
**PENYULUHAN TEKNIK PERMAINAN BOLA VOLI PADA PEMAIN PEMULA KLUB
VITA SOLO (Pengabdian Masyarakat Tahun 2021)**

Widagdo¹, Iwan Arya Kusuma²

^{1,2} Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Widagdososro@gmail.com

Abstrac

This service activity will be held on March 19 - 20 2021 at 10.00-16.00 WIB at the Manahan Volleyball field, Surakarta. Participants totaled 30 athletes. Participants were very enthusiastic about participating in the counseling material. Before the practice is given, participants are briefly given material about basic volleyball game techniques that are very useful for the community in addition to basic volleyball game techniques and exercises. The basic technical components of volleyball games can be improved. The method used is the form of activities in this petanque sports training using a direct approach, demonstration, discussion, practice and evaluation of the absorption of athletes who participate directly on location, namely on the volleyball field, with theory and direct practice in the field. This training is given so that participants know and understand the application of basic volleyball game techniques in improving volleyball games correctly, so that they can support the achievement of optimal volleyball achievements. The material I convey in this activity is about the basic techniques of playing volleyball and the practice program for basic techniques to support the ability to play volleyball.

Keywords : *Illumination, Game Volleyball Beginner*

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 19 - 20 Maret 2021 pukul 10.00-16.00 WIB bertempat di lapangan Bolavoli Manahan Surakarta. Peserta berjumlah 30 atlit. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi penyuluhan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang teknik permainan bolavoli dasar yang sangat bermanfaat bagi masyarakat selain itu teknik dasar permainan bolavoli dan juga latihan Komponen teknik dasar permainan bolavoli dapat meningkat. Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam pelatihan olahraga petanque ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari atlit yang ikut langsung di lokasi yaitu di lapangan bolavoli, dengan teori dan langsung praktek di lapangan. Pelatihan ini diberikan supaya peserta mengetahui dan memahami tentang penerapan latihan teknik dasar permainan bolavoli dalam peningkatan permainan bolavoli dengan benar, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi bolavoli yang optimal. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai teknik dasar permainan olahraga bolavoli dan program latihan praktek teknik dasar untuk menunjang kemampuan permainan bolavoli.

Kata Kunci : Penyuluhan, Permainan Bolavoli Pemula

Submitted: 2021-06-28	Revised: 2020-07-03	Accepted: 2021-07-05
------------------------------	----------------------------	-----------------------------

Pendahuluan

Tujuan yang utama dimana olahraga sebagai alat pendidikan, seperti halnya permainan bola voli yang sudah masuk dalam mata kuliah dan pembinaan prestasi yang ada didalam Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, yang sering kali dimanfaatkan mahasiswa dalam mempertahankan kondisi fisik yang baik dan meningkatkan prestasi dalam bidang permainan bola voli melalui latihan rutin yang dijadwalkan dalam pembinaan prestasi dan mata kuliah yang ditempuh oleh mahasiswa tersebut.

Permainan bola voli biasanya berlangsung selama 2-3 set. Dua babak pertama akan menentukan apakah set tambahan perlu dilakukan atau tidak. Apabila ada tim yang langsung memenangkan dua set secara berturut-turut, pertandingan tidak perlu dilanjutkan{4}. Tim yang

menang tadi langsung dinyatakan sebagai pemenang. Bila kedua tim sama-sama menang di dua set pertama, pertandingan akan berlanjut sampai set ketiga. Babak inilah yang akan menentukan siapa pemenangnya. Sementara untuk penghitungan skor, olahraga ini menggunakan sistem *rally point* dengan jumlah poin 25. Artinya, tim yang mendapatkan poin 25 terlebih dahulu akan dinyatakan menang di babak tersebut. Akan tetapi, apabila terjadi skor seri (misalnya 24-24), poin kemenangan akan berubah. Pertandingan otomatis dilanjutkan sampai ada salah satu tim yang berhasil memimpin dengan selisih dua angka.

Teknik dalam permainan bola voli sendiri ada enam teknik dasar yaitu teknik service, teknik *passing* bawah, teknik *passing* atas, teknik umpan, teknik smash dan teknik bendungan atau *blok*. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang sangat penting, khususnya dalam *passing* bawah. *Passing* bawah sendiri adalah teknik mengoperkan bola kepada teman sendiri dengan tujuan agar bola yang diterima dapat diumpan dengan baik kepada smasher. Kegunaan *passing* bawah antara lain: untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola pantulan dari net.

Servis sendiri adalah teknik melambungkan bola melewati net. Dengan cara memukul bola menggunakan telapak tangan secara tepat agar menghasilkan bola yang kencang dan menyulitkan lawan, servis sendiri merupakan awal dari serangan yang dilakukan oleh tim agar mempersulit tim lawan untuk mengembalikan agar mendapatkan poin{2}.

Passing adalah salah satu teknik dalam permainan bola voli yang tujuannya mengumpan bola kepada teman satu tim. Dalam *passing* sendiri terdapat dua macam *passing* yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah adalah teknik dalam permainan bola voli dengan mengoperkan bola kepada rekan tim, untuk menahan smash untuk pertahanan ataupun ketika mendapatkan bola yang keras dari tim lawan. *Passing* atas sendiri adalah teknik mengoperkan bola menggunakan telapak tangan dan jari tangan yang diletakkan di atas kepala sehingga bisa mengumpan kepada rekan satu tim agar dapat dismash oleh rekan satu tim untuk memperoleh poin.

Smash merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli dengan memukul secara keras bola menuju bidang permainan lawan agar memperoleh poin, biasanya terdapat berbagai macam smash yang dilakukan oleh pemain untuk memperoleh poin kemenangan.

Blok atau bendungan salah satu teknik dalam permainan bola voli dengan tujuan melakukan defen atau pertahanan yang kuat untuk membendung smash dari tim lawan agar poin yang diperoleh oleh rekan tim bukan poin lawan. Biasanya blok dilakukan oleh satu pemain atau tiga pemain agar pertahanan tidak dapat ditembus oleh tim lawan{1}.

Program Tridarma Perguruan Tinggi merupakan program bermanfaat yang mengharuskan dosen selain menjadi tenaga pengajar juga menjadi tenaga pengabdian yang berguna untuk seluruh rakyat Indonesia. Pengabdian ini banyak memberikan solusi bagi pelatih-pelatih bola voli yang salah satunya adalah maksimalnya permainan dalam sebuah pertandingan.

Mitra ditawarkan sebuah solusi yang perlu segera dilaksanakan untuk memaksimalkan kemampuan individu yang bisa membuat tim semakin kuat. Teknik permainan bola voli merupakan komponen yang sangat penting dan dari sini pengabdian mengambil judul pengabdian kepada masyarakat Penyuluhan Teknik Permainan Bola Voli Pada Pemain Pemula Klub Vita Solo.

Metode

Pelaksanaan penyuluhan Penyuluhan Teknik Permainan Bola Voli Pada Pemain Pemula Klub Vita Solo ini untuk menyampaikan materi teknik permainan bola voli dengan metode

praktek dan metode demonstrasi, sehingga peserta dapat melihat dan mempraktekkan langsung dalam permainan bola voli secara benar. Pengabdian ini dilaksanakan oleh dua praktikan yaitu : Drs. Widagdo, M.Pd (selaku Dosen Bola Voli dan ketua pengabdian), dan Iwan Arya Kusuma, S.Pd. M.Or (sebagai Anggota).

Lama pelaksanaan pengabdian adalah 2 hari, terinci sebagai berikut :

1. Tempat pelaksanaan : Lapangan Bolavoli Vita Solo
2. Waktu Pelaksanaan : 19-20 Maret 2021
3. Alat yang digunakan : Bola, Net, Peluit, Stop watt
4. Pelaksanaan : Penyuluhan Teknik Permainan Bolavoli

Dengan di adakan penyuluhan pada penerapan pengabdian kepada masyarakat di Pemain pemula Klub Vita Solo di harapkan mereka bisa lebih meningkatkan kemampuan tehnik dengan cara latihan tehnik dengan baik dan benar. Dengan adanya kemampuan tehnik yang baik maka dapat menunjang prestasi yang maksimal.

Untuk sarana dan prasarana dalam pelaksanaan Pengabdian masyarakat Bolavoli adalah sebagai berikut :

1. Lapangan Bolavoli
2. Bola dan Net.
3. Peluit dan bendera.
4. Peralatan untuk melatih fisik (cone, skiping, dll).
5. Stopwach.
6. Rompi, kostum dan lainnya yang bisa menunjang kegiatan pelatihan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 19 20 Maret 2021 pukul 10.00-16.00 WIB bertempat di Lapangan Bolavoli Vita Solo. Peserta berjumlah 30 atlit. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi pelatihan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang sejarah perkembangan olahraga Teknik Permainan Bolavoli yang sudah sangat bermasyarakat.

Pelaksanaan penyuluhan tentang permainan terutama teknik permainan bolavoli sudah sangat bagus sekali, pelatih setempat menghibau untuk mengadakan penyuluhan untuk tingkat yang lebih, guna untuk memaksimalkan prestasi bolavoli di Indonesia.

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian pada Masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Sosialisasi cabang Bolavoli sudah terlaksana dengan baik
2. Dengan metode penyuluhan seperti ini peserta merasa termudahkan dan sangat bisa mendalami materi dengan maksimal
3. Bahan untuk mendalami tentang permainan bolavoli

Daftar Pustaka

- Barbara L dan Bonnie Jill. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- I Nyoman Sudarmada & I Made Wijaya. (2015). *Biomekanika Olahraga*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- <https://salamadian.com/permainan-bola-voli/> diakses pada 9 Februari 2021.