

PENDAMPINGAN MASYARAKAT MUDA DESA BATUKANDIK NUSA PENIDA DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN DALAM PEMBINAAN OLAHRAGA BOLA VOLI

Wasti Danardani¹, Syarif Hidayat², Made Agus Dharmadi³, Peby Gunarto⁴

^{1, 2, 3}Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan FOK UNDIKSHA; ⁴ Jurusan Pendidikan Olahraga FOK UNDIKSHA
Email: wasti.danardani@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Volleyball is still a popular sport in Indonesia, including Bali. The enthusiasm of the Balinese people for volleyball can be seen in the many inter-village competitions in the Bali region. The intensity of volleyball competitions in Bali has not increased linearly with the development of athletes and the improvement of performance at higher levels. The existence of volleyball in the community is still limited to filling spare time for fun. Bolavoli sport, although it is only a leisure activity, should be done properly and correctly based on the stages and principles of training. The correction of the stages and principles of training is a step towards the application of science and technology to community sports activities. The aim is to improve the fitness level of the community and prevent injuries caused by sports activities so that they can bring benefits to the community. Not just a fun activity, but to improve the fitness level of the community. The target of this PkM is the young community of Batukandik village, Nusa Penida, Klungkung Regency as many as 20 people who are members of a volleyball loving community group. The methods used were lecture, practice and mentoring. The form of evaluation used is (1) the difference in knowledge before and after (pre-test and post-test) conducting workshops on basic knowledge of physical conditions for young athletes. (2) Introduction to the stages and principles of good and correct training in volleyball. The results of this activity are that the young people of Batukandik village, Nusa Penida were able to train according to the stages and principles of training.

Keywords: *adaptive, cooperative learning, deduktif*

ABSTRAK

Cabang olahraga bola voli masih menjadi olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia, termasuk bagi masyarakat Bali. Tingginya antusias masyarakat Bali terhadap olahraga bola voli dapat dilihat dari banyaknya kompetisi antar desa di wilayah Bali. Banyaknya intensitas kompetisi bola voli di Bali belum berjalan linier dengan pembibitan atlet dan peningkatan prestasi dikancah yang lebih tinggi. Keberadaan olahraga bolavoli dengan masyarakat masih sebatas mengisi waktu luang untuk kesenangan. Olahraga bolavoli walaupun hanya sebagai kegiatan pengisi waktu luang sebaiknya dilakukan secara baik dan benar berdasarkan tahap dan prinsip latihan. Pemasyarakatan latihan yang bertahap dan sesuai prinsip latihan merupakan langkah penerapan IPTEK pada kegiatan olahraga masyarakat. Hal ini bertujuan untuk membantu meningkatkan tingkat kebugaran masyarakat, dan menghindari cedera akibat aktifitas olahraga sehingga dapat mendatangkan manfaat pada masyarakat. Tidak hanya sekedar aktivitas kesenangan belaka, namun untuk meningkatkan taraf kebugaran masyarakat. Sasaran dalam PkM ini adalah masyarakat muda desa Batukandik Nusa Penida Kabupaten Klungkung sebanyak 20 orang, yang tergabung dalam kelompok masyarakat pencinta bola voli. Metode yang digunakan adalah ceramah, praktek dan pendampingan. Bentuk evaluasi yang digunakan adalah (1) perbedaan pengetahuan sebelum dan sudah (pre-test dan post-test) melakukan workshop tentang pengetahuan dasar kondisi fisik bagi atlet muda. (2) pengenalan tahapan dan prinsip latihan yang baik dan benar pada cabang bola voli. Hasil dari kegiatan ini masyarakat muda desa Batukandik, Nusa Penida telah mampu berlatih sesuai dengan tahapan dan prinsip kepelatihan.

Kata kunci: tahapan latihan, prinsip latihan, olahraga masyarakat, bola voli, masyarakat muda.

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga di masyarakat banyak dilakukan dikalangan pemuda di suatu lingkungan tempat tinggal mereka. Saat

melakukan permainan olahraga cabang tertentu biasanya para pemuda ini langsung melakukan permainan tanpa melakukan persiapan layaknya berolahraga. Hal ini akan menimbulkan banyak masalah pada kesehatan tubuh para pemuda

dikemudian hari. Untuk itu pengabdian tertarik untuk melaksanakan pendampingan terhadap Masyarakat muda yang beraktivitas olahraga. Pelatih juga perlu mewaspadai tumbuh kembang anak agar beban latihan tidak mempengaruhi tumbuh kembang anak. Penerapan LTAD (*Long-Term Athlete Development*) membantu pelatih membimbing dan menggali potensi atlet dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya (Balyi et al., 2013). Hal seperti ini terkadang terlupakan dalam pembinaan tradisional. Biasanya, hal ini mengacu pada jumlah waktu yang diikuti oleh anak-anak dari segala usia dalam pelatihan, yang dapat menyebabkan frustrasi dan cedera pada anak usia dini.

Masyarakat muda desa Batukandik Nusa Penida, memiliki kegiatan olahraga sebagai pengisi waktu luang. Pilihan olahraga yang diminati oleh masyarakat muda desa Batukandik adalah bola voli. Olahraga bola voli bukan olahraga yang asing dikalangan masyarakat Indonesia khususnya di Bali. Hal ini terbukti dengan banyaknya kompetisi antar desa yang tersebar diseluruh Bali, mampu menarik minat penonton. Beberapa kegiatan sosialisasi olahraga yang pernah dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat merupakan sosialisasi olahraga baru pada lingkungan masyarakat olahraga tertentu. Diantaranya kegiatan sosialisasi olahraga Pentaque di desa Tabeak Blau II (Sulastris et al., 2021), dan sosialisasi olahraga tonnis terhadap mahasiswa FIK UNM (Andi Ihsan et al., 2023). Sosialisasi olahraga panahan untuk guru sekolah dasar se kecamatan rengat barat (Sasmarianto & Andrian, 2024). Ketiga kegiatan ini memperkenalkan olahraga permainan baru yang belum dikenal secara luas, sebagai usaha memperkenalkan secara luas pada Masyarakat peminat olahraga. Berbeda dengan kegiatan yang akan dilakukan oleh pengabdian yang akan melakukan sosialisai tentang berlatih yang sesuai dengan tahapan dan prinsip latihan yang baik dan benar yang tertuang dalam bentuk kegiatan pendampingan.

Cabor bola voli merupakan olahraga populer dikalangan Masyarakat penyuka olahraga, hal

ini terlihat dari banyaknya kelompok/klub yang muncul. Banyak pula pengabdian yang mengarah untuk meningkatkan kualitas permainan bola voli diantaranya penerapan latihan Model Latihan Taktikal *Games Approach*, Manajemen Organisasi, Program Latihan bola voli bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet. Sosialisasi tentang manajemen kepengurusan dan organisasi, penyusunan program latihan, faktor pendukung diluar latihan, serta panduan latihan yang baik (Muhamad Sazeli Rifki et al., 2021). Sosialisasi tes pengukuran pada atlet bola voli untuk dapat diterapkan pada tim bola voli desa (Sutiyono et al., 2022). Sasaran kegiatan ini adalah Masyarakat olahraga prestasi sehingga kegiatan sosialisasi yang dilakukan merupakan kegiatan untuk meningkatkan prestasi. Pada kegiatan kali ini pengabdian melakukan hal yang berbeda dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas olahraga Masyarakat.

Masyarakat muda desa Batukandik, menyukai olahraga bola voli yang melakukan permainan bola voli sebagai pengisi waktu luang. Sama dengan umumnya Masyarakat yang memainkan olahraga bolavoli mereka melakukan dengan cara “*games*” sesama teman. Kegiatan ini tidak sesuai dengan tahapan dan prinsip latihan, hal ini dapat dikatakan karena Mereka tidak memiliki hari latihan, waktu latihan dan anggota latihan yang tetap. Kegiatan olahraga ini dilakukan lebih mengarah pada kegiatan spontan yang dilakukan untuk bersenang-senang dikala ada waktu luang. Olahraga Masyarakat merupakan bagian pembinaan olahraga di Indonesia sesuai dengan UU Keolahragaan Indonesia.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan pada pasal 3 mencantumkan “Keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat”, serta pada pasal 19 ayat 2 yang menyatakan Olahraga Masyarakat bertujuan untuk: a. membudayakan aktivitas fisik; b. menumbuhkan kegembiraan; c. mempertahankan, memulihkan, dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh;

d. membangun hubungan sosial; e. melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional; f. memperlancar interaksi sosial yang kondusif dan memperkuat ketahanan nasional; dan g. meningkatkan produktivitas ekonomi nasional. Berdasarkan pernyataan ini dipandang perlu membantu olahraga Masyarakat untuk menggairahkan kegiatan olahraga secara baik dan benar sehingga tujuan olahraga dapat tercapai dengan baik.

Untuk dapat membuat kegiatan olahraga masyarakat di desa Batukandik Nusa Penida dapat mencapai tujuan Masyarakat bugar dan sejahtera kesehatannya melalui olahraga bola voli. Maka pengabdian akan melaksanakan pendampingan terhadap Masyarakat muda desa Batukandik dalam melakukan Latihan olahraga berdasarkan tahapan dan prinsip olahraga.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat kali ini menerapkan beberapa kegiatan yang meliputi : Pertama, metode ceramah yaitu menyampaikan materi secara lisan tentang konsep dasar pelatihan dan model-model latihan yang dapat diterapkan pada cabang olahraga Bolavoli. Kedua, praktek latihan tentang model-model latihan cabang olahraga bolavoli. Kemudian melaksanakan pendampingan. Pendampingan dilakukan secara terbuka pada para pelatih yang tidak hanya terikat pada jangka waktu pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masyarakat muda Desa Batukandik Nusa Penida bersepakat dengan tim pengabdian dalam melaksanakan kegiatan yang dapat meningkatkan kualitas kebugaran Masyarakat muda di desa tersebut. Kesepahaman ini tertuang kedalam MoA antara ketua Pemuda Desa Batukandik Nusa Penida dengan Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) Undiksha yang dalam hal ini di tandatangani oleh Dekan.

Pelaksanaan dimulai dengan melakukan pendekatan melalui observasi terhadap kebutuhan Masyarakat muda dalam aktivitas olahraga. Kegiatan observasi ini dilakukan melalui informasi dari para alumni yang berada di pulau Nusa Penida. Berdasarkan informasi yang didapat bahwa pertama, bola voli merupakan olahraga favorit dikalangan Masyarakat muda. Kedua, melakukan aktivitas olahraga bola voli dalam mengisi waktu luang dan dilakukan tanpa prosedur olahraga yang baik dan benar. Ketiga, kurangnya pemahaman para Masyarakat muda tentang pentingnya prosedur latihan yang baik dan benar. Observasi dilakukan selama 2 minggu di akhir bulan Januari hingga awal Februari 2024.

Persiapan materi dilakukan sejak bulan mei- juni 2024. Adapun materi yang disiapkan untuk melaksanakan kegiatan ini terbagi menjadi 2 yaitu pemahaman tentang kebutuhan latihan pada olahraga dan tahapan latihan dalam sesi latihan. Tahap latihan dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini. Hal ini dikarenakan keterlibatan mahasiswa memiliki peran penting melaksanakan kegiatan pengabdian ini.

Selanjutnya kegiatan pengabdian ini selama 2 hari dilapangan desa batukandik Nusa Penida pada tanggal 9 dan 10 Agustus 2024. Adapun materi kegiatan yang diberikan secara materi:

1. Kebutuhan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan kualitas fisik, Teknik, strategi dan psikologis atlet (Bompa. & Haff., 2009).
2. Langkah-langkah latihan olahraga yang baik dan benar. Dimana dimulai dari kegiatan pemanasan (*warming-up*), latihan inti, dan pendinginan (*cooling-down*) (Djoko Pekik Irianto, 2006).

Selanjutnya untuk kegiatan aktivitas gerak yang langsung dilakukan sebagai tahap latihan yang tersaji dalam satu sesi latihan. Tahap ini yang dilakukan adalah :

1. Pemanasan umum, bertujuan untuk meningkatkan denyut nadi latihan.

2. Pemanasan khusus, bertujuan menyiapkan tubuh dalam menerima latihan untuk sesi berlangsung. Misalnya jika hari itu akan melakukan latihan *smash* dan *block* maka lengan akan dilatih lebih berat agar agar siap dilatih Teknik tersebut dan tidak cedera.
3. Latihan keterampilan teknik, melatih kemampuan teknik *smash* dan *block* baik untuk memperbaiki gerakan yang benar dan memperbaiki kemampuan mengarahkan bola kelapangan lawan.
4. Latihan aplikasi teknik dalam permainan, melakukan permainan untuk menerapkan keterampilan yang sudah dilatih sebelumnya.
5. Pendinginan, melakukan penurunan denyut nadi dan mengembalikan kembali ketegangan otot akibat latihan yang dilakukan.

Pelaksanaan dilapangan dimulai dengan mengenalkan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) sebagai teknik peregangan yang membanru rentang gerak yang lebih baik dan dilakukan secara berpasangan (Budiono, 2016), Alfarisi, 2018; dan Dewanti, 2020). Hal ini dilakukan agar Masyarakat muda desa batukandik, Nusa Penida memiliki pengetahuan dan keterampilan berolahraga yang baik.



Gambar 1. Penjelasan tentang PNF.



Gambar 2. Berlatih melakukan PNF dengan Pendamping dari Mahasiswa.

Selanjutnya Mahasiswa mendampingi satu sesi Latihan yang dimulai dari pemanasan umum, pemanasan khusus, Latihan keterampilan Teknik, Latihan aplikasi keterampilan dalam permainan dan pendinginan. Pemanasan khusus dilakukan untuk menyiapkan fisik atlet dalam menjalani latihan hari ini. Fokus latihan berlangsung pada sesi ini adalah Teknik *smash*. Dimana pemanasan khusus diarahkan pada perluasan lengan dan bahu, koordinasi, daya ledak otot tungkai dan kelenturan tubuh (Maifa S., 2021; dan Sasmita et al., 2023).



Gambar 3. Pemanasan Umum



Gambar 4. Pemanasan Khusus



Gambar 5. Latihan keterampilan *Smash*



Gambar 6. Latihan dalam permainan



Gambar 7. Pendinginan

Latihan yang terselenggara bersama Tim FOK Undiksha selama 2 hari berjalan dengan baik sesuai dengan perencanaan. Bagi Masyarakat muda desa Batukandik Nusa Penida kegiatan ini terasa sangat membantu tim bola voli desa Batukandik. Hal ini dikarenakan kegiatan ini dilakukan dalam masa mempersiapkan tim dalam menghadapi pertandingan perayaan HUT Kemerdekaan RI ke-79.

Tim bola voli desa Batukandik merasakan hasil dari pendampingan latihan tersebut. Hal ini dapat dilihat dengan kondisi fisik para pemain yang jauh lebih siap dan Teknik yang dikuasai lebih terampil. Walaupun belum menjadi yang

terbaik namun penampilan jauh lebih baik dari tahun sebelumnya.



Gambar 8. Penampilan tim bola voli desa Batukandik.

SIMPULAN

Kegiatan ini mampu menunjukkan perubahan pada tim bola voli desa Batukandik dalam melakukan latihan yang baik dan benar. Menerapkan latihan sesuai dengan tahapan latihan membantu para anggota tim dapat menyiapkan kondisi tubuh yang baik untuk bermain dan bertanding dengan baik. Secara kontinyu menyiapkan latihan yang baik dapat terhindar dari cedera akibat bermain bola voli. Pendekatan teknis ini membantu para pemain dapat bermain lebih baik dari sekedar bermain dengan Teknik yang dilatih otodidak

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada semua pihak yang membantu dalam terselenggaranya kegiatan ini. Terutama kepada LPPM Undiksha, dan FOK Undiksha atas segala bentuk dukungan yang diberikan. Tidak ketinggalan STT Desa Batukandik Nusa Penida, dengan tangan terbuka menerima kehadiran tim.

DAFTAR PUSTAKA

Andi Ihsan, H. M. A. , Yasriuddin, A. A., Fahrizal, F., M Sahib Saleh, & Husriani Husain. (2023). Sosialisasi Olahraga Tonnis Terhadap Mahasiswa FIK UNM. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(11), 2289–2296.

- Balyi, Istvan., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. (13th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*.
- Budiono, A. (2016). Pengaruh Latihan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Pasca Cedera Bahu Terhadap Perbaikan Range Of Motion (Rom). *Universitas Negeri Yogyakarta*, 5, 1–7. <https://doi.org/https://journal.student.uny.ac.id/ikora/article/view/2557/2191>
- Dewanti, R. A. (2020). Pelatihan Pnf Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pnf Bagi Pelatih Dan Guru Olahraga Di Desa Cibogo Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 67–74. <https://doi.org/http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Andi Offset.
- Maifa S. (2021). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(1), 62–68. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3494>
- Muhamad Sazeli Rifki, Hanif Badri, & Hermanzoni. (2021). Integrasi Tactical Games Approach Bagi Pelatih Dan Atlet Bolavoli Porwil Sumatera Barat. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 1(1). <https://doi.org/10.24036/jaso.v1i1.4>
- Salman Alfarisi. (2018). PENGARUH LATIHAN PNF (PROPIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION) DAN THAI MASSAGE TERHADAP TINGKAT FLEKSIBILITAS TOGOK ATLET UKM KARATE INKAI UNY. *Journal.Student.Uny.Ac.Id*, 3(6), 4–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cel.2017.1.2017>.
- Sasmarianto, S., & Andrian, D. (2024). Sosialisasi Olahraga Panahan Untuk Guru Sekolah Dasar Se Kecamatan Rengat Barat. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 3220–3222. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/Cdj.V5i2.26972>
- Sasmita, K., Welis, W., Rifki, M. S., Rasyid, W., & Ockta, Y. (2023). Pengaruh Latihan Drills For Gamelike Situation dan Drills Under Simplified Conditions terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1). <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7167>
- Sulastris, S., Defliyanto, D., Arwin, A., & Sihombing, S. (2021). Sosialisasi Olahraga Petanque Kepada Remaja di Desa Tabeak Blau II. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(2), 24–30. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i2.18927>
- Sutiyono, B., Apriyanto, T., Ilham, M., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Jakarta, U. (2022). COACHING CLINIC PENGUKURAN OLAHRAGA (KONDISI FISIK) TIM BOLA VOLI DESA CIJATI KECAMATAN SITURAJA KABUPATEN SUMEDANG. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 47–52. <https://doi.org/http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>