



Pelatihan Kemampuan Blocking pada Atlet Bola Voli Gapura Desa Kerongkong

Nurpiani Sani

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika
Alamat e-mail

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melakukan pelatihan dalam melakukan *blocking* pada atlet bola voli klub Gapura Desa Kerongkong. Metode yang digunakan yaitu praktik langsung. Tahapan kegiatan ini meliputi observasi, interviu dan praktik. Kegiatan ini berlangsung mulai dari 29 September 2021 sampai dengan tanggal 04 November 2021. Teknik bocking yang dilatih mulai dari blocking tunggal, ganda dan campuran. Hasil pelatihan membuat para atlet bola voli klub Gapura dapat melakukan *blocking* dengan baik secara bertahap.

Kata Kunci

blocking, bola voli, gapura

Pendahuluan

Gapura merupakan salah satu klub bola voli yang berasal dari Desa Kerongkong, Lombok Timur. Klub Gapura ini lebih jelasnya berlokasi di RT 02 Bongkemalik, telah berdiri sejak tahun 90-an. Sejak berdirinya, Klub Gapura sangat aktif kegiatan latihan maupun mengikuti turnamen. Pembinaan bola voli oleh klub Gapura dilakukan secara turun temurun dengan memanfaatkan anak muda-anak muda yang bertalenta.

Berdasarkan survei yang telah dilakukan, saya selaku pelaksana kegiatan KKN Tematik Universitas Pendidikan Mandalika menemukan beberapa permasalahan yang ada di lokasi pembinaan klub bola voli Gapura yaitu (1) salah dalam melakukan loncatan,yaitu loncatan tidak sempurna vertical ke atas, melainkan kedepan atas sehingga terkena net; (2) kedua tangan tidak diangkat melalui dada lalu keatas,malainkan dari samping badan, sehingga berakibat mengenai blocker lain/teman sendiri.kesalahan seperti ini bisa terjadi pada block ganda; (3) kedua tangan terlalu pasif atau melebar sehingga dapat dengan mudah diterobos oleh bola; (4) salah ketika mendarat, yaitu kedua kaki tidak lentik sehingga bisa menimbulkan cedera; dan (5) kurang memahami kebiasaan-kebiasaan spieker tim lawan dalam memukul bola.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan kegiatan pelatihan dalam melakukan blocking pada atlet bola voli klub Gapura Desa Kerongkong.

Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode pelatihan/praktik langsung. Subjek dalam pelatihan ini yaitu para atlet bola voli dari Klub Gapura Desa Kerongkong Kabupaten Lombok Timur. Kegiatan ini berlangsung dari tanggal 29 September 2021 sampai dengan tanggal 04 November 2021.



Hasil dan Pembahasan

Pemain bola voli mempunyai cara tersendiri ketika hendak menutup serangan lawan dengan cara melompat di depan net saat bertanding. Gerakan tersebut bertujuan menghentikan laju bola hasil serangan kubu lawan agar tidak jatuh di wilayah permainan sehingga menghasilkan angka. Teknik permainan bola voli yang dilakukan dengan mengangkat kedua tangan lurus ke atas dengan cara melompat dengan tujuan menutup serangan lawan disebut sebagai *blocking* atau bendungan.

Membendung atau melakukan *blocking* dalam permainan bola voli yang baik adalah tepat pada posisi bola itu datang dan pantulan bola mengarah kembali menuju bidang kosong di wilayah permainan lawan. Untuk melatih kemampuan *blocking* para atlet bola voli Gapura Desa Kerongkong, disusun suatu jadwal latihan sebagaimana yang terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Susunan kegiatan pelatihan *blocking*

Waktu	Jenis kegiatan	Capaian kegiatan
Rabu, 29 September 2021	Observasi ke kantor desa kerongkong	Kepala desa menerima kami dengan baik pada saat observasi awal yang kami lakukan ke kantor desa kerongkong dan dimana bapak kepala desa beserta staf desa menyambut kami dengan baik.
Kamis, 30 September 2021	Perkenalan Mahasiswa KKN ke mitra kantor desa kerongkong	Kami dari mahasiswa KKN melakukan perkenalan terlebih dahulu di kepala desa beserta staf desa yang ada di desa kerongkong, seperti kata pepatah tak kenal maka kenalan
Senin, 18 Oktober.	Pertemuan dengan atlit voly di lapangan Gapura kerongkong	Perkenalan dengan para atlet dan membahas Teknik-teknis yang akan dilakukan selama pembinaan.
Kamis, 21 Oktober 2021	Latihan lompat	Memperkuat otot kaki para atlet dan menjadikan lompatannya lebih tinggi
Senin, 25 Oktober 2021	Latihan blok tunggal	Seorang atlet secara tunggal atau sendiri untuk mempertahankan serangan dari lawan
Rabu, 27 Oktober 2021	Latihan blok dobel	Teknik yang dilakukan seorang atlet bekerja sama melakukan blok dobel Ketika mempertahankan serangan dari lawan
Kamis, 28 Oktober 2021	Gabungan Latihan blok	Variasi yang dilakukan seorang atlet bekerja sama melakukan blok Ketika mempertahankan serangan dari lawan
Senin, 01 November 2021	Lathan lompat	Untuk memperkuat otot kaki para atlet dan menjadikan lompatannya lebih tinggi
Rabu, 03 November 2021	Latihan blok tunggal	Seorang atlet secara tunggal atau sendiri untuk mempertahankan serangan dari lawan
Kamis, 04	Latihan blok	Variasi yang dilakukan seorang atlet bekerja



November 2021	gabungan	sama melakukan blok Ketika mempertahankan serangan dari lawan
---------------	----------	---

Berdasarkan tabel 1, menu latihan begiru beragam mulai dari latihan lompat untuk memperkuat otot kaki saat akan melompat untuk *blocking* hingga variasi bentuk *blocking*. Latihan *blocking* yang diterapkan mulai dari *blocking* tunggal, dobel dan campuran (Gambar 1).





Gambar 1. Latihan *blocking* tunggal, dobel, dan campuran

Kesimpulan

Pelatihan blocking mendapat antusiasme yang tinggi dari para atlet bola voli Gapura. Kemampuan blocking para atlet meningkat setelah mengikuti pelatihan ini.

Saran

Perlu melakukan latihan kelincahan untuk meningkatkan kecepatan dalam bergerak saat *blocking*.

Daftar Pustaka

Kompas (21 Juni 2021). Langkah-langkah Melakukan Blocking dalam Bola Voli. Klik untuk baca: <https://www.kompas.com/sports/read/2021/06/21/13420038/langkah-langkah-melakukan-blocking-dalam-bola-voli?page=all>.

Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional

UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional