

PELATIHAN DAN BIMBINGAN PERMAINAN BOLA VOLI UNTUK REMAJA DI USIA PRODUKTIF

Sony Ardiantama^{1*} & Zakwan Ahmad²

^{1&2}SMA 55 Asia Afrika, Jalan Ahmad Yani Nomor 107A, Bandung, Jawa Barat 40125, Indonesia

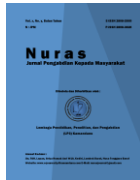
*Email: ardiantama1@gmail.com

Submit: 02-01-2024; Revised: 16-01-2024; Accepted: 21-01-2024; Published: 30-01-2024

ABSTRAK: Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pelatihan dan bimbingan permainan bola voli untuk remaja di usia produktif. Metode yang digunakan adalah demonstrasi yang terdiri dari dua tahap. Pada tahap I, tim memberikan materi yang dilakukan selama kegiatan pengabdian, seperti teknik *passing*, *smash*, *servis*, dan *block*. Tahap II yaitu praktek langsung dari materi yang telah disampaikan sampai selesai selama tim pengabdian melaksanakan kegiatan. Pada tahap II, tim melakukan secara bertahap selama beberapa minggu. Tim melakukan pelatihan selama tiga kali dalam seminggu agar apa yang tim berikan bisa cepat dipahami oleh mereka untuk bisa lebih semangat dan lebih sehat. Pada hari pertama saat memberikan pelatihan, remaja semangat melakukan latihan, akan tetapi mereka mudah lelah karena baru melakukan kegiatan pertama kali tetapi semangat dan antusias mereka cukup membuat tim senang karena banyak yang mengikuti pelatihan. Tim membagi menjadi dua lapangan, satu lapangan untuk remaja laki-laki dan satu lapangan lagi untuk remaja perempuan. Ketua remaja membantu tim memberikan pelatihan. Ketua remaja membantu memberikan pelatihan kepada remaja perempuan, dan tim pelaksana pengabdian memberikan pelatihan kepada remaja laki-laki. Kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik yang ditandai dengan para remaja sangat antusias, karena mereka diperhatikan oleh orang tua mereka selama tim melakukan kegiatan pelatihan. Hasil yang dicapai adalah melalui kegiatan pengabdian ini dapat memberikan solusi terhadap masalah yang dialami mitra. Dalam hal ini masyarakat di Desa Padamulya, Kecamatan Majalaya, Kabupaten Bandung mulai membuka diri untuk mau ikut berpartisipasi di kegiatan sore berupa senam yang dilakukan di kantor desa. Kegiatan yang diselenggarakan ini sangat bermanfaat untuk kesehatan dan kekebalan tubuh. Kegiatan ini membuka pola pikir masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan. Pengetahuan akan kesehatan bertambah dan bisa diterapkan untuk menuju masyarakat sehat, serta merupakan suatu kegiatan yang berhasil mendorong minat masyarakat dalam menjaga kesehatan, baik itu kesehatan diri sendiri pada khususnya maupun masyarakat Desa Padamulya pada umumnya.

Kata Kunci: Pelatihan, Bimbingan, Permainan, Bola Voli, Remaja, Usia Produktif.

ABSTRACT: The aim of this activity is to provide training and guidance in playing volleyball for teenagers of productive age. The method used is a demonstration which consists of two stages. In stage I, the team provided material that was carried out during service activities, such as passing, smash, serve and block techniques. Stage II is direct practice of the material that has been delivered until completion while the service team carries out the activities. In phase II, the team did it in stages over several weeks. The team carries out training three times a week so that what the team provides can be quickly understood by them so they can be more enthusiastic and healthier. On the first day when providing training, the teenagers were enthusiastic about doing the exercises, but they got tired easily because it was the first time doing the activity, but their enthusiasm and enthusiasm was enough to make the team happy because many people took part in the training. The team was divided into two fields, one field for teenage boys and another field for teenage girls. The youth leader helps the team provide training. The youth leader helps provide training to teenage girls, and the service implementation team provides training to teenage boys. The service activities were carried out well as indicated by the teenagers being very enthusiastic, because their parents paid attention to them while the team was carrying out training activities. The results achieved are that through this service activity we can provide solutions to the problems experienced by partners. In this case, the people in Padamulya Village, Majalaya District, Bandung Regency are starting to open themselves up to participate in afternoon activities in the



form of gymnastics carried out at the village office. This activity is very beneficial for health and immunity. This activity opens up people's mindset about the importance of maintaining health. Knowledge about health increases and can be applied towards a healthy society, and is an activity that has succeeded in encouraging people's interest in maintaining health, both their own health in particular and the Padamulya Village community in general.

Keywords: Training, Guidance, Games, Volleyball, Youth, Productive Age.

How to Cite: Ardiantama, S., & Ahmad, Z. (2024). Pelatihan dan Bimbingan Permainan Bola Voli untuk Remaja di Usia Produktif. *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 15-20. <https://doi.org/10.36312/nuras.v4i1.250>



Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is Licensed Under a CC BY-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah aktifitas fisik yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin bagi mereka, baik yang dia dalam individu maupun tim (Nurlan *et al.*, 2023; Rubiyatno, 2014). Untuk mendapatkan prestasi di bidang olahraga yang digeluti, diharapkan mendapat ilmu pengetahuan dan teknologi yang kegunaannya tepat (Daulay & Daulay, 2018).

Permainan bola voli begitu cepat menyebar dan menjadi olahraga yang digemari 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 (La'I & Haluti, 2018; Widaniati, 2014).

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani (Hidayatullah *et al.*, 2023). Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli, yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik, meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan, dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian, dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat.

Mempraktekkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu, serta nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran adalah isi dari kompetensi dasar. Permainan bola voli banyak sekali bentuk penguasaan gerak dasar yang harus dikuasai. Gerak dasar dalam permainan bola voli terdiri dari: *passing* (*passing* atas dan *passing* bawah), *block*, *smash*, dan *servis* (*servis* bawah dan *servis* atas) (Mahendra & Jabar, 2021; Setiawan, 2017).

Persoalan yang dihadapi oleh mitra ataupun masyarakat di lingkungan RT. 027 dan sekitarnya cukup banyak, mulai dari persoalan seperti kurangnya kegiatan olahraga yang dilakukan karena remaja banyak *nongkrong* tidak jelas yang sangat menyita waktu mereka dan selalu bermain *handphone* yang sangat tidak produktif, maka dari itu pak RT menyarankan kepada tim pelaksana pengabdian melakukan kegiatan olahraga, karena tim merupakan guru olahraga dan juga di dalam



pemukiman penduduk terdapat lapangan voli yang sangat jarang digunakan oleh masyarakat setempat yang kesehariannya digunakan untuk menjemur baju dan makanan, maka dari itu digunakan sebagai tempat pelatihan atau latihan buat mereka.

Permasalahan mitra adalah kurangnya kegiatan olahraga yang membuat mereka bermalas-malasan untuk olahraga, maka dari itu dilakukan pelatihan dan juga ada lapangan yang terdapat di dalam pemukiman penduduk supaya remaja tidak keluar dari pemukiman. Dari permasalahan yang dihadapi oleh mitra saat ini yang sudah diketahui, solusinya adalah semua kegiatan yang dilakukan di dalam rumah yang membuat mereka malas melakukan kegiatan olahraga, yang lebih baik *nongkrong* bersama, bermain *handphone*, berkumpul bersama teman-temannya yang tidak produktif, maka tim melakukan kegiatan pelatihan olahraga di dalam pemukiman tersebut. Sebelum melakukan pelatihan, karang taruna atau remaja setempat membantu tim melakukan kegiatan membersihkan lapangan dan melakukan pengecatan garis lapangan yang dibiayai oleh pak RT, dan tidak lupa pula pak RT mencari sponsor dan membelikan tiga bola bagus dan empat bola yang diberikan oleh warga agar kegiatan bisa berjalan lancar dan remaja semangat dalam melakukan latihan.

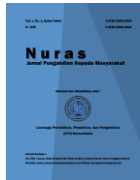
Tim memasang spanduk dan tempat cuci tangan seperti ember supaya mereka melakukan cuci tangan yang benar, agar pada saat mereka selesai melakukan latihan untuk selalu mencuci tangan agar terhindar dari segala penyakit, dan tidak lupa pula melakukan pemberitahuan bahwa betapa bahayanya kuman agar selalu menjaga kesehatan dan memiliki tubuh kuat dan sehat supaya tidak gampang terkena penyakit. Oleh karena itu, tujuan kegiatan ini adalah memberikan pelatihan dan bimbingan permainan bola voli untuk remaja di usia produktif.

METODE

Kegiatan ini telah dilaksanakan di Desa Padamulya, Kecamatan Majalaya, Kabupaten Bandung dengan tahapan/ langkah kegiatan yang telah dirancang sebelumnya, akan tetapi ada beberapa sedikit penyesuaian dengan keadaan yang terjadi di lapangan. Berikut kegiatan pelatihan ini: kegiatan pelatihan kepada remaja tentang pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dapat mengembangkan keterampilan remaja dapat berjalan dengan baik. Kegiatan pelatihan dilakukan dalam dua tahapan, tahap pertama melalui teori dan dan tahap kedua melalui praktek.

Sebelum melakukan pelatihan, pak RT juga memberitahukan kepada orang tua mereka bahwa ada pelatihan bola voli di pemukiman dan meminta persetujuan kepada orang tua mereka ternyata para orang tua memberikan respon yang baik terhadap pelatihan yang dilakukan oleh tim kepada para remaja, dan para orang tua memberikan uang iuran setiap melakukan pelatihan agar bisa membeli air minum, *snack*, dan lain sebagainya.

Pada tahap I, tim memberikan materi yang dilakukan seperti teknik *passing*, *smash*, *servis*, dan *block*. Selama kegiatan berlangsung, tim juga dibantu oleh ketua remaja setempat. Pelatihan tahap II dilakukan teknik yang dilakukan sampai selesai selama kegiatan. Pada pelatihan tahap II, tim melakukannya secara



bertahap selama beberapa minggu. Tim melakukan pelatihan selama tiga kali dalam seminggu agar materi yang diberikan bisa cepat dipahami dan remaja di tempat kegiatan bisa lebih semangat dan mereka lebih sehat.

Pada hari pertama saat memberikan pelatihan, kebanyakan remaja semangat melakukan latihan, akan tetapi mereka mudah capek, karena baru melakukan kegiatan pertama kali tetapi semangat dan antusias mereka cukup membuat tim sangat senang, karena banyak yang mengikuti pelatihan. Tim membaginya menjadi dua lapangan, yang satu lapangan untuk remaja laki-laki, dan yang satunya lagi untuk remaja perempuan. Ketua remaja juga membantu tim memberikan pelatihan. Ketua remaja membantu memberikan pelatihan kepada remaja perempuan, dan tim memberikan pelatihan kepada remaja laki-laki. Para remaja sangat antusias, karena mereka diperhatikan oleh orang tua mereka selama tim melakukan kegiatan pelatihan.

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian ini memberi solusi terhadap masalah yang dialami mitra. Dalam hal ini masyarakat di Desa Padamulya mulai membuka diri untuk mau ikut berpartisipasi di kegiatan sore yang berupa senam yang dilakukan di kantor desa. Kegiatan yang diselenggarakan ini sangat bermanfaat untuk kesehatan dan kekebalan tubuh. Kegiatan ini membuka pola pikir masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan.

Pelaksanaan pelatihan dan bimbingan permainan bola voli pada hari pertama, dan pada hari kedua diberikan pelatihan secara praktek di lapangan. Hal ini bertujuan untuk menambah wawasan serta penerapan program yang telah dibuat peserta untuk pelaksanaan latihan bola voli pada remaja yang memiliki bakat dalam olahraga bola voli. Di dalam prakteknya, seluruh remaja bergantian mempraktekkan program latihan, bervariasi, dan bermacam-macam program latihan. Di samping itu, pada pelaksanaan program latihan yang diterapkan pasti ada baik dan kekurangannya, oleh sebab itu perlu dilakukan evaluasi pada penerapan perlakuan dalam latihan bola voli.

Evaluasi saat pelaksanaan pelatihan dan bimbingan meliputi keterlibatan dan kemampuan peserta setiap tahap pelatihan. Indikator keberhasilan selama proses pelatihan dan bimbingan dengan memperhatikan kemampuan remaja dalam pemahaman teoritis permainan bola voli tentang peraturan permainan bola voli, daerah permainan, jumlah pemain, dan cara memenangkan permainan. Jumlah peserta remaja yang mampu dengan baik memperhatikan indikator keberhasilan pelatihan dan bimbingan ini adalah apabila lebih dari 90% peserta memahami kegiatan pelaksanaan pelatihan dan bimbingan permainan bola voli.

Pengetahuan akan kesehatan bertambah dan bisa diterapkan untuk menuju masyarakat sehat serta merupakan suatu kegiatan yang berhasil mendorong minat masyarakat dalam menjaga kesehatan (Perdana & Herawati, 2018), baik itu kesehatan diri sendiri pada khususnya maupun kesehatan masyarakat Desa Padamulya pada umumnya. Perubahan paradigma sakit menjadi paradigma sehat dapat membuat masyarakat menjadi mandiri dalam mengusahakan dan menjalankan upaya kesehatannya. Kegiatan pengabdian yang telah dilakukan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian di Desa Padamulya.

Hasil dari kegiatan tersebut sejalan dengan kegiatan Destriani *et al.* (2021), yang menyimpulkan bahwa setelah pelaksanaan sosialisasi dan pendampingan hasil pengembangan teknik pembelajaran permainan bola voli bagi guru penjaskes di Kabupaten Ogan Ilir telah memahami konsep dan tahapan dalam melaksanakannya. Hal ini ditunjukkan dari hasil evaluasi didapatkan rata-rata sebesar 94,5%, sehingga masuk pada kategori sangat baik untuk tingkat pemahaman. Untuk hasil aplikasi kegiatan berupa praktek pembuatan bahan ajar evaluasi untuk tingkat aplikasi atau kegiatan praktek didapatkan rata-rata sebesar 79,25%, dan sudah masuk pada kategori baik.

SIMPULAN

Pelatihan dan bimbingan permainan bola voli untuk remaja di usia produktif yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan ini para remaja memiliki peningkatan pemahaman, pengetahuan metode latihan, pengukuran kemampuan teknik permainan, kondisi fisik, dan peranan pengaturan gizi dengan harapan sebagai bekal dalam penerapan metode latihan, pola makan dan minum, serta pola istirahat tidur yang baik, sehingga terpenuhi kebutuhan asupan nutrisi untuk tercapainya prestasi yang optimal.

SARAN

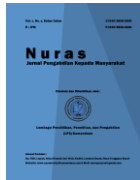
Tim pengabdian mengharapkan dukungan dari semua kalangan masyarakat, agar dapat menumbuhkembangkan kerjasama dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang ada dengan tetap mengedepankan kepentingan bersama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana kegiatan mengucapkan terima kasih kepada semua masyarakat Desa Padamulya atas semua sumbangsih dan *support* yang telah diberikan untuk kesuksesan kegiatan ini.

REFERENSI

Daulay, B., & Daulay, S. S. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi *Passing* dan *Smash* dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 20(1), 37-42. <https://doi.org/10.24114/jptk.v20i1.11040>



- Destriani., Yusfi, H., & Solahuddin, S. (2021). Sosialisasi dan Pendampingan Hasil Pengembangan Teknik Pembelajaran Permainan Bola Voli bagi Guru Penjaskes. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, 1(2), 1-8. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i2.18051>
- Hidayatullah, M. A., Hafiani, M., Rasyid, I. N., Tagap, B. F. S., Anshari, H., Nashih, M., Kasanrawali, A., Pratiwi, E., & Normawarni, H. (2023). Meningkatkan Kemampuan Gerak Lokomotor Melalui Permainan *Follow Jump*. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 317-323. <http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v6i2.13439>
- La'I, R. A., & Haluti, A. (2018). Pelatihan Teknik Dasar Permainan Bola Voli. *Monsu'ani Tano : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.32529/tano.v1i1.245>
- Mahendra, A., & Jabar, B. A. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/SMK untuk Kelas X*. Jakarta Pusat: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Nurlan., Fitriadi, I., Safnowandi., Lukitasari, D., & Suadi, T. (2023). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Pemahaman Deteksi Dini Gejala *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*. *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 72-78. <https://doi.org/10.36312/nuras.v3i2.184>
- Perdana, F., & Herawati, H. (2018). Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak Melalui Program Literasi Kesehatan dan Hibah Buku di Desa Cintamulya RW 05 Jatinangor. *Dharmakarya : Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 7(1), 6-10. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v7i1.14623>
- Rubiyatno. (2014). Peranan Aktivitas Olahraga bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1), 54-64. <https://doi.org/10.31571/jpo.v3i1.138>
- Setiawan, I. (2017). Media Pembelajaran Permainan Bola Voli. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya* (pp. 1-10). Jakarta, Indonesia: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.
- Widaniati. (2014). Peningkatan Pembelajaran *Passing* Atas Melalui Media Dinding pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Plus Negeri 7 Kota Bengkulu. *Skripsi*. Universitas Bengkulu.