
IMPLEMENTASI LATIHAN BERBEBAN METODE *CIRCUIT* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* NORMAL BOLA VOLI PADA UKM BOLA VOLI UTP SURAKARTA

Eriek satya haprabu¹, Rustam Yulianto²,

^{1,2} PKO, FKIP, UTP Surakarta

erieksatya8@gmail.com

Abstract

Volleyball UKM UTP Surakarta can be started when the student is registered as an active student. There are many coaches, athletes, experts and practitioners in the UTP Surakarta environment, one of which is UKM UTP Surakarta. In this community service, which took place from 6 September 2020 to 7 October 2020 was attended by 30 participants, 2 trainers and 1 assistant trainer in the UKM UTP Surakarta environment. Activities are in the form of delivering material and direct practice of implementing the circuit method training model with the weight training model. The training process is used by using a distance to each individual. So that during the pandemic, training and achievements continue to increase by paying attention to health protocols. In producing the maximum physical and technical condition through normal volleyball smash, participants are divided into several stages, which lead to the coach and athlete. The results of the practice of each meeting session were provided with assistance in evaluating training methods and structured evaluation tests. From the results of the evaluation, it was obtained the results and benefits of this service activity including: the coach and assistant coach were able to understand normal volleyball smash techniques, and the making of techniques, strategies, physical conditions and appropriate training programs.

Keywords: Exercise; normal smash, volleyball.

Abstrak

UKM bolavoli UTP Surakarta dapat dimulai sejak mahasiswa tersebut tercatat sebagai mahasiswa aktif. Banyak pelatih, atlet, ahli dan praktisi dilingkungan UTP Surakarta, salah satunya UKM UTP Surakarta. Dalam pengabdian masyarakat ini, berlangsung pada 6 september 2020 sampai 7 oktober 2020 dihadiri 30 peserta, 2 pelatih dan 1 asisten pelatih dilingkungan UKM UTP Surakarta. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung implementasi model latihan *metode sirkuit* dengan model latihan berbeban. Proses latihan yang digunakan dengan menggunakan jaga jarak pada setiap individu. Sehingga selama pandemi tetap berjalan latihan dan prestasi juga terus meningkat dengan memperhatikan protokol kesehatan. Dalam menghasilkan kemampuan kondisi fisik dan teknik yang maksimal melalui *smash* normal bola voli, peserta dibagi dalam beberapa tahapan yang mengarah pada pelatih dan atlet. Hasil praktek setiap sesi pertemuan dilakukan pendampingan evaluasi metode latihan serta tes evaluasi secara terstruktur. Dari hasil evaluasi diperoleh hasil dan manfaat dari kegiatan pengabdian ini diantaranya: pelatih dan asisten pelatih mampu memahami teknik *smash* normal bola voli, dan pembuatan teknik, strategi, kondisi fisik serta program latihan yang sesuai.

Kata Kunci: Latihan; *smash* normal, Bolavoli.

Submitted: 2020-12-12	Revised: 2020-12-20	Accepted: 2021-01-10
------------------------------	----------------------------	-----------------------------

Pendahuluan

Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Pada zaman modern saat ini manusia sangat sulit dipisahkan dengan olahraga baik untuk memperoleh prestasi maupun hanya untuk menjaga kondisi fisik agar tetap sehat. Dengan berolahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani maupun rohani dan juga dapat membentuk watak disiplin sehingga terbentuk menjadi manusia yang berkualitas. Ada banyak sekali cabang olahraga yang diminati dikalangan anak-anak,

dewasa maupun orang tua antara lain ada badminton, lari, bola basket, bola voli dan masih banyak lagi. Salah satu cabang olahraga yang digemari di semua kalangan saat ini adalah Bola voli, karena dapat dimainkan oleh semua kalangan dari anak-anak sampai orangtua.

Olahraga bola voli dapat dilaksanakan di semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orangtua, laki-laki maupun perempuan baik masyarakat kota maupun masyarakat desa. Olahraga ini sudah sangat berkembang dan diharapkan dapat muncul bibit-bibit muda yang berbakat khususnya dalam olahraga bola voli. Salah satu tempat belajar permainan bola voli adalah sekolah, karena termasuk permainan bola voli dalam salah satu materi pendidikan jasmani dan olahraga.

Teknik dasar merupakan hal yang penting dalam suatu cabang olahraga bola voli, karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik. Keberhasilan melakukan teknik dasar akan menentukan pula keberhasilan dalam melakukan suatu permainan bola voli. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik yang harus dikuasai sebelum bermain bola voli antara lain:

1. Teknik servis (Service).
2. Teknik *Smash*.
3. Teknik menghadang (Block).
4. Teknik passing bawah.
5. Teknik passing atas.

Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan smash normal adalah pada saat kapan smasher harus memukul bola di atas jaring. Pengambilan awalan adalah pada saat bola lepas dari tangan set-upper. Pada saat bola lepas dari tangan set-upper, dengan segera smasher bergerak ke arah bola dan sambil mengontrolnya. Sekiranya jarak dengan bola sudah cukup terjangkau lengan pemukul, maka segeralah smasher meloncat ke atas dan memukul bola. Bola dipukul dengan cepat dengan ketinggian bola kira-kira 3 meter di atas net.

Melalui permainan/aktivitas akan membuat tim Anda tetap tertarik pada bolavoli, juga akan mengembangkan kreativitas pemain dan pelatih, meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan, serta meningkatkan kemampuan fisik. Kemudian dimaksudkan untuk membangun suasana latihan yang dinamis, penuh semangat dan antusiasme. Karakteristik permainan adalah menciptakan suasana latihan yang menyenangkan serta serius tapi santai. dengan tetap menerapkan prinsip-prinsip dan pembebanan latihan dalam membuat program latihan.

Pembebanan dengan circuit training dapat diartikan dalam jumlah perkilogram atau dengan waktu serta lainnya, sehingga latihan pembebanan sangatlah penting dalam proses latihan itu sendiri. Termasuk untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan yang memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan prestasi ukm bola voli dan latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan smash normal itu sendiri

Metode

Teknis metode pelaksanaan pada ukm putra bola voli UTP Surakarta dengan memberikan materi baik secara teori maupun praktek melalui sistem penyampaian materi, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab permasalahan smash normal, setelah mendapatkan solusi permasalahan kemudian dilanjutkan dengan tahap praktek hingga

pendampingan proses evaluasi untuk mencapai tujuan kegiatan pemecahan masalah yang telah diharapkan, Dalam penyelesaian masalah secara khusus dalam peningkatan smash normal bola voli.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dihadiri 30 atlet, 2 pelatih dan 1 asisten pelatih atlet putra UKM bola voli UTP Surakarta. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung sistem penerapan bahan program latihan berbeban dengan metode sirkuit akan tetapi tidak menghilangkan sistem latihan smash normal bola voli yang sesuai dalam menunjang prestasi atlet putra dan pelatih. Adapun gambaran teknis smash normal bolavoli sebagai berikut:



Gambar 1. Melakukan Smash Normal

Dalam pengabdian ini yang dimaksud dengan latihan sirkuit adalah bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *Smash* normal yang terdiri dari beberapa pos-pos latihan pada setiap pos memiliki item latihan yang berbeda. Beberapa bentuk item latihan terdiri dari *push up*, *sit up* dan *squat trust*

1) *Push Up*

Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan. Kemudian badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap. Setelah itu, badan diturunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus. Badan turun tanpa menyentuh lantai atau tanah. Naik lagi dan dilakukan secara berulang.



Gambar 2. Push Up

2) *Sit Up*

Sit Up adalah kekuatan latihan umum dilakukan dengan tujuan memperkuat pinggul, punggung, dan otot perut. Ini dimulai dengan berbaring dengan unggung di lantai, biasanya dengan lengan di dada atau tangan dibelakang kepala dan lutut ditekuk dalam upaya untuk mengurangi stress pada otot punggung dan tulang belakang, dan kemudian mengangkat kedua vertebra atas dan bawah dari lantai sampai pinggul bokong tidak menyentuh tanah.



Gambar 3. *Sit Up*

3) *Squat Thrust*

Squat thrust adalah olahraga untuk melatih kekuatan otot dan daya tahan otot tungkai, terutama otot kaki. Squat thrust adalah mengubah posisi tubuh/jongkok-berdiri. Cara melakukannya Jongkok sambil menumpukkan kedua lengan di lantai, pandangan ke arah depan, lemparkan kaki ke belakang sampai lurus dengan sikap badan terungkap dalam keadaan terangkat, dengan serentak, kedua kaki ditarik kedalam, kemudian kembali ke tempat semula, ulang dengan gerakan yang sama.

Menurut Ismayarti (2008), menyatakan bahwa "Squat thrust merupakan bentuk latihan dan juga tes yang dapat digunakan untuk mengukur kecepatan seseorang untuk merubah posisi tubuh dalam kecepatan tinggi tanpa kehilangan keseimbangan. Squat thrust secara teratur akan melatih kecepatan gerak dan kekuatan otot tungkai".



Gambar 4. *Squat Trus*

karakteristik metode latihan ini adalah Latihan sirkuit sangat cocok untuk mengembangkan daya tahan kekuatan atau ketahanan otot lokal, akan tetapi hal ini kurang cocok untuk membangun masa otot. Latihan sirkuit akan memberikan hasil yang kurang dalam cara kekuatan maksimal dibandingkan langsung memberikan latihan beban. Kelemahannya lain adalah beban latihan tidak bisa diatur secara optimal sesuai dengan beban pada latihan khusus.

Berikut faktor pendukung dan penghambat kegiatan pengabdian masyarakat pada atlet putra UKM Bolavoli UTP Surakarta adalah sebagai berikut:

1. faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah keinginan tahu cara teknis pelaksanaan latihan smash normal bola voli dengan sistematis.
2. faktor penghambatnya adalah dilaksanakan pada malam hari dikarenakan penyesuaian latihan agar bisa berbagi waktu selama proses pandemi.

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa: pembentukan teknik, strategi, kondisi fisik dan program latihan *smash* normal bola voli melalui metode berbeban sirkuit sehingga dapat dipahami oleh pelatih dan asisten pelatih.

Daftar Pustaka

- Feri Kurniawan. 2012. *Pendataan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta : Munasifah. (2009). *Teknik Permainan Bola Voli*. Demak: CV. Aneka Ilmu.
- Nala. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Depdiknas Sukadiyanto (2011). *Pengantar Terori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Penerbit UNY.
- Subroto dan Yudiana. (2010). *Permainan Bola Voli*. Bandung: FPOK. UPI.