



Pengaruh Latihan *Multiple To Box Jump* Terhadap Kemampuan *Blocking* Dalam Permainan Bola Voli *Ekstrakurikuler* Di MTSN 02 Kabupaten Kepahiang



Nanda Saputra¹, Dody Ertanto², Asnawati³

^{1,2,3}) Universitas Dehasen Bengkulu

^a) *Corresponding Author*: nandasaputra9003@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of multiple to box jump training on blocking skills in volleyball extracurricular students at MTSN 02 Kepahiang Regency. Using the total sampling method to determine the number of respondents, 16 volleyball extracurricular students at MTSN 02 Kepahiang Regency were obtained. This experimental study used a One Group Pre-test – Post-test design, which is a pre-experimental design that includes a pre-test (test before treatment) and a post-test (test after treatment) in one group. Data collection was carried out using test scores. Descriptive data analysis and t-tests were used. The results of this study indicate that multiple to box jump training has an effect on the blocking ability of volleyball extracurricular students at MTSN 02 Kepahiang Regency, with a t-value of 3.451 and a t-table value of 1.753 at a significance level of $\alpha = 0.05$ and $df = 16$.

Keyword: *Multiple To Box Jump, Blocking, Students.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *multiple to box jump* terhadap kemampuan *blocking* dalam siswa ekstrakurikuler bola voli Di MTSN 02 Kabupaten Kepahiang. Menggunakan metode total sampling dalam mengetahui jumlah responden dan didapat 16 responden siswa ekstrakurikuler bola voli Di MTSN 02 Kabupaten Kepahiang. Penelitian eksperimen ini menggunakan bentuk desain One Group Pre test – Post test adalah desain pre eksperimen yang terdapat pre tes (tes sebelum di beri treatment) dan post test (tes sesudah di beri treatment) dalam satu kelompok. Pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan skor test. Menggunakan teknik analisis data deskriptif dan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan *multiple to box jump* terhadap kemampuan *blocking* dalam siswa ekstrakurikuler bola voli Di MTSN 02 Kabupaten Kepahiang dengan nilai t hitung = 3,451 sedangkan t tabel sebesar 1,753 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 16$.

Kata Kunci: *Multiple To Box Jump, Blocking, Siswa.*

Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan orang saat ini, tidak hanya untuk mengisi waktu luang, memelihara kebugaran dan meningkatkan derajat kesehatan, akan tetapi olahraga merupakan ajang untuk mencapai prestasi. 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.

Bola voli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh 2 tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari 6 orang pemain. Permainan bola voli sangat terkenal di masyarakat, dimulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah sudah tidak asing lagi dengan nama permainan bola voli. Sering dijumpai di daerah-daerah tertentu permainan bola voli ini dimainkan oleh banyak orang, mudah maupun dewasa. Kebanyakan orang memainkan bola voli ini untuk mengisi waktu luang, mencari keringat, dan bahkan untuk prestasi yang meringankan mereka untuk melanjutkan belajar ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa di dalam tujuan keolahragaan nasional tertuang sebagian aspek kehidupan yang dibutuhkan oleh Bangsa. Banyak nilai moral yang terkandung di dalam olahraga, hal ini dapat menjadikan bangsa Indonesia sebagai manusia yang memiliki kepribadian yang dipandang bermartabat di mata dunia serta mampu menumbuhkan rasa kebanggaan nasional. Olahraga mempunyai banyak jenis salah satunya adalah cabang olahraga bolavoli.

Bola voli dikenal dengan nama “*faust ball*” dengan menggunakan lapangan 20 x 50 meter sedangkan netnya tali yang tingginya 2 meter dan keliling bola 20 cm. William G. Morgan mencoba permainan *faust ball* yang mula-mula adalah olahraga rekreasi dalam lapangan tertutup (indoor).

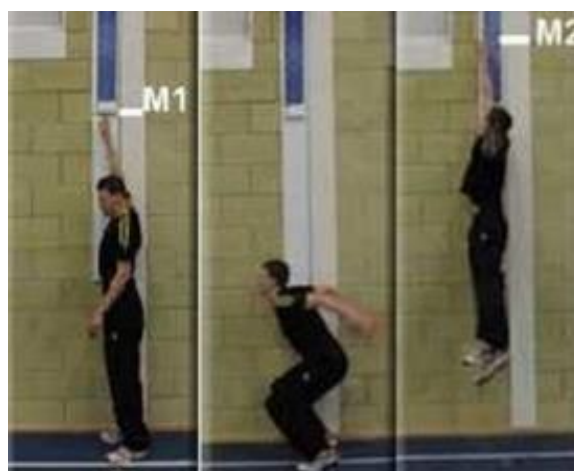
Permainan bolavoli adalah salah satu olahraga permainan yang sudah memasyarakat di Indonesia, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Permainan bola voli sudah dikenal di Indonesia sejak tahun 1982 yang dibawa oleh guru-guru belanda, perkembangan bolavoli nampak maju dengan pesat di Indonesia sejak menghadapi Asian Games I di Jakarta. Namun, bila ditinjau dari segi prestasinya tim bolavoli Indonesia masih belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Permainan bolavoli juga merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia. Perhatian pemerintah terhadap bidang keolahragaan semakin meningkat terutama faktor-faktor pendukung untuk pencapaian prestasi baik di tingkat regional, nasional maupun internasional. Permainan bolavoli tidak diperlukan tempat yang luas, peraturan yang sederhana dan perlengkapan sarana dan prasarannya mudah didapat, sehingga hampir setiap orang dapat belajar dan berlatih.

Metode Penelitian

Menurut Ardansyah, dkk (2017:2) penelitian korelasi atau korelasional adalah penelitian yang berusaha untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih. Variabel bebas ialah latihan menggunakan bola gantung sedangkan variabel terikat adalah kemampuan *smash* dalam permainan bola voli. Adanya hubungan dan tingkat hubungan variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

Tabel 1 Tes Daya Ledak

Skor	Putra	Kriteri
5	> 70	Sempurna
4	62 - 69	Baik Sekali
3	53 - 61	Baik Sekali
2	46 - 52	Cukup
1	38 - 45	Kurang



Gambar 1 Tes Kemampuan Teknik *Block*

Hasil Penelitian

Pada bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian digambarkan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk melihat pengaruh latihan *multiple to box jump* terhadap kemampuan blocking dalam siswa ekstrakurikuler bola voli MTSN 02 Kepahiang.

Gambaran deskriptif data dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :

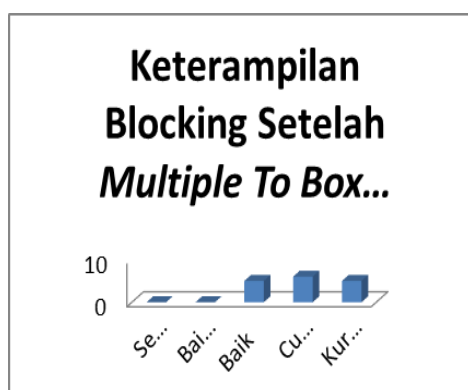
Tabel 2 Rata-Rata Kemampuan Blocking Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di Kepahiang Sebelum Latihan *Multiple To Box Jump*

Variabel	Mean	SD	Min	Maks	N
Kemampuan Blocking	36,8	6,1	21,7	44,3	16

Tabel 1 menggambarkan nilai rata-rata kemampuan blocking siswa ekstrakurikuler bola voli di *multiple to box jump* sebelum latihan *multiple to box jump* adalah 36,8 dengan standar deviasi \pm 6,1, nilai minimum 21,7 dan nilai maksimum 44,3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Blocking Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di MTSN 2 Kabupaten Kepahiang Sebelum Latihan *Multiple To Box Jump*

Skala Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
> 70	Semprna	0	0,0
62 - 69	Baik Sekali	0	0,0
53 - 61	Baik	0	0,0
46 - 52	Cukup	0	0,0
38 - 45	Kurang	16	100,0
	Jumlah	16	100,0



Gambar 2. Kemampuan Blocking Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di MTSN 02 Kepahiang Setelah Latihan *Multiple To Box Jump*

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan *multiple to box jump* terhadap kemampuan blocking dalam siswa ekstrakurikuler bola voli di MTSN 02 Kepahiang, didapatkan kesimpulan bahwa nilai t hitung = 3,451 sedangkan t tabel sebesar 1,753 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan dk = 16. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,451 > 1,753$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *multiple to box jump* terhadap kemampuan blocking dalam siswa ekstrakurikuler bola voli di MTSN 2 Kabupaten Kepahiang.

Daftar Pustaka

Achmad Irfan Zinat, Dkk (2019). *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa Pjkr Semester Ii Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019*. Jurnal Ilmiah Penjas, Issn : 2442-3874 Vol 5. No.2.

Achmad Irfan Zinat (2016). *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Matatangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Unsika Volume 4 Nomor 1, Issn 2338-2996.

Andiyanto, dkk (2020). *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Klub Surya Bakti Padang*. Jder Journal Of Dehasen Education Review, 2020: 1(2), 65-71 Eissn 2721-2505.

Ardansyah, dkk (2017). *Korelasi antara penggunaan alat permainan edukatif dengan perkembangan motoric halus anak usia dini di kelompok bermain aisyiyah kecamatan rambipuji kabupaten jember*. Jurnal Pendidikan Luar Sekolah 2017, I (1): 36-38.

Budiwanto, Setyo (2016). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Kementerian riset, teknologi dan pendidikan tinggi universitas negeri malang fakultas ilmu keolahragaan.

Chan, Faisal (2012). *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. Jurnal Cerdas Sifa, Edisi No.1. Mei – Agustus 2012.

Endang, Dkk (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers Divisi Buku

-
- Perguruan Tinggi Pt Rajagrafindo
Persada D E P O K.
- Evriansyah, Ade (2017). *Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Siswa Smp*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 13 (2).
- Fauzi. (2020). *Jurnal Validitas penilaian kinerja teknik bendungan atau blok pada atlet junior bola voli Daerah Istimewa Yogyakarta*. Dalam jurnal JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi), 16 (2), 2020, 78-84
- Ilham Surya, Dkk (2016). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Smash Permainan Bola Voli Melalui Pembelajaran Gaya Komando*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 5, No. 1.
- Imran, Ali (2019). *Peningkatan Ketrampilan Passing Bawah Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Negeri 1 Praya Barat Daya*. Jurnal Pendidikan Mandala [Http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/Jupe/Index](http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/Jupe/Index). P-Issn: 2548-5555 E-Issn: 2656-6745.
- Kartika, Handayani (2017). *Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Pemecahan Masalah Soal Cerita Matematika*. Semnastikaunimed Isbn: 978-602-17980-9-6.