

PELATIHAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI

Rasdin A. La'I¹, Armin Haluti²

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Luwuk

Email : armin@unismuhluwuk.ac.id

ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan pada permainan bola voli yang dilakukan siswa SMK, masih banyak teknik dasar dalam permainan voli yang belum dikuasai dengan benar oleh siswa SMK ini. Oleh karena itu, perlu dilakukan pendampingan kepada siswa dalam usaha meningkatkan keterampilan mereka pada permainan bola voli ini.

Tujuan kegiatan ini adalah (1) Memberi pembinaan pada siswa SMK khususnya pada cabang olahraga bola voli. (2) Meningkatkan keterampilan Siswa dalam penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli. Waktu pelaksanaan mulai tanggal 6 sampai 25 Februari 2017. Metode pelaksanaan partisipasi aktif dari seluruh siswa.

Hasil yang didapatkan adalah (1) Partisipasi siswa dan dukungan pihak sekolah dalam mengikuti program ini cukup baik sehingga program yang dijalankan dapat terselesaikan dengan lancar. (2) Pengetahuan dan keterampilan siswa dapat meningkat setelah dilakukan pelatihan mengenai Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Voli.

Kata Kunci : Teknik Dasar, Bola Voli, Siswa SMK

PENDAHULUAN

Permainan bola voli begitu cepat menyebar dan menjadi olahraga yang di gemari di berbagai negara, hal ini disebabkan karena permainan bola voli tidak memerlukan lapangan yang luas, mudah untuk dimainkan, alat-alat yang digunakan untuk bermain terbilang sederhana, permainan yang sangat menyenangkan, kemungkinan terjadinya kecelakaan sangat kecil, dapat dimainkan di alam bebas maupun di ruang tertutup, dan dapat dimainkan oleh banyak orang.

Bola voli dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri dari enam pemain. Tiap regu berusaha menempatkan bola di daerah lawan agar mendapat angka (*point*). Regu pertama yang mencapai angka 25 adalah regu yang menang.

Sebagai salah satu cabang olahraga, tentunya bola voli sudah sepatutnya dilakukan dengan menggunakan taktik, sehingga kemenangan dapat diraih. Selain teknik yang baik, teknik dasar dalam permainan juga perlu untuk dikuasai sehingga tidak menyebabkan cedera kepada seseorang yang melakukan permainan bola voli tersebut. Berbagai teknik dasar dalam permainan bola voli seperti pertama Servis adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan aksi untuk melakukan bola ke dalam permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola serta penempatan bola ke tempat kosong kepada pemain ke garis belakang kepada pemain yang melakukan perpindahan tempat. Kedua *Passing* dalam permainan bola voli adalah suatu usaha atau upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman sebangkunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Ketiga Mengumpan adalah suatu usaha atau upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman sebangkunya yang selanjutnya dapat melakukan serangan (*smash*) terhadap regu lawan. Dan keempat *Smash* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya. *Smash* yang efektif selama permainan berlangsung ialah dengan cara memukul bola dari atas jaring yang disebut *spike*. Kelima Bendungan erat sekali dengan teknik bertahan yang dilakukan di atas net. Keberhasilan bendungan dapat ditentukan oleh loncatan yang

tinggi dan kemampuan menjangkau lengan pada bola yang sedang dipukul lawan. Bendungan dapat dilakukan oleh satu, dua, atau tiga pemain tergantung pada kualitas pemain lawan.

Dari berbagai teknik dasar yang telah dipaparkan diatas, sedapat mungkin diketahui oleh seluruh pemain sehingga dalam melakukan permainan nantinya bisa berjalan dengan lancar. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan pada permainan bola voli yang dilakukan siswa SMK, smasih banyak teknik dasar dalam permainan voli yang belum dikuasai dengan benar oleh siswa SMK ini. Olehnya itu, perlu dilakukan pendampingan kepada siswa dalam usaha meningkatkan keterampilan mereka pada permainan bola voli ini.

Berdasarkan hal tersebut maka kami mengangkat judul artikel ilmiah mahasiswa “Pelatihan Teknik Dasar Permainan Bola Voli”

TUJUAN

Kegiatan pembinaan ini bertujuan untuk :

1. Memberi pembinaan pada siswa SMK khususnya pada cabang olahraga bola voli
2. Meningkatkan keterampilan Siswa dalam penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli.

METODE

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Februari tepatnya mulai tanggal 6 sampai 25 Februari 2017. Bertempat di SMK 1 Banggai utara Kecamatan Banggai Utara Kabupaten Banggai Laut.

Alat dan Bahan

Alat-alat dan bahan yang dipergunakan dalam kegiatan ini yaitu bola Voli, Net (Jaring), buku teknik dasar permainan voli.

Prosedur Kerja

Tahapan-tahapan dan metode pelaksanaan kegiatan disajikan pada tabel berikut :

| Tahapan Pelaksanaan | Kegiatan | Metode | Materi |
|----------------------------|----------------------------|---|--|
| Obeservasi | Kunjungan ke sekolah | Mengidentifikasi Kebutuhan dan Pemasalahan pada siswa | <ul style="list-style-type: none"> - Mencatat permasalahan dan kebutuhan siswa - Menentukan kegiatan yang akan dilaksanakan |
| Pelaksanaan | Sosialisasi dan koordinasi | Pertemuan dengan Guru dan Siswa SMK | <ul style="list-style-type: none"> - Penyamaan persepsi - Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan - Kegiatan yang akan dilaksanakan |
| | Palaksanaan Pelatihan | Partisipatif | <ul style="list-style-type: none"> - Pelatihan Servis - Pelatihan passing - Pelatihan mengumpan - Pelatihan smash - Pelatihan block |

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Sosialisasi dan Koordinasi Kegiatan Pelatihan Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada bulan Februari 2017 tepatnya pada tanggal 6 Februari 2017. Bertempat di SMK 1 Banggai Utara tepatnya di desa Lokotoy kecamatan Banggai Utara Kabupaten Banggai laut. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman awal kepada siswa tentang olah raga bola voli. Selain itu pada tahapan ini disepakati pula waktu pelaksanaan kegiatan dimana waktu yang dipilih tidak mengganggu aktifitas siswa sehingga diharapkan kegiatan dapat diikuti oleh seluruh siswa sasaran.

Dalam pelaksanaan sosialisasi ini tidak ditemukan kendala oleh karena semua pihak baik dari mahasiswa, guru dan siswa sasaran sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Berikut ini Dokumentasi kegiatan



Gambar 1. Sosialisasi dan Koordinasi dengan Siswa Sasaran

Dengan kegiatan sosialisasi mengenai Teknik Dasar Permainan Bola Voli Siswa SMK ini diharapkan dapat memberikan pemahaman awal kepada seluruh siswa akan teknik permainan bola voli yang akan dilakukan. Selain itu dalam tahap sosialisasi ditentukan pula waktu pelaksanaan program sehingga antara mahasiswa dan siswa sasaran dapat mengikuti program tersebut.

B. Pelatihan Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Pelatihan teknik dasar permainan bola voli siswa SMK dilakukan di sekolah tepatnya di lapangan voli samping sekolah SMK. Pelatihan melibatkan seluruh siswa sasaran namun dilakukan penjadwalan untuk setiap tingkatan kelas sehingga semuanya mendapatkan kesempatan untuk dilatih dan diajar tentang teknik dasar dalam permainan bola voli.

Berikut ini gambar pelatihan yang dilakukan dalam pengasaan teknik dasar permainan bola voli.



Gambar 2. Periapan Pelatihan Teknik Dasar Permainan Bola Voli bagi Siswa SMK

Dalam melakukan kegiatan pelatihan patut disyukuri bahwa antusias seluruh siswa cukup tinggi sehingga seluruhnya dapat mengikuti kegiatan dengan disiplin dan memperhatikan setiap gerakan yang diperagakan. Didalam melakukan pelatihan masing-masing siswa diberikan kesempatan satu persatu untuk mencoba dan melakukan teknik dasar tersebut. Sehingga bila terdapat kesalahan dapat langsung dilakukan perbaikan saat itu pula.

Dalam pelaksanaan kegiatan tidak menemukan kendala yang berarti oleh karena partisipasi siswa dan dukungan guru sekolah yang sangat baik. sehingga program yang dilakukan berjalan dengan lancar dan berjalan sesuai dengan harapan.

KESIMPULAN

1. Partisipasi siswa dan dukungan pihak sekolah dalam mengikuti program ini cukup baik sehingga program yang dijalankan dapat terselesaikan dengan lancar
2. Pengetahuan dan keterampilan siswa dapat meningkat setelah dilakukan pelatihan mengenai Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka
- Departemen Pendidikan Nasional. 2001. *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli Usia 13 – 15 Tahun*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdiknas.
- Dinata, Marta. 2004. *Belajar Bola Voli*. Jakarta : Cerdas Jaya.
- Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia. 2001. *Peraturan Bola Voli*. Jakarta : PB PBVSI