

Pelatihan Teknik Dasar Permainan Bolavoli pada Siswa SMP Negeri 1 Bungoro Pangkep

Andi Rizal¹, Muhammad Syahrul Saleh², Richardo V. Latuheru³

¹²³Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Penguasaan pengetahuan dan pemahaman serta keterampilan tentang teknik dasar permainan bolavoli Siswa SMP negeri 1 Bungoro Pangkep masih sangat rendah sehingga perlu ditingkatkan melalui pelatihan teknik dasar permainan bolavoli yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan penguasaan keterampilan teknik dasar bolavoli. Untuk itu solusi yang ditawarkan adalah 1) Mempersiapkan materi latihan teknik dasar permainan bolavoli, meliputi teknik servis, passing, smes dan blok, 2) Menyajikan materi teori dan praktek tentang teknik dasar bolavoli, menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi. 3) Mengadakan evaluasi, untuk mengetahui tingkat penguasaan materi pelatihan. Adapun manfaat yang diperoleh : 1) Meningkatkan pemahaman teori teknik dasar permainan bolavoli siswa SMP negeri 1 Bungoro Pangkep, 2) Meningkatkan penguasaan teknik dasar permainan bolavoli dalam bentuk praktek, 3) Meningkatkan keterampilan bermain dalam bentuk bermain/bertanding. Adapun luaran: 1) Peserta memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teori teknik dasar bolavoli., 2) Peserta mampu menerapkan teori teknik dasar dalam permainan bolavoli dalam bentuk praktek. 3) Peserta dapat meningkatkan penguasaan keterampilan dalam bermain bolavoli. Evaluasi akhir menunjukkan hasil yang dicapai kurang lebih 80 %. Kesimpulan: 1) Pengetahuan dan pemahaman teknik dasar permainan bolavoli Siswa SMP negeri 1 Bungoro Pangkep makin meningkat, 2) Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli Siswa sekolah menengah pertama negeri 1 Bungoro Pangkep meningkat. 3) Siswa SMP negeri 1 Bungoro Pangkep memiliki keterampilan bermain bolavoli dengan baik dan benar.

Kata kunci : Teknik dasar permainan bolavoli

Abstract. Mastery of knowledge and understanding and skills of the basic techniques of junior high school student volleyball game 1 Bungoro Pangkep still very low so it needs to be improved through training in basic techniques volleyball game that aims to improve the knowledge, understanding and mastery of basic techniques keterampilan volleyball. For the solutions offered are: 1) Preparing basic engineering training materials volleyball games, includes engineering services, passing, smash and block, 2) Presenting material on the theory and practice of basic techniques of volleyball, using the method of lecture, discussion, and demonstration. 3) Conducting the evaluation, to determine the level of mastery of the training materials. The benefits of the benefits: 1) Improving the understanding of basic engineering theory junior high school student volleyball game 1 Bungoro Pangkep, 2) Improving mastery of basic techniques volleyball game in the form of practice, 3) Improve the skills to play in the form of play / compete. The outcome: 1) Participants have knowledge and understanding of basic engineering theory volleyball., 2) Participants are able to apply the theory of the basic techniques in a volleyball game in bentuk practice. 3) Participants can improve the mastery of skills in playing volleyball. The final evaluation showed the results achieved approximately 80%. Conclusions: 1) Knowledge and understanding of basic techniques volleyball game neegri 25 Bungoro Pangkep Junior high school students is increasing, 2) mastery of basic techniques volleyball game of junior high school students increased 25 Bungoro Pangkep. 3) Students Junior High School 1 Bungoro Pangkep have the skills to play volleyball properly.

Keywords: Basic technique volleyball game

I. PENDAHULUAN

Melalui cabang olahraga bolavoli selain dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota lapisan masyarakat melaksanakannya, termasuk siswa SMP negeri 1

Bungoro Pangkep. Juga merupakan kegiatan untuk meraih prestasi

Untuk dapat bermain bolavoli dengan baik siswa perlu dibekali dengan teknik dasar yang baik,. Pemain yang memiliki teknik dasar bermain yang baik cenderung pemain tersebut dapat

bermain bolavoli dengan baik pula sehingga perlu penguasaan bebarapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain bolavoli yaitu teknik servis bola, teknik passing bola, teknik smes, dan teknik blok. Tidak demikian halnya siswa SMP Negeri 1 Bungoro Pangkep dari segi prestasi cabang olahraga bolavoli belum menunjukkan hasil yang maksimal, hal ini disebabkan karena rendahnya pengetahuan dan pemahaman serta tingkat penguasaan teknik dasar bermain bolavoli masih sangat minim sehingga masih perlu ditingkatkan. Keadaan tersebut merupakan masalah yang harus diatasi, dan salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan pelatihan teknik dasar bolavoli.

Adapun tujuan kegiatan pelatihan ini bagi masyarakat dalam program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah sebagai berikut : 1) Memberikan pemahaman teori teknik dasar permainan bolavoli siswa SMP negeri 1 Bungoro Pangkep, 2) Memberikan penalaman penguasaan teknik dasar permainan bolavoli dalam bentuk praktek, 3) Memberikan pengalaman penguasaan keterampilan bermain melalui kegiatan bermain/bertanding.

Salah satu upaya untuk memajukan citra bangsa dan negara dimata dunia adalah melalui olahraga. Oleh karena itu pendidikan dan pembinaan olahraga harus terus ditingkatkan sesuai dengan tujuan pendidikan olahraga yaitu pembinaan dan pengembangan olahraga diarahkan kepada terbentuknya manusia yang siap fisik dan mental serta berprestasi. Sebab keberhasilan suatu bangsa di dalam pembangunan tergantung pula pada kesanggupan fisik dan mental manusianya

Oleh sebab itu olahraga perlu makin ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang sekaligus dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Semua ini perlu menjadi perhatian khusus, dimana olahraga sudah dijadikan tolok ukur tentang tinggi rendahnya budaya suatu bangsa. Sehingga dalam pola pembangunan dan pengembangan serta pembinaan olahraga di Indonesia mempunyai tujuan dan sasaran tertentu, yaitu tertuju pada masalah peningkatan prestasi olahraga

Permainan bolavoli dapat memacu siswa

untuk bergerak dengan teratur, semua otot bergerak, organ-organ tubuh bekerja dengan baik sesuai dengan fungsinya. Dalam bermain siswa dilatih untuk selalu berfikir dengan cepat dan tepat. Sewaktu ia memegang bola, ia harus berfikir bola akan di tempatkan atau diarahkan kemana,?. Dari beberapa alternatif yang ada harus dipilih satu secara tepat dan cepat. Dengan kegiatan bolavoli siswa dilatih percaya diri, dapat bekerja sama dengan orang lain, menghargai pendapat, disiplin dan bertanggung jawab.

Untuk dapat bermain bolavoli dengan baik siswa perlu dibekali dengan teknik

dasar yang baik,. Pemain yang memiliki teknik dasar bermain yang baik cenderung pemain tersebut dapat bermain bolavoli dengan baik pula. Bebarapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain bolavoli adalah teknik servis bola, teknik passing bola, teknik smes, dan teknik blok.

Di Sekolah SMP Negeri 1 Bungoro Pangkep banyak cabang olahraga yang diminati oleh siswa, baik olahraga yang baru berkembang maupun olahraga yang telah lama berkembang dan salah satu yang paling banyak digemari adalah permainan bolavoli. Namun bila dilihat dari segi prestasi yang telah dicapai belum dapat menunjukkan hasil yang memuaskan. Hal ini terbukti dari beberapa kejuaraan tingkat nasional yang pernah diikuti, dimana atlet-atlet kita sering kali gagal dalam meraih prestasi, pada hal sudah ditunjang oleh faktor-faktor penunjang untuk menjadi yang lebih baik sudah diupayakan semaksimal mungkin.

Hal yang sama tersebut diatas, kondisi siswa SMP Negeri 1 Bungoro Pangkep dari segi prestasi cabang olahraga bolavoli belum menunjukkan hasil yang maksimal, hal ini disebabkan karena penguasaan teknik dasar bermain bolavoli masih sangat minim dan masih perlu ditingkatkan. Keadaan tersebut merupakan masalah yang harus diatasi, dan salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan pelatihan teknik dasar bolavoli.

Pengetahuan dan penguasaan teknik dasar bermain belum sepenuhnya dikuasai Siswa SMP Negeri 1 Bungoro Pangkep. Hal ini disebabkan

minimnya pelatihan-pelatihan yang mendasar, oleh karena itu melalui pelatihan teknik dasar ini paling tidak dapat memberikan pengalaman dasar yang kuat dan jelas mengenai teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli. Keadaan seperti yang dikemukakan di atas merupakan masalah yang harus dicarikan jalan keluarnya, dan salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan pelatihan teknik dasar bola voli.

Kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan ke dalam satu pola gerak yang efektif patut dimiliki oleh pemain bolavoli. Karena seorang pemain bolavoli yang hanya menguasai satu pola gerak saja, niscaya akan kesulitan dalam bermain apalagi mengembangkan teknik dan taktik, baik secara individu maupun tim. Untuk itu perlu upaya pelatihan melalui pola pelatihan teknik-teknik dasar dengan metode yang tepat dan terarah sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan teknik dasar bermain bolavoli yang baik. Dari hasil pelatihan ini diharapkan siswa sebagai khalayak sasaran dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan teknik dasar dalam bermain bolavoli, sehingga memiliki potensi untuk dibina dalam rangka peningkatan prestasi. Berdasarkan uraian analisis situasi sebagai dasar pelaksanaan pelatihan, maka permasalahan mitra yang diajukan adalah "Siswa SMP Negeri 1 Bungoro Pangkep cenderung belum menguasai teknik dasar permainan bolavoli".

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Melakukan pelatihan teknik dasar bolavoli dengan menggunakan metode: Observasi, Ceramah, Demonstrasi, Rencana kegiatan

Upaya yang dilakukan tersebut tentunya akan mengacu pada bagaimana agar para Siswa dapat mengetahui, memahami, serta menguasai teknik dasar bermain bola voli. Adapun langkah-langkah solusi atas permasalahan yang ada sebagai berikut :

a. Mengadakan kegiatan orientasi/observasi lapangan mengenai masalah-masalah yang dihadapi para siswa sekolah menengah pertama

negeri 1 Bungoro Pangkep. Dengan berkonsultasi dengan kepala sekolah, guru penjas, dan siswa SMP negeri 1 Bungoro Pangkep.

b. Mempersiapkan materi pelatihan. Seluruh materi pelatihan yang diberikan berupa teori dan praktek mengenai teknik dasar permainan bola voli.

c. Melaksanakan penyuluhan

1) Perkenalan.

2) Menyajikan materi. Pada bagian ini dibagi atas dua bagian: 1) Teori tentang bagaimana gerakan teknik dasar permainan bola voli. 2) penerapan teori tentang teknik dasar permainan bola voli meliputi: gerakan teknik dasar servis, passing, smes, dan blok. Yang dilakukan baik secara sendiri-sendiri maupun secara kelompok (masing-masing kelompok 4 orang).

3) Akhir penyajian materi dilakukan tanya jawab sebagai umpan balik (feed back).

d. Mengadakan evaluasi sebagai kegiatan terakhir yang bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan materi yang diberikan.

Kegiatan pelatihan dilakukan selama 8 hari, dan penyampaian materi baik teori dan praktek teknik dasar permainan bolavoli disajikan selama 90 menit setiap pertemuan, yang diikuti siswa SMP negeri 1 Bungoro Pangkep sebanyak 51 Siswa dan pemateri berjumlah 3 orang. Adapun bahan/materi yang dimaksud adalah:

1. Servis (Service)

a. Servis tangan bawah (Under hand service).

1) Sikap permulaan

Berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri berada di depan dan bagi yang kidal sebaliknya.

2) Gerakan pelaksanaan

Bola dilambungkan di depan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm, pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggam tangan ditegangkan

3) Gerakan lanjutan

Setelah memukul diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan segera

masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal, siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan (lihatlah sikap siap normal dan teknik urutan gerak "servis tangan bawah").

b. Servis Atas

a). Sikap permulaan

Berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri sebelah depan dan jika kidal posisi kaki sebaliknya, namun ada juga pemain berdiri dengan kedua kaki sejajar dengan menghadap ke net. Bola di pegang di tangan kiri setinggi kepala, tangan kanan menggenggam atau telapak tangan terbuka.

b). Gerak pelaksanaan

Bola dilambungkan di depan atas lebih tinggi dari kepala, tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang dari bola dan gaya yang mengenai bola harus berjalan memotong garis tengah bola, untuk menghindari terjadinya putaran pada bola, pergelangan tangan harus difiksir atau dikakukan.

c). Gerak lanjutan (follow through)

Gerak lanjutan lengan pemukul harus segaris dengan gaya yang dihasilkan atau didorongkan ke depan. Jika pukulan dilakukan dengan gerakan yang cepat (pukulan keras) dapat ditaklukkan tanpa follow through.

2. Passing

Passing atau set-up adalah usaha mengoperkan bola atau melambungkan bola sedemikian rupa kepada teman sendiri dalam suatu regu menggunakan teknik tertentu sesuai peraturan permainan bola voli, sebagai langkah awal menyusun pola serangan kepada regu lawan

a. Passing atas

1) Sikap permulaan

Ambil posisi sikap siap normal yaitu : kedua kaki berdiri selebar dada, berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan, lutut di tekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin di bawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.

2). Gerakan pelaksanaan

Tepat saat bola berada diatas dan sedikit di depan dahi, lengan di luruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari – jari ruas pertama dan kedua, dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari – jari agak di tegangkan, kemudian di ikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul baik.

3). Gerak lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan dengan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali. Lihat gambar 3.6 : posisi lengan dan jari – jari pada saat melakukan pass – atas, gambar sikap badan pada saat pass – atas serta gambar Teknik gerakan mengumpan, tangan lebih lurus jika di bandingkan dengan teknik pass – atas. Demikian juga lihat gambar Teknik gerakan pass – atas ke depan pada bola normal.

b. Passing Bawah

1. Sikap permulaan

Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli, yaitu : Kedua lutut ditebuk dengan badan sedikit dibongkokkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. Kedua tangan saling berpegang yaitu; punggung tangan kanan di letakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

2. Gerakan pelaksanaan

Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul – betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, diatas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus

3. Gerak lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil

posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk pass-bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan

3. Smes (Spike)

Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan raih yang tinggi dan kemampuan melompat yang tinggi.

Seorang pemain yang pandai melakukan smash (Smasher) harus memiliki kegesitan, kemampuan melompat, mempunyai kemampuan memukul bola yang keras. Selanjutnya proses gerakan keseluruhan smash secara normal dari arah kiri depan (posisi 4), menggunakan tangan kanan sebagai pemukul. Selanjutnya pemain tersebut harus terlebih dahulu menguasai tahap gerakan melakukan smash, yang terdiri dari empat tahap yaitu :

- a. Lari menghampiri (Run-up)
- b. Tolakan untuk melompat (Take-off).
- c. Memukul bola saat melayang di udara diatas ketinggian net (Hit)
- d. Mendarat setelah memukul bola (Landing)

Adapun proses gerakan keseluruhan smash secara normal dari arah kiri depan (posisi 4), menggunakan tangan kanan sebagai pemukul.

Proses gerakan keseluruhan dalam smash dapat diuraikan sebagai berikut; pemukul menggunakan tangan kanan dan smash dari daerah posisi 4.

- a). Sikap permulaan
Berdiri serong lebih kurang 45 derajat dengan jarak 3 sampai 4 m, dari net.

- b). Gerak pelaksanaan

Langkah kaki kiri ke depan dengan langkah biasa, kemudian diikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang, diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakkan di samping kaki kanan (ujung kaki kiri sedikit di depan kaki kanan), sambil menekuk lutut rendah, kedua lengan berada di belakang badan, segera melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke depan atas. Pada saat loncatan tertinggi, segera meraih dan memukul bola setinggi-tingginya di atas net.

- c). Gerak lanjutan

Menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh dan menabrak net dan mendarat

kembali dengan menumpu pada dua kaki sambil mengeper dan mengambil sikap siap normal.

4. Bendungan (Block)

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, block bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun keberhasilan suatu block prosentasenya relatif kecil karena bola smash yang akan diblock, arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari block tersebut)

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Siswa SMP negeri 1 Bungoro Pangkep untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini terlebih dahulu dilakukan tes awal tentang pengetahuan dasar permainan bolavoli, hasil tes tersebut menunjukkan tingkat pemahaman dan penguasaan sangat rendah, artinya siswa tersebut hanya memahami permainan bolavoli sebatas pada kegiatan memainkan bola dengan sesama teman tanpa memikirkan pentingnya teknik tertentu yang harus dikuasai bila ingin bermain dengan baik dan benar sebagaimana aturan dalam permainan bolavoli. Pada hal disekolah tersebut memiliki kelebihan yakni adanya fasilitas sangat menunjang berupa lapangan terbuka yang luas dan lapangan voli dan perlengkapannya yang memadai serta memiliki guru penjas 4 orang, namun demikian kelemahan tetap ada yakni kurang intensifnya kegiatan pembinaan bolavoli yang diselenggarakan setiap hari sabtu sebagai hari khusus pengembangan diri siswa.

Dan dari hasil kegiatan pelaksanaan ini juga diketahui bahwa minat para pemain pemula/peserta untuk mengetahui dan memahami serta menguasai tentang teknik dasar permainan bolavoli sangat besar, hal ini terbukti bahwa jumlah peserta yang mengikuti sampai akhir pelatihan tidak ada yang mengundurkan diri dan bahkan meminta untuk ditambah waktu pelaksanaannya. Kami menyadari bahwa kesempatan yang sangat berharga ini tidaklah di sia-siakan oleh pemateri walaupun disadari bahwa keterbatasan waktu yang dimiliki, tetapi dengan dukungan semangat yang tinggi dan dorongan kuat dari para pemateri/pelatih, kepala



sekolah dan partisipasi guru pengajar penjas sehingga menjadikan kegiatan ini dapat berlangsung dengan sukses dan sangat berguna dan bermanfaat bagi siswa tersebut.

Dengan modal dukungan dan semangat ini menjadikan kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan sukses sebagaimana nampak pada hasil evaluasi akhir telah dilakukan menunjukkan hasil yang dicapai kurang lebih 80 %, dengan cara mengamati langsung dalam kegiatan pertandingan sebagai bentuk penerapan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki selama pelatihan berlangsung.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelatihan yang dilakukan pada pengabdian kepada masyarakat ini, dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan dan pemahaman teknik dasar permainan bolavoli Siswa SMP Negeri 1 Bungoro Pangkep semakin meningkat
2. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli Siswa SMP Negeri 1 Bungoro Pangkep semakin meningkat.
3. Siswa SMP Negeri 1 Bungoro Pangkep mampu mengaplikasikan pengetahuan teori gerakan teknik dasar permainan bolavoli melalui praktek dan pertandingan sesama peserta dengan baik dan benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan selesainya seluruh rangkaian Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini, maka kami mengucapkan terima kasih kepada : Direktur Pembinaan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (DP2M) Ditjen Dikti Depdiknas, Rektor Universitas Negeri Makassar, Ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan Kepala Sekolah, Guru Penjas serta Siswa SMP Negeri 1 Bungoro Pangkep (Mitra) dan kepada semua pihak yang telah membantu kami sehingga seluruh rangkaian program pelatihan dapat diselesaikan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dieter Beutelstahl, 2003. Belajar Bermain Bola Volley., Penerbit Pioneer Jaya. Bandung.
Federation Internationale De Volley Ball. 1989.
Coacher Manual 1. FIVB, Lausanne.
Theng, K.H. 1973. Permainan Volley Ball Modern. Yayasan Kanisius. Yogyakarta.
Yunus M., 1992. Olahraga Pilihan Bola Voli. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta.