



## Sosialisasi Pola-pola Latihan Permainan Bola Voli Untuk Pemula

Vicki Ahmad Karisman<sup>1</sup>, Gita Febria Friskawati<sup>2</sup>, Heru Sulistiadinata<sup>3</sup>, Diky Hadyansah<sup>4</sup>,  
Ali Budiman<sup>5</sup>, Dedi Supriadi<sup>6</sup>, Akhmad Olih Solihin<sup>7</sup>, Agus Santosa<sup>8</sup>, Rama Adha Septiana<sup>9</sup>,  
Dedi Kurnia<sup>10</sup>, Andy Supriady<sup>11</sup>, Rifan Setiawan, Fariz Maulana<sup>12</sup>, Sulton Ahmad<sup>13</sup>

Program Studi PJKR, STKIP Pasundan

*Abstrak.* Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk memberihkan pemahaman mengenai pola-pola latihan yang diperlukan bagi pemain pemula di Jampang Kulon. Metode pelaksanaan PKM ini menggunakan pelatihan yang digabungkan antara teori dan praktik. Peserta kegiatan pengabdian ini berjumlah 120 orang siswa SMA Negeri 1 Jampang Kulon. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah latihan berupa pretest dan post test terkait pemahaman mengenai pola-pola latihan dasar permainan bola voli. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sosialisasi pola-pola latihan ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas pelatihan bagi para pemain pemula sebagai fondasi bagi penguasaan teknik dasar dan lanjutan.

*Keywords:* Pola-pola latihan

### Pendahuluan

Permainan bola voli adalah memainkan bola dengan divoli dan berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net serta mempertahankan agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh net. Masing-masing tim berjumlah 6 orang. Permainan ini dapat dimainkan di dalam ruangan maupun luar ruangan dan permainan ini tidak membatasi usia siapa pun yang ingin memainkannya. Permainan bola voli adalah olahraga permainan yang kompleks dan memerlukan koordinasi gerak yang baik untuk bisa melakukan teknik-teknik yang ada dalam olahraga tersebut [1]. Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga bola voli, kini cabang olahraga tersebut bukan hanya sebagai olahraga hiburan saja namun sudah berorientasi pada prestasi.

Prestasi atlet juga dipengaruhi berbagai macam faktor, salah satunya adalah kualitas latihan yang baik. Kualitas latihan yang baik selain dipengaruhi oleh atlet juga dipengaruhi oleh pelatih. Pelatih merupakan factor penting dalam proses perancangan dan pelaksanaan program latihan. Maka dari itu, program latihan yang disusun oleh pelatih harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan seperti, prinsip beban lebih, perkembangan menyeluruh, spesialisasi, prinsip individualisasi, intensitas latihan, variasi latihan dan lain-lain [2].

Program latihan akan disusun berdasarkan teknik dasar permainan bola voli yang akan dicapai. Adapun teknik dasar 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 [3]. 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. Selain passing bawah, passing atas juga salah satu teknik dalam permainan bola voli yang tujuannya mengumpan bola kepada teman satu tim. Smash merupakan teknik yang digunakan untuk menyerang dalam rangka untuk memperoleh poin dan block adalah teknik dengan tujuan melakukan

defen atau pertahanan yang kuat untuk membendung smash dari tim lawan agar poin yang diperoleh oleh rekan tim.

Pelatih yang baik adalah pelatih yang mampu menguasai berbagai macam kompetensi pelatih, salah satunya adalah mengetahui dan mampu menyusun program latihan cabangnya. Salah satu penjabaran program latihan akan terlihat pada seberapa variatif pola-pola latihan yang digunakan oleh pelatih. Kenyataan yang ada dilapangan masih banyak pelatih yang memberikan program latihan yang kurang variatif sehingga para atlet pemula ini cenderung bosan dan tidak berkembang. Oleh sebab itu, tujuan diselenggarakannya PKM ini adalah untuk memberikan pola-pola latihan permainan bola voli untuk pemula. Manfaat dari kegiatan pelatihan ini diharapkan siswa/siswi yang berada di SMA Negeri Jampang Kulon ini mampu meningkatkan prestasi baik untuk sekolah maupun daerah.

### Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode ceramah dan praktek sehingga peserta dapat melihat dan mempraktekkan langsung dalam permainan bola voli secara benar. Adapun pelaksanaan PKM ini sebagai berikut :

**Tabel 1**  
**Kegiatan PKM**

No	Materi	Waktu
1	Teori : - Kondisi Fisik - Prinsip Latihan Umum - Teknik Dasar Bola Voli	90 Menit
2	Praktek : - Stretching dan Warming-up, - Kondisi fisik - Pola-pola latihan teknik dasar dan taktik yang dilakukan adalah bentuk latihan tim dan didalamnya berisi rangkaian pola latihan taktik (menyerang dan bertahan).	2 X 45 Menit

### Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai pola-pola latihan yang diperlukan bagi pemain pemula di Jampang Kulon. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam dua tahapan diantaranya adalah: 1) Teori dan diskusi dengan pelatih dan siswa ekstrakurikuler bola voli terkait materi Kondisi Fisik, Prinsip Latihan Umum Teknik Dasar Bola Voli. Sebelum masuk ke materi, peserta diberikan pre test terlebih dahulu terkait pemahaman kondisi fisik, stretching, dan pola latihan yang biasa dilakukan. Hal ini agar peningkatan pemahaman peserta dapat dilihat secara jelas antara sebelum dan setelah dilakukan materi. Materi yang diberikan pertama adalah materi kondisi fisik. Atlet bola voli sangat membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik. Komponen dasar kondisi fisik tersebut seperti: Daya ledak (power), Kecepatan (speed), Kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility) dan koordinasi (coordination) [4]. Faktor kondisi fisik yang baik akan menunjang teknik dan taktik yang tentunya akan berdampak pada keterampilan dan prestasi atlet itu sendiri [5]. Setelah ini diberikan materi prinsip latihan umum. Salah satu prinsip latihan adalah prinsip individualisasi. Seperti yang kita ketahui bersama bahwa setiap orang itu memiliki kemampuan dan karakter belajar yang berbeda. Maka dari itu, prinsip latihan yang diberikan juga haruslah mempertimbangkan kondisi daripada atlet itu sendiri seperti, usia, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lama berlatih, tingkat kesegaran jasmani, ciri-ciri psikologi dan lainnya [2]. Materi terakhir dari teori berkaitan dengan teknik dasar permainan bola voli. Dalam

Permainan bola voli, agar permainan bola voli berlangsung reli-reli yang panjang dan menyenangkan maka beberapa keterampilan teknik dasar bola voli harus difahami dan dikuasai seperti enam teknik dasar yaitu teknik service, teknik passing bawah, teknik passing atas, teknik umpan, teknik smash dan teknik bendungan atau blok [6].

Tahap kedua adalah pelaksanaan praktek terkait Stretching dan Warming-up, Kondisi fisik Pola-pola latihan teknik dasar dan taktik yang dilakukan adalah bentuk latihan tim dan didalamnya berisi rangkaian pola latihan taktik (menyerang dan bertahan). Stretching dilakukan sebagai pemanasan sebelum melakukan latihan yang bertujuan untuk mengurangi kekakuan pasif dan meningkatkan gerakan selama latihan [7]. Stretching yang dilakukan terfokus kepada bagian-bagian yang dominan digunakan selama bermain bola voli seperti pergerakan tangan dan tungkai. Selain itu, bentuk latihan taktik yang dilakukan adalah bentuk latihan tim dan didalamnya berisi rangkaian pola latihan taktik (menyerang dan bertahan) seperti: pada tim taktik dalam menerima service, tim taktik dalam bertahan terhadap smash, dan tim taktik dalam menyerang ke daerah lawan yang kesemuanya memiliki tujuan agar tim tersebut dapat melakukan pertahanan dan penyerangan yang lebih sempurna dalam menghadapi suatu pertandingan sehingga mencapai prestasi yang maksimal [8]. Adapun bentuk latihan drill yang diberikan sesuai dengan kebutuhan atlet di SMA Negeri 1 Jampang Kulon. Adapun dokumentasi pada saat pelatihan teknik dasar sepak bola adalah sebagai berikut :



**Gambar 1**  
Pelatihan Teknik Dasar Bola Voli Perempuan



**Gambar 2**  
Pelatihan Teknik Dasar Bola Voli Gabungan



**Gambar 3**  
Pelatihan Teknik Dasar Bola Voli



**Gambar 4**  
Foto Bersama

## Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil pelatihan dapat disimpulkan bahwa Sosialisasi Pola-pola Latihan Permainan Bola Voli Untuk Pemula sangat penting sebagai sarana untuk para pelatih dan peserta bola voli khususnya untuk pola pola latihan yang bisa di gunakan pada saat pertandingan yang sesungguhnya.

## Daftar Pustaka

- [1] A. Ahmadi, *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama, 2207.
- [2] Harsono, *Coaching Dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: CV. Irwan, 1988.
- [3] V. Solo and P. Masyarakat, "PENYULUHAN TEKNIK PERMAINAN BOLA VOLI PADA PEMAIN PEMULA KLUB VITA SOLO (Pengabdian Masyarakat Tahun 2021)," vol. 2, pp. 27–29, 2021.
- [4] Syafruddin, *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP, 1999.
- [5] I. Maizan and Umar, "Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Padang Adios Club," *J. Perfemo Olahraga*, vol. 2020.
- [6] A. Suharta, "Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Kesegaran Jasmni Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bola Voli Mini," *J. IPTEK Olahraga*, vol. 13, 2011.
- [7] D. Putu *et al.*, "KOMBINASI STATIC STRETCHING DAN PLYOMETRIC TRAINING LEBIH BAIK DARIPADA KOMBINASI STATIC STRETCHING DAN STRENGTH TRAINING DALAM MENINGKATKAN VERTICAL JUMP PADA PEMAIN COMBINATION OF STATIC STRETCHING AND PLYOMETRIC TRAINING IS BETTER THAN COMBINATION OF STATIC STRETCHING AND STRENGTH TRAINING IN INCREASING VERTICAL JUMP IN THE VOLLEYBALL PLAYER," vol. 9, no. 1, pp. 29–33, 2021.
- [8] I. P. Oktavia, "Pola latihan bolavoli di klub bolavoli Pakisjajar Kabupaten Malang," Universitas Negeri Malang, 2007.