sangat wajar, namun perlu adanya upaya yang harus dilakukan oleh pelatih dan Desa Pasir Intan agar team

bola voli Palapa memiliki daya saing yang kuat sehingga dapat mengikuti turnamen yang ada atau bahkan mampu mendapatkan juara.

Secara teknis, kemampuan *blocking* merupakan salah satu teknik dasar dalam voli yang sangat penting dalam menjaga pertahanan agar *smash* yang dilakukan lawan tidak memasuki area lapangan sendiri, tinggi lompatan akan menjadi kunci saat melakukan *blocking* terhadap *smash* lawan Nuril Ahmadi (2007). Tanpa di dukung tinggi lompatan dan tinggi nya jangkauan tangan yang baik, seorang pemain akan kesulitan dalam melakukan *blocking* untuk menghentikan smash lawan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan gambaran nyata bahwa penguasaan teknik dasar *blocking* harus di barengi dengan peningkatan kondisi fisik yang baik terutama kekuatan otot kaki agar mampu mendapatkan lompatan yang baik.

Dampak langsung dari kemampuan *blocking* yang kurang baik sangat terlihat pada efektivitas permainan di lapangan. Pemain yang memiliki lompatan rendah atau kurang baik cenderung mengalami kesulitan dalam melakukan *blocking* terutama menghadapi lawan yang memiliki lompatan baik saat akan melakukan *smash*. Kurang tinggi nya lompatan pemain dalam melakukan *blocking* menyebabkan pemain kehilangan momentum untuk menahan *smash* lawan sehingga lawan dengan mudah mendapatkan poin.

Kualitas *blocking* yang dilakukan seorang pemain dipengaruhi oleh posisi kedua kaki saat melakukan lompatan. Ketika pemain melakukan lompatan dengan posisi kaki yang tidak lurus dan kurang rapat akan menyebabkan kekuatan saat melakukan *blocking* tidak akan kuat, keseimbangan akan menurun, pergerakan ke samping menjadi lambat, resiko cedera meningkat dan efektivitas block akan menurun. Dengan demikian, kemampuan saat melakukan *blocking* yang baik secara otomatis akan meningkatkan kualitas saat melakukan *blocking* dan mampu menahan *smash* lawan.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan sebelumnya yang dilakukan oleh Nopiyanto (2021), yang menyimpulkan bahwa gerakan *blocking* dilakukan dengan melakukan tolakan kuat menggunakan kedua kaki hingga tubuh melompat tegak lurus, disertai kedua tangan yang diangkat lurus ke atas untuk memperluas area jangkauan. Penelitian tersebut menekankan bahwa fisik yang prima terutama otot kaki adalah syarat utama bagi seorang pemain untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik saat melakukan *blocking*.

Selain faktor latihan, kemampuan saat melakukan *blocking* juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan dan bahu, koordinasi gerakan, kecepatan reaksi, dan tinggi badan serta jangkauan lengan. Namun, melalui program latihan *jump to box* yang terstruktur dan sistematis, kekurangan tersebut dapat diminimalisir. Penelitian ini menjadi landasan kuat bahwa metode latihan yang diterapkan pada pemain bola voli Palapa Desa Pasir Intan perlu dievaluasi kembali untuk meningkatkan efisiensi gerakan pemain bola voli Palapa.

Secara lebih luas, temuan ini menegaskan pentingnya melakukan evaluasi kondisi fisik secara berkala setiap melakukan latihan agar latihan dapat memberikan manfaat yang baik terhadap pemain. Pelatih team bola voli Palapa harus memiliki data yang akurat mengenai perkembangan pemain bola voli Palapa agar dapat menentukan latihan apa yang paling tepat untuk pemain. Salah satu tes yang dapat digunakan pelatih agar mendapatkan data yang diinginkan salah satu

nya adalah tes *vertical jump* untuk melihat seberapa tinggi lompatan pemain. Hal ini harus dilakukan pelatih agar target dan prestasi yang diinginkan dapat tercapai.

Berdasarkan seluruh rangkaian penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *blocking* pemain bola voli Palapa berada pada kategori rendah, sedang dan baik. Mayoritas pemain berada pada level sedang. Daya ledak otot kaki menjadi komponen penentu dalam melakukan *blocking*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa latihan Jump to Box berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *blocking* pemain bola voli Palapa Desa Pasir Intan. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata dari 48,7 pada pre-test menjadi 56,4 pada post-test, atau meningkat sebesar 7,7 poin. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 10,694 lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 1,729, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, latihan Jump to Box memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *blocking* pemain bola voli Palapa Desa Pasir Intan.

REFERENSI

- Ahmadi, N. (2007). Panduan olahraga bola voli. Era Pustaka Utama. dalam permainan bola voli pada atlet putra Club Bola Voly Asri Kalijambe Tahun 2022 (Skripsi, Universitas Tunas Pembangunan). Repository Universitas Tunas Pembangunan.
- Amedika, D. E., Hargiani, F. X., Halimah, N., & Pradita, A. (2023). Efektivitas Latihan Plyometric Depth Jump Dan Plyometric Box Jump Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Atlet Voli Putri Di Bintang Physio Bandung. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 8(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v8i1.16243>
- Bratovčić, V., & Miki, M. (2017). Sistem kompetisi dalam permainan bola voli: Analisis format pertandingan dan aturan poin. Journal of Volleyball Science and Coaching, 5(1), 12–25.
- Christanatha, A., Datau, S., Pakaya, R., Ikhsan, H., & Hidayat, J. T. (2023). Pengaruh latihan jump to box terhadap kemampuan lompatan block pada permainan bola voli. Jambura Arena of Physical Education and Sports, 2(2).
- Creswell, J. W. (2019). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). SAGE Publications.
- Denardi. (2017). Dasar-dasar permainan bola voli: Aturan dan teknik bermain.
- Fatoni, M. I. (2022). Perbedaan pengaruh latihan metode box jump dan plyometric hurdle hopping terhadap kemampuan tinggi lompatan blocking <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i2.22598>
- Hasanuddin, M. S., Hasanuddin, M. I., & Hasanuddin, M. I. (2023). The effect of box jump exercise on increasing leg muscle explosive power in volleyball players at SMA N 10 Makassar. ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 12(1)
- Loliana, Sutisyana, & Defliyanto. (2022). Pengaruh latihan multiple box to box jump terhadap kemampuan blocking dalam permainan bola voli ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Bengkulu Utara. Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3(2), 253–266.

- Sulianda, S., Atiq, A., & Supriatna, E. (2014). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Tinggi Raihan Blok Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Di Sman 1 Pinoh Selatan. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*.
- Sulistiadinata, H. (2020). Sulistiadinata, H. (2020). Pengaruh Gaya Mengajar Eksplorasi Dan Gaya Mengajar Inklusi Terhadap Passing Bawah Permainan Bola Voli. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 71-75.
- Sutisyana, A. (2022). 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. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 253–266. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Wiasta, M. A., Tarigan, H., Tarigan, B. S., Ramadhani, A., Wicaksono, L., & Siswoyo, J. (2025). The effect of plyometric training methods: Hurdle hops jump and box jump on leg muscle explosive power and blocking skills of male volleyball extracurricular students at SMK Negeri 4 Bandar Lampung. *Jurnal Pendidikan Jasman* 1–10. <https://doi.org/10.55081/jpj.v6i1.3888>