

PELATIHAN TEKNIK DASAR BERMAIN BOLAVOLI PADA ATLET KELOMPOK PEMULA

Anung Probo Ismoko¹⁾, Danang Endarto Putro²⁾

STKIP PGRI Pacitan

email korespondensi: ismokoanung@stkippacitan.ac.id

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan dan mengenalkan teknik dasar bermain bolavoli pada atlet kelompok pemula. Materi dasar bermain bolavoli yang diberikan adalah tentang penerapan teknik dasar bolavoli, yaitu: teknik pasing bawah dan pasing atas, teknik service, teknik smash dan teknik blok. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah dengan pemberian materi teori yang digabungkan dengan praktik secara langsung, demonstrasi, kegiatan diskusi dan evaluasi dari kegiatan praktik yang dilakukan oleh para atlet. Hasil pelatihan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan atlet peserta pelatihan dalam penerapan teknik bermain bolavoli. Pelatihan nantinya juga diharapkan mempunyai efektivitas dan efisiensi yang tinggi dalam memotivasi atlet khususnya atlet kelompok pemula dalam bermain bolavoli dengan menggunakan teknik dasar bermain bolavoli yang benar agar bisa menunjang prestasi yang optimal.

Kata kunci: *Pelatihan, bolavoli, pemula.*

PENDAHULUAN

Bolavoli modern sudah sangat berkembang secara pesat di seluruh pelosok negeri. Perkembangan bolavoli di Indonesia di tahun 2022 sudah sangat merata di setiap daerah. Klub-klub bolavoli, perkumpulan bolavoli sampai sekolah-sekolah khusus bolavoli juga menjamur di setiap Daerah di Indonesia. Pembinaan bolavoli sudah dilakukan dari usia dini. Pembibitan atlet dari usia muda diharapkan dapat membuahkan atlet-atlet yang dapat berprestasi di usia emasnya.

Dalam rangka meningkatkan kualitas dan keterampilan bermain bolavoli, selain pembibitan atlet dari usia dini adalah bagaimana mengenalkan bolavoli ini pada usia muda/pemula dari latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Setiap pelatih harus dapat meramu dan memperhitungkan secara matang program latihan agar atlet dapat mempunyai pondasi yang baik dalam bermain bolavoli. Teknik dasar bermain bolavoli sangat diperlukan atlet sebagai pondasi dasar dalam bermain bola voli seperti teknik pasing bawah dan pasing atas, teknik service, teknik smash dan teknik blok.

Teknik dasar dalam bermain bolavoli perlu dilatihkan dari awal oleh pelatih bolavoli. Banyak atlet-atlet atlet pemula kurang dalam memahami teknik dasar dalam bermain bolavoli dikarenakan hanya fokus pada teknik-teknik tertentu saja, sehingga ketrampilan dalam menguasai seluruh teknik bolavoli kurang. Pengabdian kepada masyarakat ini mempunyai harapan yang besar yaitu memperkenalkan teknik dasar bermain bolavoli kepada atlet pemula agar dapat menguasai dan memahaminya sebagai dasar untuk latihan lanjutan dalam bermain bolavoli.

Bola voli merupakan olahraga permainan yang di mainkan oleh dua grup berlawanan masing-masing grup memiliki enam orang pemain". Tujuan dari permainan bola voli ini adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan dan menjaga bola agar tidak mati di wilayah sendiri, (Nugraha, 2010: 21). Teknik dasar dalam bermain bolavoli diantaranya: teknik pasing bawah dan pasing atas, teknik service, teknik smash dan teknik blok.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah dengan pemberian materi teori yang digabungkan dengan praktik secara langsung, demonstrasi, kegiatan diskusi dan evaluasi dari kegiatan praktik yang dilakukan oleh para atlet. Pengabdian ini dilaksanakan oleh dua orang praktikan yaitu: Anung Probo Ismoko, M.Or (Selaku Dosen Bolavoli dan Ketua Pengabdian Kepada masyarakat) dan Danang Endarto Putro, M.Or (selaku anggota).

Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama dua hari dengan rincian sebagai berikut:

1. Tempat sasaran : Perkumpulan Bolavoli West Sleman.
2. Tempat Pelaksanaan : GOR Yoso Sudarman Godean
3. Waktu Pelaksanaan : Desember 2022
4. Acara Pengabdian : Pelatihan teknik dasar bermain bolavoli

Dengan diadakannya pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan atlet pemula yang mengikuti pelatihan bisa lebih meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain bolavoli dengan baik yang akan menunjang prestasi maksimal pada masa usia emasnya. Untuk sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini adalah: lapangan, bola, net, peluit, stop watch, cone.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pemantauan implementasi hasil pelatihan Pelatihan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Pada Atlet Kelompok Pemula di lapangan ditunjukkan bahwa jumlah peserta pelatihan sebanyak 15 orang. Pelaksanaan pelatihan dilakukan selama 1 hari pada hari Senin 19 Desember 2023. Munculnya gagasan pelatihan yaitu tim ingin memberikan pelatihan peningkatkan pemahaman dan keterampilan atlet pemula peserta pelatihan dalam penerapan teknik bermain bolavoli dan Memotivasi atlet khususnya atlet kelompok pemula dalam bermain bolavoli dengan menggunakan teknik dasar bermain bolavoli yang benar agar bisa menunjang prestasi yang optimal. Sebagai tolok ukur keberhasilan pelatihan adalah dengan melihat banyaknya peserta yang mengikutinya dan tingkat antusias keseriusannya. Antusias peserta dalam mengikuti kegiatan pelatihan sangat baik, ini dibuktikan dengan hadirnya seluruh peserta saat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir.

KESIMPULAN

1. Terselenggaranya pelatihan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan atlet pemula peserta pelatihan dalam penerapan teknik bermain bolavoli.
2. Pelatihan ini dapat memotivasi atlet khususnya atlet kelompok pemula dalam bermain bolavoli dengan menggunakan teknik dasar bermain bolavoli yang benar agar bisa

menunjang prestasi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian R. Nugraha. (2010). Mengenal Aneka Cabang Olahraga. Bekasi: PT. Cahaya Pustaka Raga.