

SOSIALISASI PENERAPAN OLAHRAGA BOLA VOLI DI MASA PANDEMI**Sujarwo**

Universitas Negeri Yogyakarta

jarwo@uny.ac.id

Abstract

The purpose of this community service is to provide education to the community in Gunung Kidul Regency about the application of volleyball during a pandemic. Method used two approaches, namely practice and mentoring. The implementation was carried out on a volleyball field in Karang Wetan, with the field conditions still in the process of being renovated for development into a more standard volleyball field. The implementation of community service activities with the title of socializing the application of volleyball during the pandemic was attended by 15 people with varying abilities and age variations. The results of community service knowledge in volleyball exercise during the pandemic have increased based on the increase in the mean pretest and posttest, amounting to: 13.33. The conclusion of the dedication that the sport of volleyball can still be carried out even in pandemic conditions, however, health protocols must be maintained and for players who feel less fit, there is no need to force to play volleyball. The community is very enthusiastic and hopes that community service activities like this will continue to be carried out, and the cooperation that has been initiated in the future will be continued to improve the quality of community members in Karang Wetan, Karang Tengah, Giricahyo Village, Purwosari District, Gunung Kidul Regency.

Keywords: outreach, volleyball, pandemic times.

Abstrak

Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan edukasi terhadap masyarakat di Kabupaten Gunung Kidul tentang penerapan olahraga bola voli dalam masa pandemi. Metode pengabdian dengan menggunakan dua pendekatan yaitu praktek dan pendampingan. Pelaksanaan dilaksanakan di lapangan bola voli di Dusun Karang Wetan, dengan kondisi lapangan yang masih proses renovasi untuk pengembangan menjadi lapangan bola voli yang lebih standar. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan judul sosialisasi penerapan olahraga bola voli di masa pandemi dihadiri 15 orang warga dengan variasi kemampuan dan juga variasi usia. Hasil pengabdian tentang pengetahuan masyarakat dalam latihan olahraga bola voli dalam masa pandemi, mengalami peningkatan berdasarkan peningkatan rerata *mean pretest* dengan *posttest*, sebesar: 13.33. Kesimpulan pengabdian bahwa olahraga bola voli dapat tetap dilaksanakan meskipun dalam kondisi masa pandemi namun protokol kesehatan tetap harus dijaga dan bagi pemain yang merasa kurang fit, tidak perlu memaksakan untuk bermain bola voli. Masyarakat sangat antusias dan berharap agar kegiatan pengabdian seperti ini terus dilaksanakan, dan kerja sama yang sudah dirintis ini ke depan akan dilanjutkan untuk meningkatkan kualitas warga masyarakat di Dusun Karang Wetan, Pedukuhan Karang Tengah, Kelurahan Giricahyo, Kecamatan Purwosari, Kabupaten Gunung Kidul.

Kata Kunci: sosialisasi, bola voli, masa pandemi.

Submitted: 2020-12-08

Revised: 2020-12-24

Accepted: 2020-12-25

Pendahuluan

Olahraga bola voli sudah sangat digemari oleh masyarakat, dalam hal ini masyarakat di Kabupaten Gunung Kidul. Setiap akhir masa tanam dan musim panen tiba maka tidak sedikit kampung menyelenggarakan berbagai tontonan sebagai hiburan dan wujud rasa syukur mereka terhadap Tuhan YME telah memberikan rejeki panen raya. Selain tontonan berupa pementasan wayang kulit, dan kirab budaya gunung, masyarakat juga sering mengadakan even turnamen olahraga. Salah satu olahraga yang dipertandingkan oleh masyarakat di Kabupaten Gunung Kidul adalah olahraga bola voli. Banyaknya open turnamen bola voli yang diselenggarakan oleh kampung-kampung di Kabupaten Gunung Kidul, juga merangsang munculnya klub bola voli. Beberapa klub bola voli seperti Ganeksa, Dhaksinarga, Maju Lancar, dan lainnya sampai saat ini masih berdiri dan terus berlatih.

Adanya klub bola voli yang sudah berdiri cukup lama namun belum memiliki GOR khusus bola voli yang representatif dan belum secara bebas bisa diakses oleh pecinta olahraga bola voli di Gunung Kidul. Banyaknya klub yang muncul di Kabupaten Gunung Kidul juga tidak serta merta

berdampak pada proses pembinaan khususnya atlet-atlet yang bermunculan di Gunung Kidul. Masih banyak atlet-atlet bola voli dari Gunung Kidul yang harus mengikuti latihan di klub bola voli yang ada di Kota Yogyakarta. Padahal dilihat dari potensi dan juga bibit atlet sangat banyak yang berasal dari kabupaten Gunung Kidul, hal ini perlu menjadi pemikiran pemerintah Kabupaten Gunung Kidul. Padahal secara letak geografis Kabupaten Gunung Kidul sangan potensial untuk mengembangkan atlet dan sesuai kondisi di dataran tinggi untuk latihan khususnya fisik.

Kondisi fisik pemain bola voli merupakan fondasi dasar untuk membentuk teknik dasar dan juga taktik. Kebugaran seorang atlet bola voli perlu dibentuk apalagi dalam masa pandemi virus Corona atau Covid 19 ini. Oleh karena itu tim pengabdian kepada masyarakat dari Pasca Sarjana Ilmu Keolahragaan tergugah dengan kondisi ini untuk menyampaikan bagaimana penerapan olahraga bola voli di masa pandemi di Kabupaten Gunung Kidul dimana mereka sangat antusias animonya terhadap olahraga bola voli ini.

Selain kondisi fisik juga teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain bola voli dalam perkembangannya modern ini. Kemampuan *recive* merupakan kemampuan dalam menerima bola pertama dari servis lawan. Teknik ini harus dikuasai oleh semua pemain dalam bola voli, namun utamanya adalah: *libero*, dan *open hitter* atau *open smasher*. Karena mereka bertiga sebagai *recive serve* untuk menerima bola pertama dari servis lawan. Sedangkan *setter*, *midlle bloker*, dan *opposite* bertugas masing-masing fokus menyerang. *Open hitter* atau *open smasher* tugas pertamanya adalah melakukan *recive servis*, kemudian baru fokus menyerang. *Recive servis* bagi tim yang melakukannya merupakan kesempatan pertama untuk merancang sistem serangan dan memposisikan tim tersebut untuk mencetak point. *Recive servis* bagus maka toser dengan mudah akan membagi bola kepada *smasher* dan membuat atau mengecoh blok tidak hanya berfokus pada salah satu *smasher* saja (Schmidt: 2016). Posisi arah bola hasil *recive servis* diupayakan ke arah *setter* lambungannya, namun apabila servis lawan sulit maka cukup dilambungkan bolanya di atas garis tiga meter agar *setter* dengan mudah mendekati bola dan kemudian mengatur strategi.

Serangan pertama dalam permainan bola voli merupakan konsep dasar servis. Kemampuan servis pada pertandingan yang level pemain atau tim seimbang, sangat ditentukan oleh kemampuan servisnya, dengan *service ace* maka akan memenangkan pertandingan atau menjauhkan point nilai (Silva, et. all: 2014). Salah satu teknik dalam permainan bola voli untuk memulai permainan juga merupakan konsep *serve* dalam bola voli. Servis dalam perkembangan bola voli tidak lagi dilakukan seperti pada waktu lalu yaitu dengan servis bawah, atau servis tangan bawah, namun berkembang dengan servis tangan atas dan juga servis dengan *jump serve* atau servis *smash*. Servis dengan *jump serve* ini merupakan serangan yang kuat dan membahayakan bagi tim lawan, karena bola datanya sangat keras dan cepat seperti *smash* (Alexander and Honish: 2017). Kemampuan servis dengan lompatan atau *jump* ini merupakan servis yang dikembangkan saat ini, sangat efektif hasilnya asal dilatihkan dengan baik. Pemain dilatihkan agar memiliki kemampuan servis yang sangat menguntungkan ini. Seperti orang melakukan *smash servis jump* ini juga dilakukan dengan *smash* namun dibelakang garis servis. Servis *jump* juga dibagi menjadi dua jenis, yaitu: a) *jump float*, dan b) *jump spin serve*.

Smash bola cepat dalam permainan bola voli terdiri atas tiga jenis *smash*, di antaranya: 1) *smash* bola A quick, 2) *smash* B quick, dan 3) *smash* C quick atau kijang (Miller: 2005). *Smash* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikenalkan pada atlet paling awal (Budiman: 2016). Terdapat dua jenis serangan dalam permainan bola voli, yaitu: serangan bola pertama dan serangan balik (Hebert: 2014). Jenis serangan dalam *smash* juga mamiliki jenis atau tipe *smash*. Berikut penjelasan masing-masing tipe *smash* bola quick tersebut.

Pertama *Smash A quick* atau *smash* bola full, *Smash* bola A quick merupakan salah satu jenis *smash* bola cepat yang istilah di Indonesia menggunakan bola full, atau ketinggian bola di atas net 1 bola atau 2 bola voli, atau 50 cm s.d 1 meter di atas net umpan yang disajikan oleh *setter* atau toser tergantung tinggi raihan *smash*nya. *Smash* bola A quick ini biasanya dilakukan oleh pemain

spesialisasi quicker, dimana karakter tinggi badan dan kecepatan dimiliki oleh pemain ini. Jarak lompatan smash dengan pengumpan cukup dekat sehingga dinamakan A quick atau alphabet A berarti dekat atau pertama, kurang lebih 0.5 – 1 meter dari setter. Kelebihan smash bola A quick ini adalah: smash bola A quick sulit di blok, karena harus pas timing bloknnya, apabila blok terlambat maka smash akan cepat melaju sampai ke lapangan lawan. Mudah dalam melakukannya tidak menggunakan tenaga yang besar, hanya memerlukan kecepatan timing dalam smash, pengumpan juga mudah dalam menyajikan bola tidak perlu tenaga banyak untuk mendorong atau menempatkan bola di depan smasher karena relatif dekat jaraknya dengan setter. Kekurangan smash bola A quick atau bola full ini adalah: mudah di blok, karena ketinggian bola tidak tinggi, sehingga lawan mudah menjangkaunya. Pengumpan harus bisa memahami tipe smash bola A quick ini karena awalan dan juga jangkauan smash biasanya bervariasi untuk masing-masing pemain.

Kedua Smash B quick atau smash bola potong/street, Smash tipe B quick ini cara melakukannya dengan kecepatan seperti smash bola A quick namun jarak antara setter atau pengumpan dengan smasher lebih jauh yaitu antara 1,5 – 2 meter. Sehingga smash B quick ini lebih sulit pelaksanaannya dibandingkan dengan smash A quick. Kecepatan fals atau lecutan tangan pemain bola cepat atau quicker sangat menentukan keberhasilan dalam smash bola quick. Karena berada cepat dengan posisi bloker atau tangan blok lawan yang akan menghalau smash atau membendung smash. Kelebihan smash B quick adalah: sulit untuk di blok karena bloker harus memiliki timing yang tepat untuk menempatkan diri dari posisi awal bergeser menghadapi sudut pukul lawan yang jaraknya agak jauh yaitu 1.5 – 2 meter. Smash bola B quick juga sulit diterima defender, atau pemain bertahan karena sangat cepat luncuran bolanya dan tajamnya sudut bola hasil smash B quick ini. Kekurangannya smash B quick ini, pelaksanaan smash harus yakin dan mantap, karena kalo ragu-ragu dalam melaksanakan smash maka akan terjadi miss komunikasi dengan setter. Setter juga kesulitan menempatkan bola di depan smasher bola B quick ini karena jaraknya biasanya tidak bisa pas, sehingga perlu latihan keras dan banyak drill untuk menghafalkan timing dan *chemistry* antara setter dan quicker.

Kedua Smash C quick atau smash bola jangkit/kijang, Smash bola C quick atau istilah di Indonesia dikenal dengan sebutan smash kijang atau jangkit, karena gerakannya seperti kijang melompat atau lompatan jangkit dengan satu kaki. Smash c quick ini adalah smash quick yang paling efektif atau paling sering digunakan dalam pertandingan bola voli modern saat ini. Smash jangkit atau C quick ini dilakukan biasanya di belakang setter sehingga blok akan ketarik atau terpecah ke posisi di belakang setter atau posisi 4 lawan, dan harapannya bola open atau open spike hanya diblok oleh satu bloker. Strategi ini biasa dimainkan apabila spiker di depan hanya dua orang, dan setter posisi di depan.

Metode

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan yaitu 2 metode praktek dan pendampingan. Metode praktek digunakan lapangan di dusun karang wetan, Karang Tengah Giricahyo, Purwosari, Gunung Kidul tentunya dengan protokol kesehatan. Metode pendampingan ke depan bisa saling kontak dengan tim pengabdian untuk masalah pelatihan maupun tanya jawab secara daring dengan pengabdian. Pengetahuan masyarakat diukur dengan angket tentang praktik olahraga bola voli di masa pandemi. Dilakukan pre test dan post test untuk melihat sejauhmana pengetahuan masyarakat tentang praktik olahraga bola voli di masa pandemi.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan PPM dengan judul sosialisasi penerapan olahraga bola voli di masa pandemi dihadiri 15 orang warga dengan variasi kemampuan dan juga variasi usia, peserta kegiatan antusias dalam mengikuti kegiatan ppm, namun kondisi kesadaran dan pemahaman dalam pentingnya kesehatan dan kedisiplinan dalam menggunakan pakaian sesuai dengan

olahraga, dan juga budaya merokok disana masih tinggi, sehingga masih banyak warga yang merokok dalam kegiatan pada saat masih penjelasan kegiatan. Materi yang disampaikan dalam pengabdian adalah: passing bawah, passing atas, smash, servis dan game atau main, karena kondisi lapangan yang sangat panas dan sudah dimulai pukul 09.00 dan diselesaikan pukul 10.30 wib. Hasil pengetahuan tentang latihan bola voli di masa pandemi tertuang dalam tabel 1.

Tabel 1. Pretes dan Post test pengetahuan masyarakat tentang olahraga bola voli

Pre test	Post test
60	70
60	70
50	70
60	70
70	80
50	80
60	70
60	70
60	80
60	80
60	70
60	70
70	80
70	80
70	80
61,33	74,67

Hasil pengabdian tentang pengetahuan masyarakat dalam latihan olahraga bola voli dalam masa pandemi, mengalami peningkatan berdasarkan peningkatan rerata mean pre test dengan post test, sebesar: 13.33. Materi passing bawah dan atas dilakukan dengan berkawan melewati net dengan teknik yang benar, materi smash baik smash bola tinggi dan bola quick, materi servis dengan servis jumping, dan terakhir dilakukan game dua set dan penjelasan posisi dan rotasi pemain yang benar dalam lapangan. Modifikasi latihan dengan pendekatan taktik dan variasi bermain dapat meningkatkan kemampuan bermain bola voli (Popelka dan Pavlovic: 2017). Kepuasan masyarakat dalam program kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tanya jawab kepada peserta kegiatan ppm, mereka menyatakan bahwa warga sangat antusias dan berharap agar kegiatan PPM seperti ini terus dilaksanakan, dan kerja sama yang sudah dirintis ini ke depan akan dilanjutkan untuk meningkatkan kualitas warga masyarakat di Dusun Karang Wetan, Pedukuhan Karang Tengah, Kelurahan Giricahyo, Kecamatan Purwosari, Kabupaten Gunung Kidul.

Kesimpulan

Kesimpulan pengabdian bahwa olahraga bola voli dapat tetap dilaksanakan meskipun dalam kondisi masa pandemi namun prookol kesehatan tetap harus dijaga dan bagi pemain yang merasa kurang fit, tidak perlu memaksakan untuk bermain bola voli. Masyarakat juga sangat antusias dan berharap agar kegiatan PPM seperti ini terus dilaksanakan, dan kerja sama yang sudah dirintis ini ke depan akan dilanjutkan untuk meningkatkan kualitas warga masyarakat di Dusun Karang Wetan, Pedukuhan Karang Tengah, Kelurahan Giricahyo, Kecamatan Purwosari, Kabupaten Gunung Kidul.

Daftar Pustaka

- Alexander, M; & Honish, A. (2017). An analysis of the volleyball jump serve. University of Manitoba: *Articles*.
- Budiman, I.A. (2016). Development model of volleyball spike training. *International Journal of Physical Education, Sports and Health 2016; 3(3): 466-471*.
- Hebert, M. (2014). *Thinking volleyball*. USA: Human Kinetics.
- Miller, B. (2005). *The volleyball handbook: winning essentials for players and coaches*. USA: Human Kinetics.
- Popelka, J.&Pavlović, R. (2017). The effectiveness of various teaching approaches on the performance of the volleyball game. *Sportlogia*, 13 (1), 29-37. *Page 29*.
- Schmidt, B. (2016). *Volleyball: steps to success*. USA: Human Kinetics.
- Silva, M; Lacerda, D; & Joao, P.V. (2014). Game-Related Volleyball Skills that Influence Victory. *Journal of Human Kinetics volume 41/2014, 173-179 DOI: 10.2478/hukin-2014-0045 173 Section III – Sports Training*.