

ABSTRAK

Ridwan Firman Pamungkat 2025, " Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai pemain voli junior di Club Bima Muda Selincih Kota Jambi " fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Jambi: Pembimbing (I) Grafitte Decheline, S.Pd., M.Or., (II) Iwan Budi Setiawan, S.Pd., M.Pd.,

Kata Kunci: *Jump To Box*, Otot Tungkai, *Vertical Jump*, Bola Voli.

Klub voli Bima Muda Selincih, yang kini menjadi salah satu wadah pembinaan pemain muda di Kota Jambi, memiliki perjalanan panjang dan penuh liku. Klub ini pertama kali berdiri pada tahun 2000 dengan nama Bina Muda (BM) atas inisiatif Mahcroji, seorang tokoh yang memiliki visi besar untuk mengembangkan olahraga voli di daerahnya. Saat pertama kali berdiri, klub ini diikuti oleh 15 pemain junior yang penuh antusiasme untuk belajar dan berkompetisi dalam dunia voli. Namun, perjalanan awal Bina Muda tidak berjalan mulus. Hanya dalam kurun waktu dua tahun, tepatnya pada tahun 2002, klub ini terpaksa fakum karena berbagai kendala, termasuk keterbatasan fasilitas dan dukungan. Meski demikian, semangat untuk menghidupkan kembali klub ini tidak pernah padam.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui " Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai pemain voli junior di Club Bima Muda Selincih Kota Jambi.

Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah "satu kelompok pretest-posttest desain", yang berarti pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana latihan *jump to box* berdampak pada daya ledak otot tungkai pemain bola voli. Latihan lompat ke kotak akan diberikan kepada sampel. Pemain menjalani tes awal kemampuan mereka untuk meledak otot tungkai sebelum treatment, dan setelah treatment, mereka melakukan tes akhir dengan *vertikal jump*.

Berdasarkan perbedaan rata- rata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik dengan kategori diatas rata- rata sebesar 87% untuk hasil *vertical jump* setelah diberikan latihan *jump to box*.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa latihan *jump to box* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya ledak otot tungkai pemain voli junior di *Club Bima Muda Selincih Kota Jambi* dengan $T_{hitung} = 7,22$, sedangkan $T_{tabel} = 1,76$ dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan $n = 15$, maka $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($7,22 > 1,76$).

