



Pelatihan Gerak Dasar Bola Voli Di SMP PGRI 06 Gandrungmangu Desa Karanggintung Tahun 2023

Basic Volleyball Training At SMP PGRI 06 Gandrungmangu Karanggintung Village In 2023

Kusmiyati Kusmiyati¹; Dian Imam Saefulah²; Roja Mustaqim³

¹⁻³ STKIP Darussalam Cilacap

E-mail : kusmiyatinsw@yahoo.co.id¹;

dianimamsaefulah@stkipdarussalamcilacap.ac.id²; mustaqimroja@gmail.com³

Article History:

Received:

26 June 2023

Accepted:

24 July 2023

Published:

31 August 2023

Keywords:

volleyball, basic movements, students

Abstract: Training on basic volleyball movements was held with the hope of increasing students' awareness of the importance of basic movements in the game of volleyball. Apart from that, basic volleyball movements are a series of movements used by volleyball players to control and manipulate the ball. These basic movements include receiving and attacking movements. By mastering the basic movements of volleyball, students can develop skills and abilities in playing volleyball. The basic movements of volleyball will go through several stages to get to the final stage, namely (1) providing material starting from the meaning, history of volleyball and when volleyball came to Indonesia. (2) practice basic volleyball movements (top serve, bottom serve, top pass and bottom pass). (3) there are volleyball games in general where children will play volleyball and in the game there are basic volleyball movements (bottom serve, top serve, bottom pass and top pass). (4) giving rewards. (5) students can perform basic movements well and correctly.

Abstrak: Pelatihan gerak dasar bola voli diselenggarakan dengan harapan mampu mendongkrak kesadaran siswa akan pentingnya gerak dasar pada permainan bola voli . Selain itu , Gerak dasar bola voli adalah serangkaian gerakan yang di gunakan oleh pemain bola voli untuk mengontrol dan memanipulasi bola . Gerak dasar ini meliputi gerakan penerimaan dan serangan . Dengan menguasai gerak dasar bola voli , siswa/i dapat mengembangkan keterampilan dan kemampuan dalam bermain bola voli. Gerak dasar bola voli ini nantinya akan melalui beberapa tahap untuk sampai ke tahap akhir , yaitu (1) pemeberian materi mulai dari pengertian , sejarah bola voli dan kapan bola voli masuk ke Indonesia, (2) praktek gerak dasar bola voli (*servis atas , servis bawah , passing atas dan passing bawah*), (3) terdapat permainan bola voli pada umumnya yang mana anak akan bermain bola voli yang mana di dalam permainan tersebut terdapat gerak - gerak dasar bola voli (*servis bawah , servis atas , passing bawah dan passing atas*), & (4) pemeberian *reward*. (5) siswa bisa melakukam gerak dasar yang baik dan benar.

Kata kunci : bola voli, gerak dasar, siswa

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik atau biasa disebut juga KKN-T adalah KKN yang orientasi program kegiatannya terfokus pada bidang tertentu sesuai dengan permasalahan kemasyarakatan dan arah kebijakan pembangunan yang diselenggarakan pemerintah pada wilayah tertentu (Kabupaten/Kota). Pelaksanaan KKN Tematik ditunjukkan untuk menumbuhkembangkan empati dan kepedulian civitas akademika STKIP Darussalam Cilacap terhadap, (1) berbagai permasalahan yang nyata dihadapi masyarakat dan (2) pembangunan berkelanjutan yang diperlukan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mewujudkan kesejahteraan masyarakat. Selain itu, kegiatan KKN Tematik diharapkan

* Kusmiyati, kusmiyatinsw@yahoo.co.id

melahirkan pribadi yang tangguh, unggul, berkepribadian mulia, serta berjiwa wirausaha, kepemimpinan, dan penelitian yang tinggi.

KKN Tematik ini berisi rangkaian kegiatan integratif interdisipliner yang dikemas secara strategis untuk penyelesaian permasalahan secara tuntas dan dilaksanakan bersama masyarakat dengan memerankan masyarakat sebagai pelaku penting dan utama serta melibatkan para pemangku kepentingan lain yang terkait. Dalam hal ini, mahasiswa diperankan sebagai *problem solver*, motivator, dan pembangunan/pengembangan masyarakat. Melalui kegiatan KKN Tematik tersebut, kehadiran mahasiswa sebagai intelektual muda diharapkan mampu mengembangkan diri sebagai agen atau pemimpin perubahan yang secara cerdas dan tepat menyelesaikan masalah yang dihadapi masyarakatnya.

STKIP Darussalam Cilacap sebagai salah satu perguruan tinggi di Cilacap menaruh perhatian yang sangat kuat untuk menggali, mengumpulkan, mengembangkan, menyebarkan dan mendharmakan ipteks yang secara langsung memberi mamfaat bagi kemajuan bangsa Indonesia dan kesejahteraan masyarakatnya. Dalam kaitan ini, salah satu upaya yang dilakukan lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat STKIP Darussalam Cilacap adalah peningkatan kualitas dan jangkauan kegiatan KKN Tematik sehingga kemamfaatannya dapat diterima oleh masyarakat seluas-luasnya.

Berdasarkan pemahaman tersebut, tema KKN Tematik STKIP Darussalam Cilacap adalah “*Membangun desa dengan meningkatkan ekonomi melalui pemberdayaan masyarakat berbasis kearifan lokal*” yang mana dengan tema tersebut mahasiswa diharapkan dapat memberikan inovasi baru terkait dengan pengembangan potensi yang ada di desa KKN-T dengan cara memberdayakan masyarakat lokal untuk menjadi pemeran utama dalam peningkatan ekonomi masyarakat di desa tersebut.

Tema yang di usung dalam kegiatan proker KKN-T individu penulis di Sekolah Menengah Pertama di Desa Karanggintung adalah “*Pelatihan Gerak Dasar Bola Voli di SMP PGRI 06 Gandrungmangu Desa Karanggintung*”. Gerak dasar bola voli yang nantinya akan di terapkan di sekolah menengah pertama yang telah di targetkan yaitu SMP PGRI 06 GANDRUNGMANGU , Dan yang akan menentukan hasil dari materi yang telah saya sampaikan dengan melakukan praktek siswa kelas 7 . Dengan harapan Siswa dapat melakukan gerak dasar bola voli dengan baik dan benar .

Gerak dasar bola voli ini nantinya akan melalui beberapa tahap untuk sampai ke tahap ahir , yaitu (1) pemeberian materi mulai dari pengertian , sejarah bola voli dan kapan bola voli masuk ke Indonesia, (2) praktek gerak dasar bola voli (*servis atas , servis bawah , passing atas dan passing bawah*), (3) terdapat permainan bola voli pada umumnya yang

mana anak-anak akan bermain bola voli yang mana di dalam permainan tersebut terdapat gerak-gerak dasar bola voli (*servis bawah*, *servis atas*, *passing bawah* dan *passing atas*), (4) pemberian *reward*, & (5) siswa bisa melakukan gerak dasar yang baik dan benar.

Dalam beberapa kesempatan kunjungan ke SMP PGRI 06 GANDRUNGMANGU pada tanggal 4 Agustus 2023, penulis menyadari bahwa tingkat pemahaman siswa terhadap materi dasar gerak dasar bola voli masih cukup rendah. Hal ini diperparah dengan kurangnya sarpras di SMP PGRI 06 GANDRUNGMANGU yang masih kurang mengempuni,

Selain dengan hal-hal tersebut, hal ini juga disebabkan karena kurangnya guru yang berkopetensi atau yang tidak sinkron dengan mata pelajaran yang diampunya, yaitu PJOK. SMP PGRI 06 GANDRUNGMANGU sudah punya guru PJOK tetapi pada dasarnya guru tersebut adalah guru yang masih magang dan menempuh kuliah Agama Islam. Hal ini tentu jelas menjadi faktor yang sangat mempengaruhi pembelajaran PJOK di SMP PGRI 06 GANDRUNGMANGU.

HASIL & PEMBAHASAN

A. Hasil Observasi

Observasi yang dilakukan di SMP PGRI 06 GANDRUNGMANGU dilakukan pada tanggal 4 Agustus 2023 yang mana penulis dapat menyimpulkan bahwa siswa masih belum cukup memahami apa saja gerakan dasar bola voli, serta bagaimana cara melakukannya. Hal ini dibuktikan dengan cara penulis melakukan observasi dan melakukan wawancara singkat dengan siswa kelas 7.

B. Pelaksanaan Program Individu KKN-T

Pelaksanaan program KKN-T dilakukan pada tanggal 5, 12 dan 26 Agustus 2023, yang mana pelaksanaan ini dilakukan pertama kali di SMP PGRI 06 GANDRUNGMANGU pada hari Sabtu/05-08-2023 pada pukul 08.30 WIB.

Runtutan Kegiatan Program Individu KKN-T di SMP PGRI 06 GANDRUNGMANGU.

No	waktu	Hari/Tanggal	Tempat	Urutan pelaksanaan
1.	08.30	Sabtu / 5 Agustus 2023	SMP PGRI 06 GANDRUNGMANGU dengan prihal menyampaikan materi gerak dasar bola voli	1. Izin ke kepala sekolah dan walikelas 2. Pekernalan dan ice breking 3. Pemberian materi gerak dasar bola voli 4. mempraktekan gerak dasar bola voli (<i>servis bawah</i> , <i>passing atas dan bawah</i>) 5. Evaluasi dan ice breking 6. Salam penutupan 7. Menjabarkan hasil dari pelaksanaan proker dan tindak lanjut selanjutnya ke pada kepala sekolah dan wali kelas yaitu

				praktek gerak dasar bola voli
2	08.30	Sabtu / 12 Agustus 2023	SMP PGRI 06 GANDRUNGMANGU dengan prihal praktek gerak dasar bola voli	<ol style="list-style-type: none"> 1. Izin ke kepek dan walikelas 2. Ice braking 3. Evaluasi materi 4. Pembukaan 5. Pemanasan sebelum praktek 6. Peregangan kaki 7. praktek gerak dasar (<i>servis bawah dan servis atas</i>) 8. <i>Ice Breaking</i> dan melakukan evaluasi terhadap peraktek yang sudah dilaksanakan 9. Penutupan dan pamitan kepada siswa 10. Berpamitan kepada kepala sekolah dan walikelas.
3.	08.30	Sabtu / 26 Agustus 2023	SMP PGRI 06 GANDRUNGMANGU dengan prihal praktek gerak dasar bola voli	<ol style="list-style-type: none"> 1. Izin ke kepek dan walikelas 2. Ice braking 3. Evaluasi materi 4. Pembukaan 5. Pemanasan sebelum praktek 6. Peregangan kaki 7. praktek gerak dasar (<i>passing bawah dan passing atas</i>) 8. permainan bola voli pada umumnya yang mana anak anak akan bermain bola voli yang mana di dalam permainan tersebut terdapat gerak - gerak dasar bola voli 9. Pemberian <i>reward</i> 10. <i>Ice Breaking</i> dan melakukan evaluasi terhadap peraktek yang sudah dilaksanakan 11. Penutupan dan pamitan kepada siswa 12. Melakukan perbincangan tentang kegiatan hari ini , dan bagaimana tindak lanjut selanjut nya yang mungkin dapat dilakukan oleh siswa/i ,agar terus berkembang dan bisa melakukan gerak dasar bola voli dengan baik dan benar 13. Berpamitan kepada kepala sekolah dan walikelas.

SIMPULAN

KKN-T adalah suatu program wajib yang harus ditempuh oleh mahasiswa S1. Kegiatan yang dilakukan dalam KKN-T itu sendiri biasanya berkaitan erat dengan pengabdian kepada masyarakat, hal ini tentu bukan tanpa alasan, hal ini dikarenakan ada 3 Dharma perguruan tinggi yang mana salah satunya adalah pengabdian masyarakat. Dalam

KKN-T pada tahun 2023 di STKIP Darussalam Cilacap mengusung tema “Membangun desa dengan meningkatkan ekonomi melalui pemberdayaan masyarakat berbasis kearifan local” yang mana dengan tema tersebut mahasiswa diharapkan mampu untuk mengembangkan potensi yang ada di tempat KKN-T dengan cara memberdayakan kearifan lokal untuk peningkatan ekonomi.

Oleh karena itu penulis membuat program kerja dengan tema " pelatihan gerak dasar bola voli " dengan harapan mampu mendongkrak kesadaran siswa/i akan pentingnya gerak dasar pada permainan bola voli . Selain itu , Gerak dasar bola voli adalah serangkaian gerakan yang di gunakan oleh pemain bola voli untuk mengontrol dan memanipulasi bola . Gerak dasar ini meliputi gerakan penerimaan dan serangan . Dengan menguasai gerak dasar bola voli , siswa/i dapat mengembangkan keterampilan dan kemampuan dalam bermain bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Angger., dkk. (2021). *BIMBINGAN BELAJAR DI EKSTRAKURIKULER CLIMBING DI SMK NEGERI PASIRIA DAN PELATIHAN BOLA VOLI DI CLUB RADIUM LUMAJANG*. Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Diakses dari <https://id.scribd.com/document/512551845/Laporan-PMBP>.
- A Mahardika. (2023). *PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN VOLI GANTUNG PERBANTUAN VIDEO UNTUK MELATIH TEKNIK DASAR PASSING DAN SMASH BOLAVOLI*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- D Abidin, dkk. (2020). *Efektivitas pelatihan split squad jump terhadap ketepatan spike bolavoli*. Universitas Negeri Padang. Journal sportif.
- Noviardila Iska, dkk. (2022). *PELATIHAN PENYUSUNAN PROGRAM BIMBINGAN MINAT BAKAT OLAHRAGA BOLA VOLI DI SMA N 1 BANGKINANG*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Diakses dari <https://staff.universitaspahlawan.ac.id/upload/pengabdian/554-pengabdian.pdf>