

Socialization and Training at Gloria Muda Volleyball Club

Edi Irwanto¹, Danang Ari Santoso², Bayu Septa M.T³, Marki Sandi⁴, Dadang Mubin⁵

^{1,2,3,4,5} PGRI Banyuwangi University

Email: ¹irwantoedi88@gmail.com, ²danangarisantoso@gmail.com, ³bayusepta7@gmail.com,
⁴markysandy22@gmail.com, ⁵dadangshafa@gmail.com

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v2i1.1169>

Abstract: *The purpose of this service is to provide socialization and training at Gloria Muda Tambakrejo volleyball club, Bulurejo Village, Purwoharjo District, Banyuwangi Regency. The method used in this service is discussion and direct training (demonstration and practice) to the coaches and volleyball players of Gloria Muda Tambakrejo. The result of this activity was that the volleyball club coach Gloria Muda Tambakrejo gained new insights regarding the training program and how to train and was able to develop a training program that could be used to develop the technique and game of the Tambakrejo volleyball club. Young Gloria club players get training programmed according to the training program that suits their needs. Increased basic technical skills of passing, smash and vertical jump height of club players Gloria Muda Tambakrejo. Increased skills of passing and smash techniques and physical conditions (vertical jump) by 6.17%. For the basic technique of passing, there was an increase of 9, 53%. For the basic smash technique there is an increase of 3.20%. For the ability to vertical jump there is an increase of 3, 87%.*

Keyword: *Socialization, Training, Volleyball*

Pendahuluan

Bolavoli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari enam orang *atlet* yang dipisahkan sebuah net di tengah lapangan. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Akhbar (2020), bolavoli merupakan salah cabang permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan di dalam sebuah lapangan dan dibatasi oleh net antara tim. Seperti olahraga lainnya bolavoli terdiri dari beberapa teknik dasar yang harus dikuasai diantara adalah *passing*, *smash* dan *bendungan*.

Passing pada dasarnya merupakan kunci dalam suatu permainan bolavoli maka *passing* mutlak untuk dikuasai oleh semua *atlet*. Bentuk latihan biasanya diberikan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli yaitu *passing* bawah dengan berpasangan. Agar mampu melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar harus dilakukan latihan yang sistematis dan terprogram. Seorang pelatih harus mampu memilih metode latihan yang mudah dipelajari dan dipahami, salah satunya dengan menggunakan metode dalam bentuk latihan. Bentuk latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli yaitu *passing* bawah dengan berpasangan (Sarwita, 2017). Selain *passing* teknik selanjutnya yang paling berpengaruh adalah

teknik dasar *smash*.

Smash adalah suatu teknik dasar permainan bolavoli yang dilakukan dengan memukul bola untuk mendapatkan *point*. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Winarno *et al* (2013), Teknik *Smash* adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai *smash* keras yang bertujuan mematikan permainan lawan sehingga dapat menghasilkan *point*. Dalam melakukan pada permainan bolavoli tidak hanya keras dan tajamnya hasil *smash*, hal lain yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *smash* adalah tinggi lompatan *vertical jump*.

Tinggi lompatan *vertical jump* adalah suatu kemampuan fisik yang terfokus pada otot tungkai seorang atlet pada saat melakukan lompatan ke atas atau *vertical*. Dalam permainan bolavoli tinggi loncatan merupakan faktor pendukung dalam melakukan *smash*. Oleh karena itu, *atlet* bolavoli harus memiliki loncatan yang tinggi. "Salah satu fitur kondisional yang paling penting dan *spesifik* untuk bolavoli adalah loncatan" (Cimenli *et al.*, 2016). Untuk memiliki kemampuan atau prestasi bermain bolavoli yang bagus, setiap *atlet* atau individu harus memiliki keterampilan keseluruhan teknik dasar mulai dari servis, *passing*, *smash* dan bendungan yang bagus. Agar memiliki kemampuan teknik dasar yang bagus maka diperlukan kedisiplinan dan keseriusan dalam melakukann latihan.

Latihan merupakan proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (Irianto, 2004). Latihan yang baik harus memiliki program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet atau tim. Program latihan adalah suatu rencana jangka panjang atau pendek yang digunakan oleh pelatih untuk menentukan jadwal dan jenis latihan yang dilaksanakan. Seiring berjalanya waktu, permainan bolavoli sudah mengalami kemajuan dari berbagai bidang bolavoli dan mengikuti perkembangan zaman. Tujuan pengembangan permainan bolavoli salah satu sasarnya adalah untuk meningkatkan prestasi di klub atau pada *atlet* yang berbakat, dilihat dari proses latihan secara kontinue yang memiliki program terpadu (Wahyudi & Donie, 2019).

Melihat tren dalam bolavoli dari segi teknik, terbukti bahwa *smash* yang kuat oleh *atlet* menjadi penunjang untuk menghasilkan *point* (Kumar, *et al.*, 2016). Untuk menunjang kemampuan *smash* yang baik dibutuhkan kondisi fisik, yaitu kekuatan dan daya ledak (Wismiarti & Hermanzony, 2020). Untuk dapat mengoptimalkan *smash* dibutuhkan umpan bola yang baik dari *set upper*, supaya *set upper* dapat memberikan umpan dengan baik dibutuhkan bola hasil *passing* yang baik sesuai dengan kebutuhan *set upper*. Untuk mendapatkan koordinasi tersebut perlu dilakukan latihan. Prestasi seorang *atlet* sangat ditentukan oleh kualitas pelatih dan progam latihannya, sehingga didirikanlah klub sebagai wadah

pelatihan dan pembinaan *atlet* (Ma'mun & Subroto, 2000). Peran pembinaan olahraga harus diprogramkan secara optimal, untuk mengorganisasi jalannya pembinaan sesuai dengan program yang telah disusun secara sistematis. Menurut pendapat Bempa dan Haff (2009) "Faktor penting bagi pengembangan system latihan dapat berasal dari pengetahuan umum tentang teori dan metode latihan, temuan-temuan ilmiah, pengalaman dari pelatih terbaik bangsa, dan pendekatan yang digunakan oleh negara-negara lain".

Sehingga dari uraian diatas perlu adanya sosialisasi terkait program latihan pada *club* bolavoli dan pemberian latihan teknik dasar bolavoli kepada *atlet* di daerah-daerah yang kurang berkembang, salah satunya di *club* bolavoli Gloria Muda Tambakrejo. Sosialisasi yang diberikan berupa pemahaman dan menyusun program latihan. Supaya pelatih mampu meyusun program latihan. Latihan yang diberikan berupa latihan teknik dasar *passing* bawah, *smash* dan *vertical jump*. Hal ini dikarenakan ketiga latihan tersebut diatas merupakan bagian dari teknik permainan bolavoli yang sangat mempengaruhi kemampuan bermain bolavoli.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada club bolavoli Gloria Muda Tambakrejo desa Bulurejo Kecamatan Purwoharjo, diketahui bahwa club tersebut tidak memiliki pelatih yang berlisensi, ada seseorang yang di anggap mampu dan mantan *atlet* di era 90an. Latihan dilakukan tidak terjadwal, tidak memiliki program latihan.

Dari urian diatas maka tertuang gagasan penulis untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dengan judul Sosialisasi dan pelatihan pada club bolavoli Gloria Muda Tambakrejo Desa Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat membantu mengatasi permasalahan club Gloria Muda.

Metode

Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah *community development practice*, yaitu memberikan pemahaman kepada sekelompok masyarakat (pembina dan atlet bolavoli Gloria Muda). Adapun tahapan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain:

1. Persiapan

Tahapan persiapan meliputi observasi, diskusi dengan pembina club bolavoli Gloria Muda, dan penyusunan program latihan.

2. Pelaksanaan

- a. Kegiatan dilaksanakan mulai tanggal 02 -24 Januari 2021
- b. Diskusi dan pemberian pemahaman terkait program latihan kepada Pembina dan para *atlet* pada tanggal 2-3 januari 2021.
- c. Memberikan pelatihan keterampilan teknik dasar *passing*, *smash*, dan *vertical jump*. Pelaksanaan latihan dilakukan selama Sembilan kali tatap muka selam tanggal 4-23 januari 2021.

3. Evaluasi

Diadakan *pre test* untuk data awal dan *posttest* untuk mengetahui hasil dari latihan yang sudah dilaksanakan

Hasil dan Diskusi

Dari hasil diskusi dengan pembina dan para *atlet* serta pengamatan, maka disusunlah program latihan sesuai dengan kebutuhan club Gloria Muda yaitu latihan *passing*, latihan *smash*, dan kondisi fisik (tinggi lompatan) tersaji pada gambar 1 dibawah ini. .



Gambar 1. Proses Latihan

Selanjutnya dilakukan pengambilan data *pre test* sebagai acuan awal. *Pre test* dilaksanakan pada tanggal 3 Januari 2021. Pengambilan data *Passing* Bawah menggunakan AAPHER Test, *Smash* menggunakan Batery Test dan tinggi lompatan menggunakan mistar ukur. Hasil *pre test* tersaji pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Data *Pre Test Atlet* Club Gloria Muda.

N	<i>Passing</i> bawah	<i>Smash</i>	Tinggi lompatan
14	42,714	28	49,642

Kemudian dilaksanakan pelatihan sesuai dengan Program latihan dilakukan selama 9 kali

pertemuan, dengan frekwensi 3 kali dalam satu minggu (senin, selasa dan sabtu). Berikut program latihan yang digunakan tersaji pada tabel 2,3, dan 4 dibawah ini:

Tabel 2. Program Latihan Pertemuan 1- 3

HARI	Senin (4/1/21)	Rabu (6/1/21)	Sabtu (9/1/21)
Rincian Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari 3X putaran 2. Stratching & Koord 3. Speed: <u>TOSSER</u> - 4 x 50 Jump toss (passing atas) (Rest: 10 - 15') <u>SMASH (open spiker)</u> - 4 x 75 Smash open (Rest: 10 - 15') <u>SMASH (quick spiker)</u> - 4 x 75 Smash full (Rest: 10 - 15') 4. Conditioning: - Sit Up = 80 kali - Back Up = 60 kali 5. Joging 1 putaran 6. Stratching 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari 3X putaran 2. Stratching & Koord 3. W. Training (Beban): - Squat 10x3 - Snact 10x3 - Split 20x3 - Leg ccrul & leg Exst 3 set (Rest: 3') 4. Joging 1 putaran 5. Stratching 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari 3X putaran 2. Stabilisasi 3. Koordinasi 4. Pasing - Latihan pasing bawah berpasangan (1-1, 2-2) 10 menit - Latihan pasing atas berpasangan (1-1, 2-2) 10 menit - Latihan Drill pasing bawah dan pasing atas. 10 menit 5. Latihan variasi serangan dan pertahanan 6. Jogging 1 putaran 7. Stratching
Loading	Absolut 50%	Sesuai kebutuhan atlet	Kecepatan 55%

Tabel 3. Program Latihan Pertemuan 4- 6

HARI	Senin (11/1/21)	Rabu (13/1/21)	Sabtu (16/1/21)
Rincian Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari 3X putaran 2. Stratching & Koord 3. Speed: <u>TOSSER</u> - 6 x 50 Jump toss (passing atas) (Rest: 20') <u>SMASH (open spiker)</u> - 6 x 75 Smash open (Rest :20') <u>SMASH (quick spiker)</u> - 6 x 75 Smash full (Rest: 20') 4. Conditioning: - Sit Up = 80 kali - Back Up = 60 kali 5. Joging 1 putaran 6. Stratching 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari 3X putaran 2. Stratching & Koord 3. W. Training (Beban): - Squat 10x3 - Snact 10x3 - Split 20x3 - Leg ccrul & leg Exst 3 set (Rest: 3') 4. Joging 1 putaran 5. Stratching 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari 3X putaran 2. Stratching & Koord 3. Speed endurance: <u>TOSSER</u> - Lari = 6x300m (Rest: 5' - 7') <u>SMASH (open spiker)</u> Lari = 3 x 2 x 600 M (Rest: 1,5 - 2 menit) <u>SMASH (quick spiker)</u> Lari = 5 x 2 x 600 M (Rest: 5 - 8 menit) 4. Joging 1 putaran 5. Stratching
Loading	Absolut 60%	Sesuai kebutuhan atlet	Kecepatan 65%

Tabel 4. Program Latihan Pertemuan 7-9

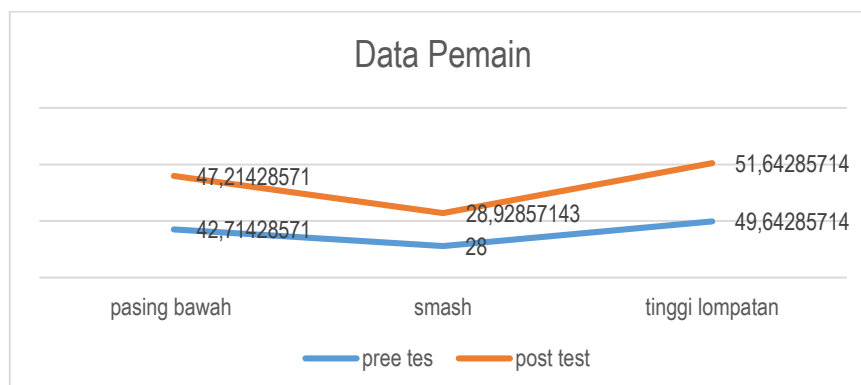
HARI	Senin (18/1/21)	Rabu (20/1/21)	Sabtu 23/1/21)
Rincian Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari 3X putaran 2. Stratching & Koord 3. Speed: TOSSER - 1 x 50 Jump toss (passing atas) (Rest: 20") SMASH (open spiker) - 1 x 75 Smash open (Rest :20") SMASH (quick spiker) - 1 x 75 Smash full (Rest: 20") 4. Conditioning: - Sit Up = 80 kali - Back Up = 60 kali 5. Joging 1 putaran 6. Stratching 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari 3X putaran 2. Stratching & Koord 3. W. Training (Beban): - Squat 10x3 - Snact 10x3 - Split 20x3 - Leg ccruil & leg Exst 3 set (Rest: 3') 4. Joging 1 putaran 5. Stratching <p>Atau latihan tanding</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari 3X putaran 2. Stratching & Koord 3. Speed endurance: TOSSER - Lari =1x300m (Rest: 5' - 7') SMASH (open spiker) Lari =1 x 2 x 600 M (Rest: 1,5 - 2 menit) SMASH (quick spiker) Lari =1 x 2 x 600 M (Rest: 5 - 8 menit) 4. Joging 1 putaran 5. Stratching
Loading	Absolut 70%	Sesuai kebutuhan atlet	Kecepatan 75%

Setelah melakukan latihan selama 9 kali pertemuan dilakukan pengambilan data *Post Test* yang dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2021. Hasil *post test* tersaji pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Data *Post Test* Atlet Club Gloria Muda.

N	Passing bawah	Smash	Tinggi lompatan
14	47,214	28,928	51,642

Hasil pengambilan data *Pre Test* dan *Post Test* di atas dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut.



Gambar 2. Grafik Data Atlet

Dari grafik diatas dapat diketahui secara rata-rata terdapat peningkatan keterampilan teknik *passing* dan *smash* serta kondisi fisik (tinggi lompatan) sebesar 6,17%. Untuk kemampuan teknik dasar *passing* terdapat peningkatan sebesar 9, 53%. Untuk kemampuan teknik dasar *smash* terdapat peningkatan sebesar 3, 20%. Untuk kemampuan lompatan *vertical jump* terdapat peningkatan sebesar 3, 87%. Hal ini dikarenakan para *atlet* mendapatkan latihan *drill*, latihan berpasangan, latihan kondisi fisik yang terprogram sesuai jadwal latihan yang sudah dibuat. Hal ini sebagaimana dikemukakan Irwanto (2017), yang menyatakan penggunaan metode latihan *drill* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli. Hal senada juga dikemukakan oleh Defrizal dan Suharjana, (2019), yang menyatakan penerapan latihan *drill* tidak hanya sebagai upaya meningkatkan kemampuan penguasaan teknik *passing* bawah atlet bolavoli, melainkan memaksimalkan performa atlet dan keterampilan bolavoli secara holistic.

Hasil yang didapat juga dikarenakan para *atlet* bersemangat dan disiplin dalam mengikuti latihan. Sarwita (2017) menyatakan penguasaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan secara kontinyu dan menggunakan metode yang baik. Dalam permainan Bolavoli tentunya para *atlet* harus mempunyai kecakapan teknik dasar yang baik sehingga bisa mencapai prestasi yang diinginkan. Dan didukung oleh Akhbar MT. (2020) yang menyatakan untuk memiliki kecakapan khusus para *atlet* tidak terlepas dari latihan-latihan, baik itu latihan secara fisik maupun teknik.

Pelatihan dan sosialisasi yang dilakukan pada club bolavoli Gloria Muda Tambakrejo dapat dikatakan berhasil. Pemberian latihan mampu meningkatkan keterampilan *atlet* club Gloria Muda Tambakrejo. Hal ini tidak lepas dari keaktifan dan kedisiplinan para *atlet* dalam mengikuti latihan dan juga dukungan penuh dari Pembina club bolavoli Gloria Muda. Dengan adanya kegiatan ini *atlet* merasa senang karena teknik dasar yang dimiliki semakin meningkat dan mendapatkan pengalaman serta wawasan bagaimana cara melakukan latihan teknik dasar bolavoli yang terprogram. Sahabudin dan Hakim (2020) menyatakan untuk mendapatkan keterampilan atau *skill* yang maksimal dibutuhkan program latihan dengan berbagai metode dan model latihan yang dilakukan secara sistematis dan terprogram, dan Adanya sosialisasi model latihan teknik dasar dalam permainan bolavoli sangat membantu untuk mencapai keterampilan teknik secara maksimal.

Kesimpulan

Dari kegiatan yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa pembina club bolavoli Gloria Muda tambakrejo memahami bagaimana menyusun program latihan bolavoli sesuai dengan kebutuhan untuk meningkatnya keterampilan teknik dasar bolavoli. Meningkatnya keterampilan bermain bolavoli

diantaranya adalah *passing*, *smash*, dan tinggi lompatan. Perlu kiranya diberikan latihan strategi penyerangan dan pertahanan guna meningkatkan dan menambah wawasan serta kemampuan bertanding.

Daftar Referensi

- Akhbar, M. T. (2020). Pengaruh Latihan Curl Dumble Terhadap Hasil Smash Bolavoli Siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 3 No 1; 20-29
- Bompa, T.O. & Haff, G.G. (2009). *Theory and Methodology of Training.Human Kinetics (Advantage)*.
- Cimenli, O., et all. (2016). *Effect of an Eight Week Plyometric Training on Different Surfaces on The Jumping Performance of Male Volleyball Players. Journal of Physical Education and Sport*. Vol 16 No 1; 162-169
- Defrizal, D. & Suharyana, S. (2019). Drill Training as Effective Methods on Increasing Under *Passing* Ability of Elementary School Volleyball. *Pedagogia: Jurnal Pendidikan*. Vol 8 No 2;157-171
- Hermanzony, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*. Vol 2 No 2; 654-668
- Irianto, D. P. (2004). *Upaya Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani dan Kesehatan*. Yogyakarta: Lukman offset.
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal Dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 6, No 1; 10-20
- Kumar, S., et all. (2016). Effect of Training Program on Volleyball Skills of Inter-University level Volleyball Players. *International Journal of Movement Education and Sports Sciences (IJMESS)*. Vol 4 No 1; 21-25
- Ma'mum, A. & Subroto, T. (2010). Pendekatan Ketrampilan Taktis Dalam Permainan Bola Voli. Jakarta: Depdiknas.
- Sahabudin, S. & Hakim, H. (2020). Penerapan Latihan Model Dhin Dhon Pada Klub Bolavoli di Kabupaten Bantaeng. *Celebes Abdimas*. Vol 2 No 1; 33-42
- Sarwita, T. (2017). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Klub Pervodac. *Jurnal Penjaskesrek, ISSN 2355-0058*. Vol 4 No 1; 31-37
- Wahyudi, W. & Donie, D. (2019). Motivasi Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FC Kota Batusangkar. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* , 2 (1), 126-130.
- Winarno, et all. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Malang: UM Press

Socialization and Training at Gloria Muda Volleyball Club

by Danang Ari Santoso

Submission date: 05-Oct-2023 06:38AM (UTC-0400)

Submission ID: 2183217651

File name: 1169-Article_Text-3263-1-10-20210307.pdf (632.44K)

Word count: 2452

Character count: 13831

Socialization and Training at Gloria Muda Volleyball Club

Edi Irwanto¹, Danang Ari Santoso², Bayu Septa M.T³, Marki Sandi⁴, Dadang Mubin⁵

^{1,2,3,4,5} PGRI Banyuwangi University

Email: ¹irwantoedi88@gmail.com, ²danangarisantoso@gmail.com, ³bayusepta7@gmail.com,
⁴markysandy22@gmail.com, ⁵dadangshafa@gmail.com⁵

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v2i1.1169>

Abstract: The purpose of this service is to provide socialization and training at Gloria Muda Tambakrejo volleyball club, Bulurejo Village, Purwoharjo District, Banyuwangi Regency. The method used in this service is discussion and direct training (demonstration and practice) to the coaches and volleyball players of Gloria Muda Tambakrejo. The result of this activity was that the volleyball club coach Gloria Muda Tambakrejo gained new insights regarding the training program and how to train and was able to develop a training program that could be used to develop the technique and game of the Tambakrejo volleyball club. Young Gloria club players get training programmed according to the training program that suits their needs. Increased basic technical skills of passing, smash and vertical jump height of club players Gloria Muda Tambakrejo. Increased skills of passing and smash techniques and physical conditions (vertical jump) by 6.17%. For the basic technique of passing, there was an increase of 9, 53%. For the basic smash technique there is an increase of 3.20%. For the ability to vertical jump there is an increase of 3, 87%.

Keyword: Socialization, Training, Volleyball

Pendahuluan

Bolavoli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari enam orang atlet yang dipisahkan sebuah net di tengah lapangan. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Akhbar (2020), bolavoli merupakan salah cabang permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan di dalam sebuah lapangan dan dibatasi oleh net antara tim. Seperti olahraga lainnya bolavoli terdiri dari beberapa teknik dasar yang harus dikuasai diantara adalah *passing*, *smash* dan *bendungan*.

Passing pada dasarnya merupakan kunci dalam suatu permainan bolavoli maka *passing* mutlak untuk dikuasai oleh semua atlet. Bentuk latihan biasanya diberikan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli yaitu *passing* bawah dengan berpasangan. Agar mampu melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar harus dilakukan latihan yang sistematis dan terprogram. Seorang pelatih harus mampu memilih metode latihan yang mudah dipelajari dan dipahami, salah satunya dengan menggunakan metode dalam bentuk latihan. Bentuk latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli yaitu *passing* bawah dengan berpasangan (Sarwita, 2017). Selain *passing* teknik selanjutnya yang paling berpengaruh adalah

teknik dasar *smash*.

Smash adalah suatu teknik dasar permainan bolavoli yang dilakukan dengan memukul bola untuk mendapatkan *point*. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Winarno *et al* (2013), Teknik *Smash* adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai *smash* keras yang bertujuan mematikan permainan lawan sehingga dapat menghasilkan *point*. Dalam melakukan pada permainan bolavoli tidak hanya keras dan tajamnya hasil *smash*, hal lain yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *smash* adalah tinggi lompatan *vertical jump*.

Tinggi lompatan *vertical jump* adalah suatu kemampuan fisik yang terfokus pada otot tungkai seorang atlet pada saat melakukan lompatan ke atas atau *vertical*. Dalam permainan bolavoli tinggi lompatan merupakan faktor pendukung dalam melakukan *smash*. Oleh karena itu, atlet bolavoli harus memiliki lompatan yang tinggi. "Salah satu fitur kondisional yang paling penting dan spesifik untuk bolavoli adalah lompatan" (Cimenli *et al.*, 2016). Untuk memiliki kemampuan atau prestasi bermain bolavoli yang bagus, setiap atlet atau individu harus memiliki keterampilan keseluruhan teknik dasar mulai dari servis, *passing*, *smash* dan bendungan yang bagus. Agar memiliki kemampuan teknik dasar yang bagus maka diperlukan kedisiplinan dan keseriusan dalam melakukan latihan.

Latihan merupakan proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh (Irianto, 2004). Latihan yang baik harus memiliki program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet atau tim. Program latihan adalah suatu rencana jangka panjang atau pendek yang digunakan oleh pelatih untuk menentukan jadwal dan jenis latihan yang dilaksanakan. Seiring berjalannya waktu, permainan bolavoli sudah mengalami kemajuan dari berbagai bidang bolavoli dan mengikuti perkembangan zaman. Tujuan pengembangan permainan bolavoli salah satu sasarnya adalah untuk meningkatkan prestasi di klub atau pada atlet yang berbakat, dilihat dari proses latihan secara kontinue yang memiliki program terpadu (Wahyudi & Donie, 2019).

Melihat tren dalam bolavoli dari segi teknik, terbukti bahwa *smash* yang kuat oleh atlet menjadi penunjang untuk menghasilkan *point* (Kumar, *et al.*, 2016). Untuk menunjang kemampuan *smash* yang baik dibutuhkan kondisi fisik, yaitu kekuatan dan daya ledak (Wisniarti & Hermanzony, 2020). Untuk dapat mengoptimalkan *smash* dibutuhkan umpan bola yang baik dari *set upper*, supaya *set upper* dapat memberikan umpan dengan baik dibutuhkan bola hasil *passing* yang baik sesuai dengan kebutuhan *set upper*. Untuk mendapatkan koordinasi tersebut perlu dilakukan latihan. Prestasi seorang atlet sangat ditentukan oleh kualitas pelatih dan program latihannya, sehingga didirikanlah klub sebagai wadah

pelatihan dan pembinaan *atlet* (Ma'mun & Subroto, 2000). Peran pembinaan olahraga harus diprogramkan secara optimal, untuk mengorganisasi jalannya pembinaan sesuai dengan program yang telah disusun secara sistematis. Menurut pendapat Bempa dan Haff (2009) "Faktor penting bagi pengembangan system latihan dapat berasal dari pengetahuan umum tentang teori dan metode latihan, temuan-temuan ilmiah, pengalaman dari pelatih terbaik bangsa, dan pendekatan yang digunakan oleh negara-negara lain".

Sehingga dari uraian diatas perlu adanya sosialisasi terkait program latihan pada *club* bolavoli dan pemberian latihan teknik dasar bolavoli kepada *atlet* di daerah-daerah yang kurang berkembang, salah satunya di *club* bolavoli Gloria Muda Tambakrejo. Sosialisasi yang diberikan berupa pemahaman dan menyusun program latihan. Supaya pelatih mampu meyusun program latihan. Latihan yang diberikan berupa latihan teknik dasar *passing* bawah, *smash* dan *vertical jump*. Hal ini dikarenakan ketiga latihan tersebut diatas merupakan bagian dari teknik permainan bolavoli yang sangat mempengaruhi kemampuan bermain bolavoli.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada club bolavoli Gloria Muda Tambakrejo desa Bulurejo Kecamatan Purwoharjo, diketahui bahwa club tersebut tidak memiliki pelatih yang berlisensi, ada seseorang yang di anggap mampu dan mantan *atlet* di era 90an. Latihan dilakukan tidak terjadwal, tidak memiliki program latihan.

Dari urian diatas maka tertuang gagasan penulis untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dengan judul Sosialisasi dan pelatihan pada club bolavoli Gloria Muda Tambakrejo Desa Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat membantu mengatasi permasalahan club Gloria Muda.

Metode

Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah *community development practice*, yaitu memberikan pemahaman kepada sekelompok masyarakat (pembina dan atlet bolavoli Gloria Muda). Adapun tahapan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain:

1. Persiapan

Tahapan persiapan meliputi observasi, diskusi dengan pembina club bolavoli Gloria Muda, dan penyusunan program latihan.

2. Pelaksanaan

- a. Kegiatan dilaksanakan mulai tanggal 02 -24 Januari 2021
- b. Diskusi dan pemberian pemahaman terkait program latihan kepada Pembina dan para *atlet* pada tanggal 2-3 januari 2021.
- c. Memberikan pelatihan keterampilan teknik dasar *passing*, *smash*, dan *vertical jump*. Pelaksanaan latihan dilakukan selama Sembilan kali tatap muka selam tanggal 4-23 januari 2021.

3. Evaluasi

Diadakan *pre test* untuk data awal dan *posttest* untuk mengetahui hasil dari latihan yang sudah dilaksanakan

Hasil dan Diskusi

Dari hasil diskusi dengan pembina dan para *atlet* serta pengamatan, maka disusunlah program latihan sesuai dengan kebutuhan club Gloria Muda yaitu latihan *passing*, latihan *smash*, dan kondisi fisik (tinggi lompatan) tersaji pada gambar 1 dibawah ini. .



Gambar 1. Proses Latihan

Selanjutnya dilakukan pengambilan data *pre test* sebagai acuan awal. *Pre test* dilaksanakan pada tanggal 3 Januari 2021. Pengambilan data *Passing* Bawah menggunakan AAPHER Test, *Smash* menggunakan Batery Test dan tinggi lompatan menggunakan mistar ukur. Hasil *pre test* tersaji pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Data *Pre Test* *Atlet* Club Gloria Muda.

N	<i>Passing</i> bawah	<i>Smash</i>	Tinggi lompatan
14	42,714	28	49,642

Kemudian dilaksanakan pelatihan sesuai dengan Program latihan dilakukan selama 9 kali

pertemuan, dengan frekwensi 3 kali dalam satu minggu (senin, selasa dan sabtu). Berikut program latihan yang digunakan tersaji pada tabel 2,3, dan 4 dibawah ini:

Tabel 2. Program Latihan Pertemuan 1-3

HARI	Senin (4/1/21)	Rabu (6/1/21)	Sabtu (9/1/21)
Rincian Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> Lari 3X putaran Stratching & Koord Speed: TOSSER - 4 x 50 Jump toss (passing atas) (Rest: 10 – 15’) SMASH (open spiker) - 4 x 75 Smash open (Rest: 10 - 15’) SMASH (quick spiker) - 4 x 75 Smash full (Rest: 10 - 15’) Conditioning: - Sit Up = 80 kali - Back Up = 60 kali Joging 1 putaran Stratching 	<ol style="list-style-type: none"> Lari 3X putaran Stratching & Koord W. Training (Beban): - Squat 10x3 - Snact 10x3 - Split 20x3 - Leg ccrul & leg Exst 3 set (Rest: 3’) Joging 1 putaran Stratching 	<ol style="list-style-type: none"> Lari 3X putaran Stabilisasi Koordinasi Pasing - Latihan pasing bawah berpasangan (1-1, 2-2) 10 menit - Latihan pasing atas berpasangan (1-1, 2-2) 10 menit - Latihan Drill pasing bawah dan pasing atas. 10 menit Latihan variasi serangan dan pertahanan Jogging 1 putaran Stratching
Loading	Absolut 50%	Sesuai kebutuhan atlet	Kecepatan 55%

Tabel 3. Program Latihan Pertemuan 4-6

HARI	Senin (11/1/21)	Rabu (13/1/21)	Sabtu (16/1/21)
Rincian Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> Lari 3X putaran Stratching & Koord Speed: TOSSER - 6 x 50 Jump toss (passing atas) (Rest: 20’) SMASH (open spiker) - 6 x 75 Smash open (Rest: 20’) SMASH (quick spiker) - 6 x 75 Smash full (Rest: 20’) Conditioning: - Sit Up = 80 kali - Back Up = 60 kali Joging 1 putaran Stratching 	<ol style="list-style-type: none"> Lari 3X putaran Stratching & Koord W. Training (Beban): - Squat 10x3 - Snact 10x3 - Split 20x3 - Leg ccrul & leg Exst 3 set (Rest: 3’) Joging 1 putaran Stratching 	<ol style="list-style-type: none"> Lari 3X putaran Stratching & Koord Speed endurance: TOSSER - Lari = 6x300m (Rest: 5’ – 7’) SMASH (open spiker) Lari = 3 x 2 x 600 M (Rest: 1,5 – 2 menit) SMASH (quick spiker) Lari = 5 x 2 x 600 M (Rest: 5 – 8 menit) Joging 1 putaran Stratching
Loading	Absolut 60%	Sesuai kebutuhan atlet	Kecepatan 65%

Tabel 4. Program Latihan Pertemuan 7-9

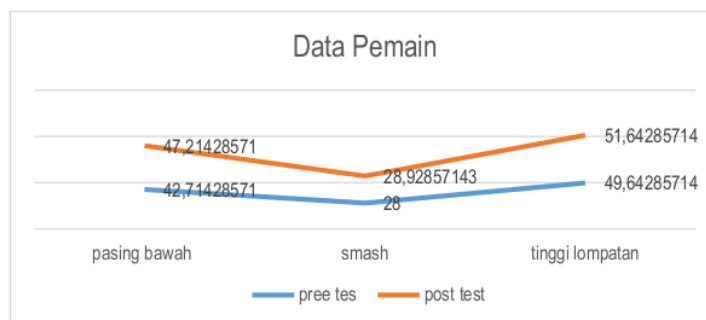
HARI	Senin (18/1/21)	Rabu (20/1/21)	Sabtu 23/1/21)
Rincian Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> Lari 3X putaran Stratching & Koord Speed: TOSSER - 1 x 50 Jump toss (passing atas) (Rest: 20") SMASH (open spiker) - 1 x 75 Smash open (Rest :20") SMASH (quick spiker) - 1 x 75 Smash full (Rest: 20") Conditioning: - Sit Up = 80 kali - Back Up = 60 kali Joging 1 putaran Stratching 	<ol style="list-style-type: none"> Lari 3X putaran Stratching & Koord W. Training (Beban): - Squat 10x3 - Snact 10x3 - Split 20x3 - Leg ccruil & leg Exst 3 set (Rest: 3") Joging 1 putaran Stratching <p>Atau latihan tanding</p>	<ol style="list-style-type: none"> Lari 3X putaran Stratching & Koord Speed endurance: TOSSER - Lari =1x300m (Rest: 5' – 7") SMASH (open spiker) Lari =1 x 2 x 600 M (Rest: 1,5 – 2 menit) SMASH (quick spiker) Lari =1 x 2 x 600 M (Rest: 5 – 8 menit) Joging 1 putaran Stratching
Loading	Absolut 70%	Sesuai kebutuhan atlet	Kecepatan 75%

Setelah melakukan latihan selama 9 kali pertemuan dilakukan pengambilan data *Post Test* yang dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2021. Hasil *post test* tersaji pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Data *Post Test* Atlet Club Gloria Muda.

N	Passing bawah	Smash	Tinggi lompatan
14	47,214	28,928	51,642

Hasil pengambilan data *Pre Test* dan *Post Test* di atas dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut.



Gambar 2. Grafik Data Atlet

Dari grafik diatas dapat diketahui secara rata-rata terdapat peningkatan keterampilan teknik *passing* dan *smash* serta kondisi fisik (tinggi lompatan) sebesar 6,17%. Untuk kemampuan teknik dasar *passing* terdapat peningkatan sebesar 9, 53%. Untuk kemampuan teknik dasar *smash* terdapat peningkatan sebesar 3, 20%. Untuk kemampuan lompatan *vertical jump* terdapat peningkatan sebesar 3, 87%. Hal ini dikarenakan para *atlet* mendapatkan latihan *drill*, latihan berpasangan, latihan kondisi fisik yang terprogram sesuai jadwal latihan yang sudah dibuat. Hal ini sebagaimana dikemukakan Irwanto (2017), yang menyatakan penggunaan metode latihan *drill* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli. Hal senada juga dikemukakan oleh Defrizal dan Suharjana, (2019), yang menyatakan penerapan latihan *drill* tidak hanya sebagai upaya meningkatkan kemampuan penguasaan teknik *passing* bawah atlet bolavoli, melainkan memaksimalkan performa atlet dan keterampilan bolavoli secara holistic.

Hasil yang didapat juga dikarenakan para *atlet* bersemangat dan disiplin dalam mengikuti latihan.

Sarwita (2017) menyatakan penguasaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan secara kontinyu dan menggunakan metode yang baik. Dalam permainan Bolavoli tentunya para *atlet* harus mempunyai kecakapan teknik dasar yang baik sehingga bisa mencapai prestasi yang diinginkan. Dan didukung oleh Akhbar MT. (2020) yang menyatakan untuk memiliki kecakapan khusus para *atlet* tidak terlepas dari latihan-latihan, baik itu latihan secara fisik maupun teknik.

Pelatihan dan sosialisasi yang dilakukan pada club bolavoli Gloria Muda Tambakrejo dapat dikatakan berhasil. Pemberian latihan mampu meningkatkan keterampilan *atlet* club Gloria Muda

Tambakrejo. Hal ini tidak lepas dari keaktifan dan kedisiplinan para *atlet* dalam mengikuti latihan dan juga dukungan penuh dari Pembina club bolavoli Gloria Muda. Dengan adanya kegiatan ini *atlet* merasa senang karena teknik dasar yang dimiliki semakin meningkat dan mendapatkan pengalaman serta wawasan bagaimana cara melakukan latihan teknik dasar bolavoli yang terprogram. Sahabudin dan Hakim (2020) menyatakan untuk mendapatkan keterampilan atau *skill* yang maksimal dibutuhkan program latihan dengan berbagai metode dan model latihan yang dilakukan secara sistematis dan terprogram, dan Adanya sosialisasi model latihan teknik dasar dalam permainan bolavoli sangat membantu untuk mencapai keterampilan teknik secara maksimal.

Kesimpulan

Dari kegiatan yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa pembina club bolavoli Gloria Muda tambakrejo memahami bagaimana menyusun program latihan bolavoli sesuai dengan kebutuhan untuk meningkatnya keterampilan teknik dasar bolavoli. Meningkatnya keterampilan bermain bolavoli

diantaranya adalah *passing*, *smash*, dan tinggi lompatan. Perlu kiranya diberikan latihan strategi penyerangan dan pertahanan guna meningkatkan dan menambah wawasan serta kemampuan bertanding.

Daftar Referensi

- Akhbar, M. T. (2020). Pengaruh Latihan Curl Dumble Terhadap Hasil Smash Bolavoli Siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 3 No 1; 20-29
- Bompa, T.O.& Haff, G.G. (2009). *Theory and Methodology of Training.Human Kinetics (Advantage)*.
- Cimenli, O., et all. (2016). *Effect of an Eight Week Plyometric Training on Different Surfaces on The Jumping Performance of Male Volleyball Players. Journal of Physical Education and Sport*. Vol 16 No 1; 162-169
- Defrizal, D. & Suharjana, S. (2019). Drill Training as Effective Methods on Increasing Under *Passing* Ability of Elementary School Volleyball. *Pedagogia: Jurnal Pendidikan*. Vol 8 No 2;157-171
- Hernanzony, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*. Vol 2 No 2; 654-668
- Irianto, D. P. (2004). *Upaya Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani dan Kesehatan*. Yogyakarta: Lukman offset.
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal Dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 6, No 1; 10-20
- Kumar, S., et all. (2016). Effect of Training Program on Volleyball Skills of Inter-University level Volleyball Players. *International Journal of Movement Education and Sports Sciences (IJMESS)*. Vol 4 No 1; 21-25
- Ma'mum, A. & Subroto, T. (2010). Pendekatan Ketrampilan Taktis Dalam Permainan Bola Voli. Jakarta: Depdiknas.
- Sahabudin, S. & Hakim, H. (2020). Penerapan Latihan Model Dhin Dhon Pada Klub Bolavoli di Kabupaten Bantaeng. *Celebes Abdimas*. Vol 2 No 1; 33-42
- Sarwita, T. (2017). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Klub Pervodac. *Jurnal Penjaskesrek, ISSN 2355-0058*. Vol 4 No 1; 31-37
- Wahyudi, W. & Donie, D. (2019). Motivasi Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FC Kota Batusangkar. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* , 2 (1), 126-130.
- Winamo, et all. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Malang: UM Press

Socialization and Training at Gloria Muda Volleyball Club

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	patriot.ppj.unp.ac.id Internet Source	2%
2	text-id.123dok.com Internet Source	1%
3	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1%
4	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	1%
5	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	1%
6	jurnal.unw.ac.id Internet Source	1%
7	jurnal.univpgri-palembang.ac.id Internet Source	1%
8	Benny Ashar. "KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI", INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review, 2020 Publication	1%

9	jurnal-umbuton.ac.id Internet Source	<1 %
10	ojs.unm.ac.id Internet Source	<1 %
11	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	<1 %
12	iyrsc.mehmetakif.edu.tr Internet Source	<1 %
13	journal.trunojoyo.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On