

Socialization of the Training Program During the Covid-19 PPKM Period and Field Lighting at the Gloria Muda Tambakrejo Volleyball Club, Bulurejo Village

Edi Irwanto¹, Danang Ari Santoso², Bayu Septa M.T³, Arya T Candra⁴, Achmad Zayul Mustain⁵

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

irwantoedi88@gmail.com¹, danangarisantoso@gmail.com², bayusepta7@gmail.com³,
aryacandra0189@gmail.com⁴, azuzuli74@gmail.com⁵



<https://doi.org/10.36526/gandrung.v3i1.2043>

Abstract: *The purpose of this activity is to socialize the training program during PPKM Covid-19 and field lighting at the Gloria Muda Tambakrejo volleyball club, Purwoharjo, Banyuwangi Regency. The method used is discussion, practice, and direct handling (demonstration, practice and handling) of players and the Gloria Muda volleyball court lighting system. The result of this activity is an increase in the physical condition and skills of the players, as well as field lighting that is in accordance with training standards.*

Keywords: *Socialization, Volleyball, Lighting Conditions, Exercise Program*

Pendahuluan

Bolavoli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari enam atlet yang dipisahkan sebuah net di tengah lapangan (Irwanto, 2016). Permainan ini sangat digemari oleh masyarakat luas, hal ini dibuktikan dengan terdapat banyak lapangan bolavoli di wilayah perkotaan ataupun pedesaan. Banyak kegiatan atau kejuaraan yang diadakan untuk menambah motivasi atlet dalam meningkatkan keterampilan bermain bolavoli. Untuk mendapatkan keterampilan tersebut diperlukan latihan yang secara terprogram dan disiplin diri (Ramadani, 2017).

Latihan adalah suatu proses pembentukan kemampuan dan keterampilan atlet yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari beban latihan semakin meningkat, dan dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang (Budiwanto, 2012). Program latihan perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan dilaksanakan melalui pentahapan, teratur, berkesinambungan, dan terus menerus tanpa berselang. Melalui latihan, kondisi fisik kebugaran jasmanai atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan

kesehatan secara umum (Subardjah, 2013). Hal lain yang mendukung latihan adalah sarana prasarana khususnya pencahayaan lapangan.

Lapangan olahraga harus memiliki system pencahayaan yang memenuhi standart supaya memenuhi kenyamanan penglihatan bagi atlet yang beraktifitas didalamnya (Irwanto & Setiabudi, 2017). Pencahayaan pada lapangan bolavoli merupakan hal yang sangat terhadap keyamanan dan peforma atlet (Rendi Nuriawan et al., 2021). Pendapat serupa juga disampaikan oleh (Fitantri, 2015), menyatakan pencahayaan dapat memberikan efek semangat dan membangkitkan gairah. Standart pencahayaan pada lapangan olahraga pada saat latihan sebesar 200 lux dan untuk pertandingan 300-600 lux (Peraturan Menteri Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia Standar Prasarana Olahraga., 2014). Oleh karena itu, intensitas cahaya juga harus diperhatikan ketika proses latihan dan pertandingan.

Sesuai surat edaran satuan tugas penanganan Covid-19 kabupaten Banyuwangi Nomor: 049/SE/STPC/2021 tentang pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat darurat Corona Virus Disease 2019 di kabupaten Banyuwangi mulai tanggal 3 sampai 20 Juli 2021(Covid-19, 2021). Pada point 13 disebutkan bahwa Kegiatan seni/budaya, olahraga dan sosial kemasyarakatan (lokasi seni, budaya, karaoke dan tempat hiburan, sarana olahraga, dan kegiatan sosial yang dapat menimbulkan keramaian dan kerumunan) ditutup sementara. Karena pentingnya kegiatan olahraga bagi kesehatan dan Melalui aktivitas olahraga akan terjadi perubahan berupa pengaruh positif terhadap kesehatan (Apri Agus, 2010). Pada kegiatan ini latihan disesuaikan dengan program yang sudah pernah dijalankan sebelumnya yaitu pada kegiatan *Socialization and Training at Gloria Muda Volleyball Club* (Irwanto et al., 2021). Oleh karena itu, walapun dimasa PPKM darurat kegiatan olahraga khususnya bolavoli dalam bentuk latihan untuk menjaga kebugaran dan menjaga kondisi fisik. Akan tetapi karena pada saat ini terjadi wabah covid-19 maka latihan yang dilaksanakan tetap memperhatikan protokol kesehatan.

Dari urian diatas, mengacu pada point 18 pada surat edaran yang menyebutkan aktivitas dan kegiatan masyarakat di luar rumah dihimbau tidak melebihi pukul 21.00 WIB. Maka kegiatan latihan dapat dilakukan pada siang hari, sore hari dan malam hari sebelum pukul 21.00 WIB. Oleh kaenan hal tersebut, penulis melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dengan judul Sosialisasi Program Latihan Dimasa PPKM Covid-19 dan Pencahayaan Lapangan Pada Club Bolavoli Gloria Muda Tambakrejo Desa Bulurejo.

Metode

1. Sasaran

- a. Sasaran dari kegiatan ini adalah club bolavoli Gloria Muda Tambakrejo, Desa Bulurejo, Kecamatan Purwoharjo, Kabupaten Banyuwangi
- b. Penerapan latihan pada club Gloria muda dengan program latihan yang disesuaikan dengan PPKM covid -19.

2. Persiapan

- a. Dilakukan diskusi dengan Pembina dan atlet club Gloria Muda untuk mendapatkan kesepakatan terkait program dan jadwal latihan.
- b. Dilakukan diskusi dan melakukan observasi lampu penerangan.

3. Pelaksanaan

- a. Melakuakan diskusi dengan Pembina club Gloria muda.
- b. Membuat program, jadwal latihan dan intensitas pencahayaan.
- c. Latihan dengan program dan jadwal latihan yang sudah dibuat.
- d. Menambah lampu untuk mendapatkan intensitas cahaya yang sesuai.

4. Evaluasi

- a. Dilakukan pengambilan data dengan tes keterampilan bolavoli
- b. Dilakukan pengukuran intensitas cahaya dengan menggunakan luxmeter

HASIL DAN DISKUSI

a. Latihan

Dari hasil diskusi dan pengamatan maka disusun program latihan sesuai dengan kebutuhan club Gloria Muda dimasa PPKM Covid-19. Program latihan selama tujuh kali pertemuan, frekwensi 3 kali dalam satu minggu (selasa, jumat dan minggu). Program ini merupakan lanjutan dari program latihan sebelumnya.

Tabel 1. Program latihan

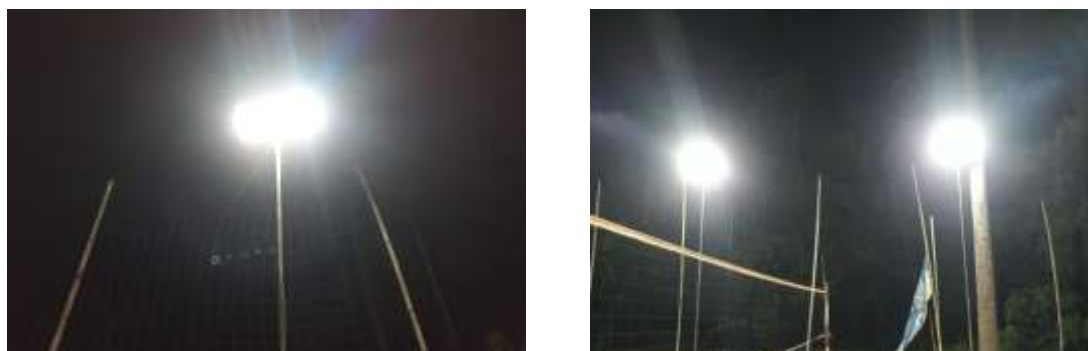
HARI	Minggu (10:00-12:00 wib)	Selasa (15.:00-17:00 wib)	Jumat (18:00-20:00 wib)
------	-----------------------------	------------------------------	----------------------------

Rincian Kegiatan	1. Lari 3X putaran	1. Lari 3X putaran	1. Lari 3X putaran
	2. Stratching & Koord	2. Stratching & Koord	2. Stabilisasi
	3. Sirkuit Training.	3. Sirkuit Training	3. Koordinasi
	4. Latihan fisik.	4. Drill teknik dasar	4. Latihan variasi serangan dan pertahanan
	a. Drill daya tahan	5. Pendinginan	5. Pendinginan
b. Driil kekuatan otot tungkai			
5. Pendinginan			

Pelaksanaan latihan dilakukan dengan membagi keseluruhan atlet menjadi dua kelompok. Kelompok 1 melakukan latihan pada sore hari pukul 15:100 wib dan kelompok 2 melakukan latihan pada malam hari pada pukul 18.00 Wib. Untuk latihan fisik dilakukan pada hari minggu pukul 10:00 wib.

b. Pencahayaan

Dari hasil observasi dan pengukuran intensitas cahaya menggunakan *luxmeter* maka dilakukan penambahan lampu sebanyak empat buah lampu LED 60 watt. Berikut gambar posisi lampu sebelum dan sesudah kegiatan:



Gambar 1. Sebelum dan Sesudah

Dua lampu ditambahkan disebelah kiri tiang net dan dua lampu ditambahkan disebelah kanan tiang net yang saling berhadapan. Berikut jumlah daya disajikan dalam bnetuk tabel:

Tabel 2. Kondisi Pencahayaan

<i>Watt</i>	<i>Lux</i>	Keterangan
800	118	Sebelum
1.040	236	Sesudah

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari hasil penambahan ini cahaya lampu yang pada awalnya dengan 800-watt ditambah menjadi 1040-watt. Intensitas cahaya yang pada mulanya sebesar 118 Lux menjadi 236 Lux. Berikut data disajikan dalam bentuk grafik:



Gambar 2. Pencahayaan.

c. Evaluasi

1. Data *Pre Test* diambil pada tanggal pada tanggal 4 Juli 2021. Hasil *Pre Test* tersaji pada tabel berikut

Tabel 3. Data *Pre Test*

No	Nama	Pasing bawah <i>AAPHER test</i>	Akurasi Smes <i>Battery test</i>	Tinggi lompatan
1	Gigih	40	28	48
2	Aal	43	33	46
3	Iput	38	37	47
4	Eko	46	30	56
5	Saeri	57	38	55
6	Yayan	42	27	58
7	Sriono	54	32	54
8	Galih	55	25	62
9	Wawan	52	24	49
10	Agus	55	29	55
11	Winarto	55	33	58
12	Jefri	47	35	48
13	Fedrik	48	32	55

14	Syaiful	59	30	47
	Rata-rata	49,53	30,92	52,71

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa secara garis besar nilai rata-rata *pree test* untuk pasing bawah sebesar 49,53, untuk *smash* sebesar 30,92, dan untuk tinggi lompatan sebesar 52,71.

2. *Post Test* diambil pada tanggal 28 Juli 2021. Hasil post test tersaji pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Data Post Test

No	Nama	Pasing bawah <i>AAPHER test</i>	Akurasi Smes <i>Battery test</i>	Tinggi lompatan
1	Gigih	40	29	48
2	Aal	43	33	47
3	Iput	38	37	46
4	Eko	49	30	56
5	Saeri	57	40	55
6	Yayan	42	30	58
7	Sriono	54	32	54
8	Galih	55	28	62
9	Wawan	54	28	52
10	Agus	54	28	53
11	Winarto	55	35	58
12	Jefri	45	39	50
13	Fedrik	52	35	55
14	Syaiful	57	33	46
	Rata-rata	49,64	32,64	52,85

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa secara garis besar nilai rata-rata *post test* untuk pasing bawah sebesar 49,64, untuk *smash* sebesar 32,64, dan untuk tinggi lompatan sebesar 52,85.

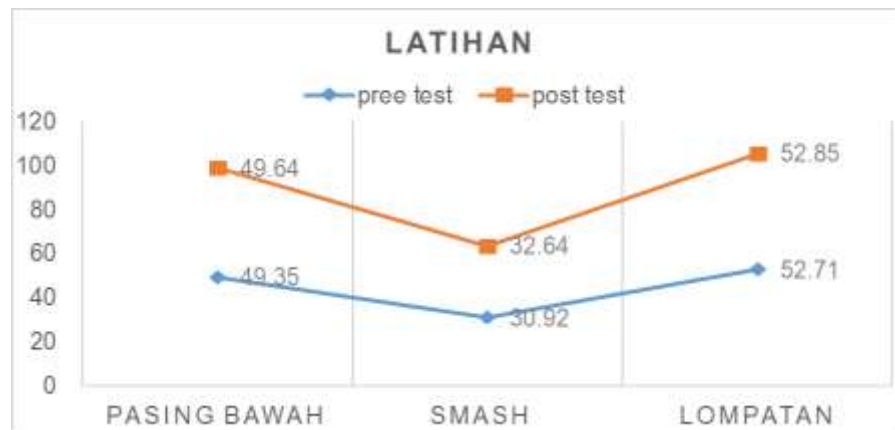
3. Rata-rata nilai keseluruhan

Nilai keseluruhan dari hasil *pree tes* dan *post test* dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Nilai rata-rata

Test	Pasing Bawah	Smash	Lompatan
Pre test	49.35	30.92	52.71
Post test	49.64	32.64	52.85

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa secara rata-rata penilaian hasil latihan untuk *pre test* pasing bawah sebesar 49,35, untuk smash sebesar 30, 92, dan untuk lompatan sebesar 52,71. Untuk *post test* pasing bawah sebesar 49,64, untuk smash sebesar 32,64, dan untuk lompatan sebesar 52,85. Berikut data disajikan dalam bentuk grafik.



Gambar 3. Grafik Nilai Latihan

Dari uraian diatas maka latihan yang dilakukan dengan menggunakan pembatasan waktu dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli pada club bolavli Gloria Muda Tambakrejo. Hal ini dikarenakan latihan keterampilan dapat dilakukan dengan merubah frekwensi dan menambah intensitas, tetapi tidak merubah apa yang menjadi prinsip-prinsip latihan yaitu beban berlebih atau beban bertambah secara progresif. Hal ini sesuai dengan pendapat (Budiwanto, 2012), yang menyatakan bahwa Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Artiya frekwensi dan intensitas latihan dapat disesuaikan sesuai situasi dan kondisi hal ini sesuai dengan pendapat (Arovah, 2001), yang menyatakan bahwa berbagai variasi keadaan lingkungan, program latihan harus disesuaikan agar dapat mencetuskan respon fisiologis yang diinginkan sekaligus mencegah terjadinya hal yang membahayakan kesehatan seseorang

Penambahan jumlah *watt* atau kapasitas lampu pada system pencahayaan yang dilakukan secara otomatis menambah intensitas cahaya (nilai *lux*) yang pada mulanya 118 *lux* menjadi 238 *lux*. Intensitas cahaya sebesar 238 *lux* dapat mempertajam penglihatan para pemain terhadap bola yang bergulir. Hal ini dikarenakan 238 *lux* sudah sesuai dengan standart system pencahayaan olahraga pada saat digunakan untuk latihan. Hal ini sesuai dengan standart system pencahayaan gedung olahraga yang menyatakan bahwa standart pencahayaan pada lapangan olahraga pada saat latihan sebesar 200 *lux* dan untuk pertandingan 300-600 *lux* (Peraturan Menteri Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia Standar Prasarana Olahraga., 2014).

Dari penjelasan diatas maka secara keseluruhan kegiatan ini dapat dikatakan berhasil. Diharapkan dari kegiatan ini club bolavoli Gloria Muda Tambakrejo semakin bersemangat dan dapat meningkatkan prestasinya dimasa mendatang, baik prestasi individu pemain dan prestasi club.

Kesimpulan

Dari kegiatan yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa para atlet club bolavoli Gloria Muda tambakrejo Desa Bulurejo mengalami peningkatan pada kondisi fisiknya yang berupa keterampilan passing bawah, keterampilan *smash* dan lompatan. Untuk peningkatan intensitas cahaya yang dapat membuat para pemain lebih mudah dalam malakukan latihan atau bertanding pada malam hari.

Daftar Referensi

- Apri Agus. (2010). Pentingnya Peran Olahraga Dalam Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran Tubuh. *Seminar Daerah HIMA KESREK FIK-UNP Dalrm Rangka Menyambut Hari Kesehatan Nasional Ke 46, November*.
- Arovah, N. I. (2001). Prinsip Dasar Program Olahraga Kesehatan. *Journal of the American Chemical Society*, 123(10).
- Budiwanto, S. (2012). *No Title Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Covid-19, ketua satuan penanganan. (2021). *Surat Edaran Satuan tugas penanganan covid-19 kabupaten banyuwangi* (Issue 97, pp. 2019–2022).
- Fitantri. (2015). *Pengaruh Kelengkapan Sarana Prasarana Dalam Memotivasi Atlet Bulutangkis Untuk Berprestasi Di Kota Salatiga*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

- Irwanto, E. (2016). Pengembangan Model Variasi Serangan Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Di Sma Pgri Purwoharjo Banyuwangi Edi. *Kejaora*, 1(1), 32–36.
- Irwanto, E., Santoso, D. A., T, B. S. M., Sandi, M., & Mubin, D. (2021). Socialization and Training at Gloria Muda Volleyball Club. *GANDRUNG, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 135–142.
- Irwanto, E., & Setiabudi, moh agung. (2017). Pengaruh Penempatan Jarak Titik Lampu Dan Kombinasi Warna Terhadap Perubahan Kondisi Lingkungan Lapangan Indoorbulutangkis. *Jorpres*, 13(02), 128–137.
- Ramadani, M. M. (2017). Evaluasi Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 1(1), 30–38.
- Rendi Nuriawan, Danang Ari Santoso, Puji Setyaningsih, & Edi Irwanto. (2021). Pengaruh Cahaya Lampu Terhadap Peforma Atlet Bolavoli Uniba Cup II Se-Karesidenan Besuki. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 120–125. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.98>
- Peraturan Menteri Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia Standar Prasarana Olahraga., Pub. L. No. 0445 (2014).
- Subardjah, H. (2013). Latihan fisik. *Education*, 53(9).

Socialization of the Training Program During the Covid-19 PPKM Period and Field Lighting at the Gloria Muda Tambakrejo Volleyball Club, Bulurejo Village

by Danang Ari Santoso

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

Submission ID: 2182789503

File name: 2043-Article_Text-7497-1-10-20220728.pdf (459.96K)

Word count: 2572

Character count: 13633

Socialization of the Training Program During the Covid-19 PPKM Period and Field Lighting at the Gloria Muda Tambakrejo Volleyball Club, Bulurejo Village

Edi Irwanto¹, Danang Ari Santoso², Bayu Septa M.T³, Arya T Candra⁴, Achmad Zayul Mustain⁵

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

irwantoedi88@gmail.com¹, danangarisantoso@gmail.com², bayusepta7@gmail.com³,
aryacandra0189@gmail.com⁴, azuzuli74@gmail.com⁵



<https://doi.org/10.36526/gandrung.v3i1.2043>

Abstract: *The purpose of this activity is to socialize the training program during PPKM Covid-19 and field lighting at the Gloria Muda Tambakrejo volleyball club, Purwoharjo, Banyuwangi Regency. The method used is discussion, practice, and direct handling (demonstration, practice and handling) of players and the Gloria Muda volleyball court lighting system. The result of this activity is an increase in the physical condition and skills of the players, as well as field lighting that is in accordance with training standards.*

Keywords: *Socialization, Volleyball, Lighting Conditions, Exercise Program*

Pendahuluan

Bolavoli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari enam atlet yang dipisahkan sebuah net di tengah lapangan (Irwanto, 2016). Permainan ini sangat digemari oleh masyarakat luas, hal ini dibuktikan dengan terdapat banyak lapangan bolavoli di wilayah perkotaan ataupun pedesaan. Banyak kegiatan atau kejuaraan yang diadakan untuk menambah motivasi atlet dalam meningkatkan keterampilan bermain bolavoli. Untuk mendapatkan keterampilan tersebut diperlukan latihan yang secara terprogram dan disiplin diri (Ramadani, 2017).

Latihan adalah suatu proses pembentukan kemampuan dan keterampilan atlet yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari beban latihan semakin meningkat, dan dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang (Budiwanto, 2012). Program latihan perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan dilaksanakan melalui pentahapan, teratur, berkesinambungan, dan terus menerus tanpa berselang. Melalui latihan, kondisi fisik kebugaran jasmanai atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan

kesehatan secara umum (Subardjah, 2013). Hal lain yang mendukung latihan adalah sarana prasarana khususnya pencahayaan lapangan.

Lapangan olahraga harus memiliki system pencahayaan yang memenuhi standart supaya memenuhi kenyamanan penglihatan bagi atlet yang beraktifitas didalamnya (Irwanto & Setiabudi, 2017). Pencahayaan pada lapangan bolavoli merupakan hal yang sangat terhadap keyamanan dan peforma atlet (Rendi Nuriawan et al., 2021). Pendapat serupa juga disampaikan oleh (Fitantri, 2015), menyatakan pencahayaan dapat memberikan efek semangat dan membagkitkan gairah. Standart pencahayaan pada lapangan olahraga pada saat latihan sebesar 200 lux dan untuk pertandingan 300-600 lux (Peraturan Menteri Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia Standar Prasarana Olahraga., 2014). Oleh karena itu, intensitas cahaya juga harus diperhatikan ketika proses latihan dan pertandingan.

Sesuai surat edaran satuan tugas penanganan Covid-19 kabupaten Banyuwangi Nomor: 049/SE/STPC/2021 tentang pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat darurat Corona Virus Disease 2019 di kabupaten Banyuwangi mulai tanggal 3 sampai 20 Juli 2021(Covid-19, 2021). Pada point 13 disebutkan bahwa Kegiatan seni/budaya, olahraga dan sosial kemasyarakatan (lokasi seni, budaya, karaoke dan tempat hiburan, sarana olahraga, dan kegiatan sosial yang dapat menimbulkan keramaian dan kerumunan) ditutup sementara. Karena pentingnya kegiatan olahraga bagi kesehatan dan Melalui aktivitas olahraga akan terjadi perubahan berupa pengaruh positif terhadap kesehatan (Apri Agus, 2010). Pada kegiatan ini latihan disesuaikan dengan program yang sudah pernah dijalankan sebelumnya yaitu pada kegiatan *Socialization and Training at Gloria Muda Volleyball Club* (Irwanto et al., 2021). Oleh karena itu, walupun dimasa PPKM darurat kegiatan olahraga khususnya bolavoli dalam bentuk latihan untuk menjaga kebugaran dan menjaga kondisi fisik. Akan tetapi karena pada saat ini terjadi wabah covid-19 maka latihan yang dilaksanakan tetap memperhatikan protokol kesehatan.

Dari urian diatas, mengacu pada point 18 pada surat edaran yang menyebutkan aktivitas dan kegiatan masyarakat di luar rumah dihimbau tidak melebihi pukul 21.00 WIB. Maka kegiatan latihan dapat dilakukan pada siang hari, sore hari dan malam hari sebelum pukul 21.00 WIB. Oleh kaenan hal tersebut, penulis melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dengan judul Sosialisasi Program Latihan Dimasa PPKM Covid-19 dan Pencahayaan Lapangan Pada Club Bolavoli Gloria Muda Tambakrejo Desa Bulurejo.

Metode

1. Sasaran
 - a. Sasaran dari kegiatan ini adalah club bolavoli Gloria Muda Tambakrejo, Desa Bulurejo, Kecamatan Purwoharjo, Kabupaten Banyuwangi
 - b. Penerapan latihan pada club Gloria muda dengan program latihan yang disesuaikan dengan PPKM covid -19.
2. Persiapan
 - a. Dilakukan diskusi dengan Pembina dan atlet club Gloria Muda untuk mendapatkan kesepakatan terkait program dan jadwal latihan.
 - b. Dilakukan diskusi dan melakukan observasi lampu penerangan.
3. Pelaksanaan
 - a. Melakuakan diskusi dengan Pembina club Gloria muda.
 - b. Membuat program, jadwal latihan dan intensitas pencahayaan.
 - c. Latihan dengan program dan jadwal latihan yang sudah dibuat.
 - d. Menambah lampu untuk mendapatkan intensitas cahaya yang sesuai.
4. Evaluasi
 - a. Dilakukan pengambilan data dengan tes keterampilan bolavoli
 - b. Dilakukan pengukuran intensitas cahaya dengan menggunakan luxmeter

HASIL DAN DISKUSI

a. Latihan

Dari hasil diskusi dan pengamatan maka disusun program latihan sesuai dengan kebutuhan club Gloria Muda dimasa PPKM Covid-19. Program latihan selama tujuh kali pertemuan, frekwensi 3 kali dalam satu minggu (selasa, jumat dan minggu). Program ini merupakan lanjutan dari program latihan sebelumnya.

Tabel 1. Program latihan

HARI	Minggu (10:00-12:00 wib)	Selasa (15.:00-17:00 wib)	Jumat (18:00-20:00 wib)
------	-----------------------------	------------------------------	----------------------------

Rincian Kegiatan	1. Lari 3X putaran	1. Lari 3X putaran	1. Lari 3X putaran
	2. Stratching & Koord	2. Stratching & Koord	2. Stabilisasi
	3. Sirkuit Training.	3. Sirkuit Training	3. Koordinasi
	4. Latihan fisik.	4. Drill teknik dasar	4. Latihan variasi serangan dan pertahanan
	a. Drill daya tahan b. Dril kekuatan otot tungkai	5. Pendinginan	5. Pendinginan

Pelaksanaan latihan dilakukan dengan membagi keseluruhan atlet menjadi dua kelompok. Kelompok 1 melakukan latihan pada sore hari pukul 15:100 wib dan kelompok 2 melakukan latihan pada malam hari pada pukul 18.00 Wib. Untuk latihan fisik dilakukan pada hari minggu pukul 10:00 wib.

b. Pencahayaan

Dari hasil observasi dan pengukuran intensitas cahaya menggunakan *luxmeter* maka dilakukan penambahan lampu sebanyak empat buah lampu LED 60 watt. Berikut gambar posisi lampu sebelum dan sesudah kegiatan:



Gambar 1. Sebelum dan Sesudah

Dua lampu ditambahkan disebelah kiri tiang net dan dua lampu ditambahkan disebelah kanan tiang net yang saling berhadapan. Berikut jumlah daya disajikan dalam bentuk tabel:

Tabel 2. Kondisi Pencahayaan

Watt	Lux	Keterangan
800	118	Sebelum
1.040	236	Sesudah

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari hasil penambahan ini cahaya lampu yang pada awalnya dengan 800-watt ditambah menjadi 1040-watt. Intensitas cahaya yang pada mulanya sebesar 118 Lux menjadi 236 Lux. Berikut data disajikan dalam bentuk grafik:



Gambar 2. Pencahayaan.

c. Evaluasi

1. Data *Pre Test* diambil pada tanggal pada tanggal 4 Juli 2021. Hasil *Pre Test* tersaji pada tabel berikut

Tabel 3. Data *Pre Test*

No	Nama	Pasing bawah AAPHER test	Akurasi Smes Battery test	Tinggi lompatan
1	Gigih	40	28	48
2	Aal	43	33	46
3	Iput	38	37	47
4	Eko	46	30	56
5	Saeri	57	38	55
6	Yayan	42	27	58
7	Sriono	54	32	54
8	Galih	55	25	62
9	Wawan	52	24	49
10	Agus	55	29	55
11	Winarto	55	33	58
12	Jefri	47	35	48
13	Fedrik	48	32	55

14	Syaiful	59	30	47
	Rata-rata	49,53	30,92	52,71

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa secara garis besar nilai rata-rata *pree test* untuk pasing bawah sebesar 49,53, untuk *smash* sebesar 30,92, dan untuk tinggi lompatan sebesar 52,71.

2. *Post Test* diambil pada tanggal 28 Juli 2021. Hasil *post test* tersaji pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Data Post Test

No	Nama	Pasing bawah AAPHER test	Akurasi Smes Battery test	Tinggi lompatan
1	Gigih	40	29	48
2	Aal	43	33	47
3	Iput	38	37	46
4	Eko	49	30	56
5	Saeri	57	40	55
6	Yayan	42	30	58
7	Sriono	54	32	54
8	Galih	55	28	62
9	Wawan	54	28	52
10	Agus	54	28	53
11	Winarto	55	35	58
12	Jefri	45	39	50
13	Fedrik	52	35	55
14	Syaiful	57	33	46
	Rata-rata	49,64	32,64	52,85

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa secara garis besar nilai rata-rata *post test* untuk pasing bawah sebesar 49,64, untuk *smash* sebesar 32,64, dan untuk tinggi lompatan sebesar 52,85.

3. Rata-rata nilai keseluruhan

Nilai keseluruhan dari hasil *pree tes* dan *post test* dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Nilai rata-rata

Test	Pasing Bawah	Smash	Lompatan
Pre test	49.35	30.92	52.71
Post test	49.64	32.64	52.85

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa secara rata-rata penilaian hasil latihan untuk *pre test* pasing bawah sebesar 49,35, untuk smash sebesar 30, 92, dan untuk lompatan sebesar 52,71. Untuk *post test* pasing bawah sebesar 49,64, untuk smash sebesar 32,64, dan untuk lompatan sebesar 52,85. Berikut data disajikan dalam bentuk grafik.



Gambar 3. Grafik Nilai Latihan

Dari uraian diatas maka latihan yang dilakukan dengan menggunakan pembatasan waktu dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli pada club bolavli Gloria Muda Tambakrejo. Hal ini dikarenakan latihan keterampilan dapat dilakukan dengan merubah frekwensi dan menambah intensitas, tetapi tidak merubah apa yang menjadi prinsip-prinsip latihan yaitu beban berlebih atau beban bertambah secara progresif. Hal ini sesuai dengan pendapat (Budiwanto, 2012), yang menyatakan bahwa Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Artiya frekwensi dan intensitas latihan dapat disesuaikan sesuai situasi dan kondisi hal ini sesuai dengan pendapat (Arovah, 2001), yang menyatakan bahwa berbagai variasi keadaan lingkungan, program latihan harus disesuaikan agar dapat mencetuskan respon fisiologis yang diinginkan sekaligus mencegah terjadinya hal yang membahayakan kesehatan seseorang

Penambahan jumlah *watt* atau kapasitas lampu pada system pencahayaan yang dilakukan secara otomatis menambah intensitas cahaya (nilai *lux*) yang pada mulanya 118 *lux* menjadi 238 *lux*. Intensitas cahaya sebesar 238 *lux* dapat mempertajam penglihatan para pemain terhadap bola yang bergulir. Hal ini dikarenakan 238 *lux* sudah sesuai dengan standart system pencahayaan olahraga pada saat digunakan untuk latihan. Hal ini sesuai dengan standart system pencahayaan gedung olahraga yang menyatakan bahwa standart pencahayaan pada lapangan olahraga pada saat latihan sebesar 200 *lux* dan untuk pertandingan 300-600 *lux* (Peraturan Menteri Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia Standar Prasarana Olahraga., 2014).

Dari penjelasan diatas maka secara keseluruhan kegiatan ini dapat dikatakan berhasil. Diharapkan dari kegiatan ini club bolavoli Gloria Muda Tambakrejo semakin bersemangat dan dapat meningkatkan prestasinya dimasa mendatang, baik prestasi individu pemain dan prestasi club.

Kesimpulan

Dari kegiatan yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa para atlet club bolavoli Gloria Muda tambakrejo Desa Bulurejo mengalami peningkatan pada kondisi fisiknya yang berupa keterampilan passing bawah, keterampilan *smash* dan lompatan. Untuk peningkatan intensitas cahaya yang dapat membuat para pemain lebih mudah dalam melakukan latihan atau bertanding pada malam hari.

Daftar Referensi

- Apri Agus. (2010). Pentingnya Peran Olahraga Dalam Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran Tubuh. *Seminar Daerah HIMA KESREK FIK-UNP Dalrm Rangka Menyambut Hari Kesehatan Nasional Ke 46, November.*
- Arovah, N. I. (2001). Prinsip Dasar Program Olahraga Kesehatan. *Journal of the American Chemical Society*, 123(10).
- Budiwanto, S. (2012). *No Title Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Covid-19, ketua satuan penanganan. (2021). *Surat Edaran Satuan tugas penanganan covid-19 kabupaten banyuwangi* (Issue 97, pp. 2019–2022).
- Fitantri. (2015). *Pengaruh Kelengkapan Sarana Prasarana Dalam Memotivasi Atlet Bulutangkis Untuk Berprestasi Di Kota Salatiga*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

- Irwanto, E. (2016). Pengembangan Model Variasi Serangan Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Di Sma PGRI Purwoharjo Banyuwangi Edi. *Kejaora*, 1(1), 32–36.
- Irwanto, E., Santoso, D. A., T, B. S. M., Sandi, M., & Mubin, D. (2021). Socialization and Training at Gloria Muda Volleyball Club. *GANDRUNG, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 135–142.
- Irwanto, E., & Setiabudi, moh agung. (2017). Pengaruh Penempatan Jarak Titik Lampu Dan Kombinasi Warna Terhadap Perubahan Kondisi Lingkungan Lapangan Indoorbulutangkis. *Jorpres*, 13(02), 128–137.
- Ramadani, M. M. (2017). Evaluasi Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 1(1), 30–38.
- Rendi Nuriawan, Danang Ari Santoso, Puji Setyaningsih, & Edi Irwanto. (2021). Pengaruh Cahaya Lampu Terhadap Peforma Atlet Bolavoli Uniba Cup II Se-Karesidenan Besuki. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 120–125. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.98>
- Peraturan Menteri Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia Standar Prasarana Olahraga., Pub. L. No. 0445 (2014).
- Subardjah, H. (2013). Latihan fisik. *Education*, 53(9).

Socialization of the Training Program During the Covid-19 PPKM Period and Field Lighting at the Gloria Muda Tambakrejo Volleyball Club, Bulurejo Village

ORIGINALITY REPORT

7%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 jurnal.icjambi.id Internet Source 2%

2 jdih.banyuwangikab.go.id Internet Source 1%

3 eprints.uny.ac.id Internet Source 1%

4 pdfs.semanticscholar.org Internet Source 1%

5 www.scribd.com Internet Source 1%

6 repository.trisakti.ac.id Internet Source 1%

7 ejournal.stkipjb.ac.id Internet Source <1%

8 www.sciencegate.app Internet Source <1%

jurnal.fkip.unila.ac.id

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On