



## **Upaya Melatih Kekuatan Fisik Dan Teknik Dasar Passing Bawah Pada Permainan Bola Volly**

**Ulul Azmi**

Program Studi Pendidikan Olahraga, FIKKM Universitas Pendidikan Mandalika  
Alamat e-mail (ululazmi2000@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan pengabdian ini adalah melatih kekuatan fisik dan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli, metode yang digunakan adalah demonstrasi dan pelatihan, dan hasil pengabdian berupa berjalan dan terlaksana dengan baik dan masyarakat desa sangat antusias dan menyambut positif program latihan fisik dan latihan passing bawah ini.

### **Kata Kunci**

Kekuatan Fisik, Teknik Dasar, Bola Voli.

### **Pendahuluan**

Di Desa Langko, terdapat 6 dusun yaitu Dusun Langko Bat, Langko Timuk, Langko Lauk, Langko Daye, Sangiang, dan Muhajirin. Diantara 6 dusun tersebut, memiliki masalah-masalah yang ada diantaranya :kurangnya pelatih dalam melatih kekuatan fisik pemain bola volly, contohnya: di Langko lauk,Langko bat dan Sangiang.Masih kurang pengetahuan tentang tehnik dasar permainan bola volley dan tentunya kekuatan fisiknya juga masih sangat kurang.

### **Metode Pengabdian**

Dalam upaya pelatihan fisik dan tehnik dasar passing bawah, tentunya kita melaksanakan beberapa pelaksanaan kegiatan agar pelatihan ini dapat tercapai dengan baik, sehingga dapat menjadi pemain bola volley yang memiliki kekuatan fisik yang sangat kuat dan kemampuan passing yang baik. Metode pelatihan ini di laksanakan dengan cara sebagai berikut :

#### **1. . Peregangan**

Latihan fisik pertama yang harus di lakukan adalah peregangan.pemain bola volley harus terbiasa dengan melakukan peregangan setiap latihan atau setiap latihan di rumah secara mandiri.tujuannya adalah mencegah terjadinya rasa sakit dan mencegah cedera.

#### **2. . Melatih kekuatan otot lengan**

Latihan ini di sebut jg dengan latihan push up,di lakukan dengan tujuan memperkuat bagian otot bahu dan lengan.

#### **3. . Melatih kecepatan**

Latihan ini biasanya di lakukan dengan beberapa latihan lari cepat yang bertujuan sebagai peningkat seperti lari sprint 50 atau 100 meter.

#### **4. . Melatih kekuatan otot paha**

Latihan ini biasanya di lakukan dengan cara loncat pagar,loncat kodok dan juga gerakan kombinasi,yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot paha dan menambah tinggi loncetan pada permainan bola volley.

#### **5. . Latihan tehnik dasar passing bawah**

Latihan ini di lakukan cara tangan di genggam,bahu agak sedikit naik,posisi kaki yaitu melakukan sikap kuda-kuda kemudian jongkok,ketika bola sudah di tangan maka dorong bola ke atas agar tidak menyentuh tanah.latihan ini di lakukan dengan cara anak-anak di suruh berbaris satu baris ke belakang kemudian lemparkan bola secara bergiliran.



## **Hasil dan Pembahasan**

Dari program kerja yang dilaksanakan yaitu pelatihan kekuatan fisik dan latihan passing bawah Alhamdulillah dapat berjalan dan terlaksana dengan baik dan masyarakat desa sangat antusias dan menyambut positif program latihan fisik dan latihan passing bawah ini. Selain itu, dari pemerintah desa juga sangat mendukung program kami karena dapat membantu masyarakat untuk menambah kekuatan fisik dan pengetahuan dalam bermain bola volley.

Hal ini juga dapat membantu Desa Langko agar dapat memiliki generasi yang bisa membanggakan desa dalam bidang olahraga khususnya bola volley. Dan tentunya bisa mengharumkan nama desa di ajang bola volley. Masyarakat jg bisa memanfaatkan fasilitas lapangan di desa dengan kemampuan bermain yg baik dan benar.

## **Kesimpulan**

Dari program KKN yang telah dilaksanakan di Desa Langko dapat disimpulkan KKN berjalan dengan baik mulai dari observasi ke masyarakat yang dibantu oleh mitra. Tentunya dalam melaksanakan kegiatan program kerja ini, ada beberapa kendala yang mungkin menjadi pengalaman bagi kami tentunya selama melaksanakan KKN-T “upaya melatih kekuatan fisik dan tehnik dasar passing bawah pada permainan bola volly” berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan program kerja yang dilaksanakan mulai dari hari pelepasan sampai dengan hari penarikan.

## **Saran**

1. Bagi mahasiswa  
Meningkatkan interaksi terhadap masyarakat Desa Langko, meningkatkan kedisiplinan dan semangat latihan, dan menjalin kerjasama yang baik antara masyarakat dengan mahasiswa.
2. Bagi Masyarakat  
Dapat menjalin kerja sama dengan mahasiswa, terus lah berlatih dan tingkatkan semangatnya agar dapat hasil latihan yang memuaskan.
3. Bagi UNDIKMA  
Pada saat pelepasan disiapkan dengan lebih baik lagi agar tidak terjadi pengunduran lagi, agar lebih pasti dan jelas dan kegiatan harus disiapkan dengan semaksimal mungkin seperti metode pelaksanaan KKN agar lebih baik lagi ke depannya.

## **Daftar Pustaka**

- <https://www.pinhome.id/blog/latihan-fisik-bola-voli/>  
<https://www.scribd.com/document/447423131/Bentuk-latihan-fisik-dalam-permainan-bola-voli>  
<https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/16/10450098/teknik-passing-bawah-dalam-bola-voli>