



---

## **PELATIHAN TEKNIK DASAR DALAM PENINGKATAN PERMAINAN BOLA VOLI**

**Satryo Putra Arizona**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat  
Universitas Pendidikan Mandalika

Alamat e-mail (Times New Roman 12, spasi 1, spacing after 6 pt)

### **Abstrak (Indonesia)**

(Times New Roman 10, spasi 1, spacing before 10 pt, after 2 pt)

Meningkatkan permainan bola voli dengan baik dan benar sehingga mencapai kesempurnaan dalam permainan bola voli. Metode yang digunakan adalah dengan sosialisasi dan praktek. Hasil yang diperoleh peningkatan teknik dasar para peserta dan motivasi serta aktivitas selama kegiatan belajar

### **Kata Kunci**

Pelatihan, Teknik dasar, Voli, .

### **Pendahuluan (12pt)**

Banyak nya kegiatan yang dihabiskan diluar mengakibatkan anak-anak kurang berminat terhadap olahraga. Oleh karena itu guru dituntut selalu berkreasi dan inovasi dalam setiap pembelajaran. Berdasarkan pengamatan dilapangan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli remaja lingkungan Karijawa belum baik dan perlu ditingkatkan, terutama pada teknik dasar bola voli. Dengan adanya permasalahan seperti ini kami mahasiswa dari jurusan olahraga UNDIKMA berinisiatif untuk melakukan Pelatihan tehnik dasar BOLA VOLI. Pelatihan ini juga berguna dalam bermain sehingga meningkatkan prestasi bola voli dan kesehatan jasmani.

Untuk bermain voli dengan baik, diperlukan penguasaan teknik dasar. Dimana teknik dasar harus dikuasi dengan sempurna guna meningkatkan permainan bola voli dengan baik dan benar sehingga mencapai kesempurnaan dalam permainan bola voli. Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh mitra serta hasil observasi dan wawancara secara langsung dengan masyarakat maupun dengan staff kantor kelurahan Karijawa. Salah satu yang dapat menyelesaikan permasalahan kurangnya kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli adalah dengan melatih para remaja Karijawa sehingga kelurahan Karijawa dapat menang apabila terdapat perlombaan voli.

### **Metode Pengabdian (12pt)**

Tahap pelaksanaan program dijabarkan sebagai berikut : Penyampaian salam dan dibuka dengan doa, Melakukan pemanasan sebelum kegiatan, Menjelaskan dengan singkat teknik dasar voli, Peserta yang mengikuti program memperhatikan teknik dasar yang dipraktikan, Peserta program mempraktikan teknik dasar yang diajarkan sebelumnya, Tahap evaluasi untuk mengetahui sejauh mana efektivitas serta tanggapan para peserta program terhadap praktik yang dilakukan, Pelatihan ditutup dengan salam dan doa

### **Hasil dan Pembahasan (12pt)**

Hasil yang dicapai dalam kegiatan pelatihan teknik dasar permainan bola voli diharapkan dapat memotivasi masyarakat ataupun orang tua di kelurahan Karijawa. Bukan itu saja dalam kegiatan ini juga sangat diharapkan akan mampu menciptakan bibit unggul untuk mendapatkan kejuaraan bola voli. Selama kegiatan peneliti mengamati semua proses belajar yang diikuti para remaja, dan dari kegiatan tersebut diperoleh hasil yang sangat luar biasa bahwa para remaja itu mampu untuk meningkatkan teknik dasar permainan bola voli. Dari servis, passing serta smash seperti yang diketahui sebelum mengajar peneliti sudah melakukan perencanaan yang sangat matang. Bukan hanya itu tetapi peneliti dalam kegiatan ini selalu memberikan motivasi yang membangunkan terhadap para peserta yang mengikuti praktik pelatihan ini.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap semua proses yang dilakukan diperoleh tentang peningkatan teknik dasar para peserta dan motivasi serta aktivitas selama kegiatan belajar. Peneliti tidak hanya menjelaskan tapi langsung memonitor semua peserta sehingga dicapai hasil yang maksimal. Secara umum dalam proses pembelajaran memiliki kelemahan tetapi dengan semangat dan antusias para remaja mampu untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar mereka sesuai dengan perencanaan peneliti. Bukan hanya itu saja dari kegiatan itu peneliti berhasil membangkitkan semangat juara para remaja tersebut, para remaja terlihat semangat melakukan pelatihan dengan baik dan benar. Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan peneliti dapat menyatakan bahwa telah terjadi peningkatan kualitas pembelajaran (baik proses maupun hasil) kemampuan rangkaian teknik dasar permainan bola voli yang dilakukan oleh remaja Karijawa.



Gambar 1. Kegiatan latihan bola voli

### **Kesimpulan (12pt)**

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa, kegiatan pelatihan yang dilaksanakan terdiri dari pengamatan hingga pemberian pelatihan tentang teknik dasar dalam permainan bola voli telah terjadi peningkatan. Dengan adanya pelatihan ini,



diharapkan mampu meningkatkan teknik dasar permainan bola voli para remaja krijawa. Hal ini bisa dibuktikan dari pelatihan yang sudah sesuai dengan materi yang disampaikan. Sehingga para remaja Karijawa mampu memperoleh kejuaraan dimasa yang akan datang. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk pembelajaran teknik dasar yang tepat untuk meningkatkan kemampuan servis, passing serta smash bola voli para remaja.

### **Saran (12pt)**

Bagi Kelurahan Karijawa hendaknya berusaha memberikan sarana dan prasarana yang memadai untuk para remaja untuk mencapai pembelajaran yang tepat dan sempurna, Masyarakat Kelurahan Karijawa mampu menjadi Masyarakat yang hidup sehat, serta produktif dan lebih dalam mengetahui tentang pentingnya teknik dasar dalam permainan bola voli. Sehingga Kelurahan Karijawa menjadi Kelurahan yang sehat serta memiliki bibit unggul dalam bidang olahraga yang dapat membanggakan Kelurahan Karijawa bahkan Kabupaten Dompu

### **Daftar Pustaka**

- Batubara, J.R.L. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Sari Pediatri, Vol. 12 No. 1 Tahun 2010.
- Dieter Beutelstahl. (2008). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioner Jaya.
- Kusno., N. K. A. Suarti., A. Sukri., M. A. Rizka., D. Permana., Z. A. Syafitri., M. Firmansyah. (2022). *Buku Panduan Program KKN Tematik Merdeka-Kampus Merdeka Berbasis Pendidikan dan Pemberdayaan*. LPPM UNDIKMA. Mataram.
- Sukirno dan Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Universitas Sriwijaya Press