

Pengaruh Latihan *Multiple To Box Jump* Terhadap Kemampuan *Blocking* Dalam Permainan Bola Voli *Ekstrakurikuler* Di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu

The Effect Of Multiple To Box Jump Training On Blocking Ability In Extracurricular Volleyball At SMP Negeri 11 Kota Bengkulu

Erwin Satria Bimantara ¹, Asnawati ², Ajis Sumantri ³

^{1,2,3} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ Erwinsatria1920@gmail.com

How to Cite :

Bimantara, E. S., Asnawati., Sumantri, A. (2026). The Effect Of Multiple To Box Jump Training On Blocking Ability In Extracurricular Volleyball At Smp Negeri 11 Kota Bengkulu. Journal of Multidisciplinary Research. 2(2).

ARTICLE HISTORY

Received [20 November 2025]

Revised [31 December 2025]

Accepted [02 January 2026]

KEYWORDS

Multiple To Box Jump, Blocking, Skills.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Multiple to Box Jump* terhadap Kemampuan *Blocking* dalam Permainan Bola Voli *Ekstrakurikuler* SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional Sampel penelitian berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes daya ledak otot tungkai dan tes blocking pada permainan bola voli. Berdasarkan *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu diperoleh r_{tabel} sebesar 0.443 karena koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0.92 > 0.443$ dan kontribusi sebesar 92,85 % yang berarti Kontribusi *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Ada Kontribusi yang kuat antara *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu" diterima. Artinya adanya *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu.

ABSTRACT

This study aims to determine the Effect of Multiple to Box Jump Training on Blocking Ability in Extracurricular Volleyball Games at SMP Negeri 11 Bengkulu City. This type of research is a correlational study. The research sample was 20 people. The instruments used in this study were the leg muscle explosive power test and the blocking test in volleyball games. Based on the multiple to box jump and blocking ability of extracurricular volleyball games at SMP Negeri 11 Bengkulu City, r_{table} was obtained at 0.443 because the correlation coefficient between $r_{xy} = 0.92 > 0.443$ and a contribution of 92.85% which means that the contribution of multiple to box jump and blocking ability of extracurricular volleyball games at SMP Negeri 11 Bengkulu City is significant and large. Thus, the hypothesis that reads "There is a strong contribution between multiple to box jump and blocking ability of extracurricular volleyball games at SMP Negeri 11 Bengkulu City" is accepted. This means that there are multiple to box jump and blocking ability of extracurricular volleyball games at SMP Negeri 11 Bengkulu City.

PENDAHULUAN

Di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu 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 Noor, dkk (2016:965) mengatakan bahwa kegiatan *ekstrakurikuler* merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitarnya.

Faizal (2012:2) mengatakan bahwa latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan dan latihan juga merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya.

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.

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 diperlukan 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 Andiyanto (2020:251) menjelaskan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak otot merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu kekuatan dan unsur kecepatan, artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang sudah dilakukan dengan cara menggunakan kekuatan dan kecepatan. Misalkan, wujud daya ledak otot tungkai adalah berupa hasil lompatan pada saat melakukan *block* dalam permainan bola voli. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan *explosive power blocking* pada siswa *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu adalah dengan metode latihan *multiple to box jump*.

Latihan *multiple 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.

Latihan *multiple to box jump* menurut Laliona, dkk (2022:256) 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 pemain).

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

Berdasarkan hasil observasi langsung yang dilakukan peneliti didapatkan hasilnya yaitu siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 11 Kota Bengkulu ini masih banyak yang belum mempunyai kemampuan yang baik, 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.

Kemudian dimana pada saat melakukan *block* pemain membutuhkan variasi latihan salah satunya latihan *multiple to box jump* yang dimana tujuannya agar pemain mampu menghasilkan lompatan yang tinggi saat melakukan *block* dan dapat menghasilkan poin pada saat melakukan pertandingan bola voli, dengan begitu bagi seorang pelatih ataupun pemain harus banyak mengetahui dan mengembangkan variasi latihan agar mampu meningkatkan kemampuan *block*.

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. Maka peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian terkait masalah yang dihadapi oleh siswa *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu tersebut agar bisa memecahkan masalah yang dihadapi oleh pemain, maka peneliti ingin memberikan *treatment multiple to box jump* kepada siswa

ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. Dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *blocking* siswa *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu, sehingga kemampuan *blocking* siswa menjadi lebih baik

LANDASAN TEORI

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.

Permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi, *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, umpan, *smash*, dan *block*. Untuk menguasai teknik dasar tersebut diperlukan berbagai upaya atau latihan secara terus menerus, berkesinambungan dan berlanjut yang dilakukan secara berulang-ulang sampai benar-benar menguasai teknik tersebut.

Menurut Laliona, dkk (2022:255) *Blocking* merupakan 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* pemain bola voli harus dilakukan melalui model latihan yang sederhana dan menyenangkan. Oleh sebab itu, model latihan *block* harus selalu dikembangkan dalam menyesuaikan keadaan agar permainan bola voli tetap eksis.

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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Table 1 Hasil *Pretest* pada Tes *Multiple To Box Jump*

No	Nilai	Kriteria	Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	> 70	<u>Baik Sekali</u>	5	0	0 %
2	62 - 69	<u>Baik</u>	4	1	5 %
3	53 - 61	<u>Cukup</u>	3	5	25 %
4	46 - 52	<u>Kurang</u>	2	9	45 %
5	38 - 45	<u>Kurang Sekali</u>	1	5	25 %
Jumlah				20	100 %

Dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu di dapatkan hasil *Pretest* pada tes *multiple to box jump* sebanyak. sebanyak 1 orang (5%) memiliki kategori baik. sebanyak 5

orang (25%) memiliki kategori cukup. sebanyak 9 orang (45%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 5 orang (25%) memiliki kategori kurang sekali

Table 2 Hasil Data Posttest pada Tes Multiple To Box Jump

No	Nilai	Kriteria	Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	> 70	Baik Sekali	5	0	0 %
2	62 - 69	Baik	4	6	30 %
3	53 - 61	Cukup	3	8	40 %
4	46 - 52	Kurang	2	5	25 %
5	38 - 45	Kurang Sekali	1	1	5 %
Jumlah				20	100 %

Dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu di dapatkan hasil *Posttest* pada tes *multiple to box jump* sebanyak. sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori baik. sebanyak 8 orang (40%) memiliki kategori cukup. sebanyak 5 orang (25%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 1 orang (5%) memiliki kategori kurang sekali.

Pembahasan

Bola Voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia dari kalangan bawah hingga atas olahraga. Permainan bola voli merupakan permainan yang tidak mudah dilakukan bagi setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli selanjutnya Bola voli adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang, dengan panjang 18 meter dan lebar sembilan meter. Di tengah-tengah dipasang jaring/net sebagai pembatas dengan tinggi 2,24 meter untuk putri dan 2,43 meter untuk putra, dengan lebar satu meter, yang terbentang dengan kuat.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Ada kontribusi yang signifikan antara *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakulikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu". diuji dengan korelasi sederhana, dan uji keberartian dengan uji-t yakni dengan membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} . H_0 yang diuji dalam hal ini adalah koefisien korelasi Daya ledak otot tungkai terhadap Kemampuan *Smash* signifikan. Kriteria pengujian adalah: tolak H_0 : jika Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, sebaliknya terima H_0 jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$.

Kontribusi yang kuat antara *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakulikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu adalah sebesar 84,64 %. Dengan ditemukannya kontribusi yang signifikan dari *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakulikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu, maka *multiple to box jump* dapat dijadikan sebagai alat ukur untuk memprediksi kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakulikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu.

Kemudian disimpulkan bahwa dari 20 di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu mempunyai *multiple to box jump* sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori baik. sebanyak 8 orang (40%) memiliki kategori cukup. sebanyak 5 orang (25%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 1 orang (5%) memiliki kategori kurang sekali.

Kemudian dilanjutkan lagi dengan tes kemampuan *blocking* yang diikuti sebanyak 20 orang di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu mempunyai kemampuan *blocking* sebanyak 5 orang (25%) memiliki kategori baik. sebanyak 11 orang (55%) memiliki kategori cukup dan sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori kurang.

Dari semua tes penelitian yang dilakukan seperti tes *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakulikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Tes Daya ledak otot tungkai dan Kemampuan *Smash* diperoleh r_{tabel} sebesar 0.443 karena koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0.92 > 0.443$ dan kontribusi sebesar 84,64 % yang berarti Kontribusi *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakulikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Ada Kontribusi yang

kuat antara *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu” diterima. Artinya adanya kontribusi tes *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian tentang “Kontribusi *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Bahwa *multiple to box jump* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu mempunyai nilai rata-rata 2.95 serta kemampuan *blocking* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu memiliki rata-rata 21,50
2. Tingkat *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi 0.92 berada dikategori sangat kuat. Pada pengujian analisis t diperoleh, t_{hitung} adalah 10,12 lebih besar daripada t_{tabel} adalah 2,10, maka keputusan menolak hipotesis alternatif (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a). Maka kesimpulannya adalah terdapat korelasi antara variabel X dan variabel Y, yaitu terdapat Kontribusi *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu.
3. Berdasarkan hasil tes *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu maka hasil tes tersebut mempunyai kontribusi sebesar 84,64 % yang berarti Kontribusi *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada Kontribusi yang kuat antara *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu” diterima. Artinya adanya *multiple to box jump* dan kemampuan *blocking* permainan bola voli *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu.

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.

- Kusuma, Puja Angga (2018). *Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Modifikasi Media Pembelajaran (Pada Siswa Kelas V Di Sdn 5 Cibadak Kabupaten Sukabumi)*. Judika (Jurnal Pendidikan Unsika) [Http://Journal.Unsika.Ac.Id/Index.Php/Judika](http://Journal.Unsika.Ac.Id/Index.Php/Judika) E-Issn2528-6978 P-Issn2338-2996.
- Lolita, dkk (2022). *Pengaruh Latihan Multiple Box To Box Jump terhadap Kemampuan Blocking dalam Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler Di Sman 5 Bengkulu Utara*. Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Vol. 3 No. 2, bulan 2022, pp. 253-266 Doi: 10.33369/gymnastics ISSN 2746-055X (Online).
- M.Ihsan, Dkk (2019). *Pengaruh Model Latihan Drills Under Simplified Conditions Untuk Meningkatkan Keterampilan Blocking Atlet Bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota*. Jurnal Stamina E-Issn 2655-2515 P-Issn 2655-1802.
- Muchlisin, Ahmad (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Penerbit: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten BCP 2 Blok E. 18 No.14 Desa Ranjeng Kec. Ciruas Kab. Serang Banten 42182.
- Muttaqin, Izzul, Dkk (2016). *Pengembangan Model Latihan Smash Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smpn 12 Malang*. Jurnal Pendidikan Jasmani, Volume 26, Nomor 02.