

Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bolavoli Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Mohammad Zaim Zen¹, Risfandi Setyawan², Yully Wahyu Sulistyo³.

^{1,2,3}, Universitas PGRI Jombang

zenzaim994@gmail.com¹, risfandi@stkipjb.ac.id², yullywahyusulis@gmail.com³,

Received October 2024; Accepted October 2024; Published October 2024

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan mempunyai tujuan supaya mahasiswa memiliki pemahaman dan pengetahuan terkait dengan komponen kondisi fisik dan bagaimana bentuk latihan pada bolavoli, pada permainan bolavoli kondisi fisik sebagai penunjang utama pada setiap orang dalam melakukan permainan bolavoli karena akan memberi dampak positif pada setiap orang untuk mendapatkan prestasi yang baik, dalam pelaksanaan kegiatan ini dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demontrasi dan praktek, untuk itu pelaksanaan pengabdian ini mahasiswa akan mendapatkan penjelasan materi tentang kondisi fisik pada cabang olahraga bolavoli yang terdiri dari kemampuan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak. Setiap pelaksanaan kegiatan pengabdian ada sebuah evaluasi dengan tujuan untuk bisa merangkum yang berhubungan dengan situasi kegiatan dan juga saran yang di peroleh dari kegiatan itu, dalam hasil kegiatan pengabdian ini dengan adanya pemahaman yang meningkat pada mahasiswa terkait dengan materi kondisi fisik bolavoli yang sudah di jelaskan. Untuk itu dapat di simpulkan bahwa penjelasan materi kondisi fisik tersebut berdampak positif pada sebuah pemahaman dan pengetahuan pada mahasiswa dalam cabang olahraga bolavoli.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bolavoli, Mahasiswa

ABSTRACT

The community service activities carried out have the aim that students have an understanding and knowledge related to the components of physical conditions and how to form training in volleyball, in the game of volleyball physical conditions as the main support for everyone in playing volleyball because it will have a positive impact on everyone to get good achievements, in the implementation of this activity using lecture, question and answer methods and demonstrations and practice, for this reason the implementation of this service students will get an explanation of material about physical conditions in volleyball which consists of endurance, strength, speed, agility, and explosive power. Every implementation of service activities there is an evaluation with the aim of being able to summarise related to the activity situation and also the suggestions obtained from the activity, in the results of this service activity with an increased understanding of students related to the physical condition material of volleyball that has been explained. For this reason, it can be concluded that the explanation of the physical condition material has a positive impact on a student's understanding and knowledge in the sport of volleyball.

Keywords: Physical Condition, Volleyball, Student

Corresponding Author: Mohammad Zaim Zen, Universitas PGRI Jombang, Email: zenzaim994@gmail.com

Copyright © 2024: Mohammad Zaim Zen, Risfandi Setyawan, Yully Wahyu Sulisty

How to Cite: Zen, M, Z., Setyawan, R., Sulisty, Y,W. (2024). Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bolavoli Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *Community Education Engagement Journal*, 6 (1), 52-59.
<https://doi.org/10.25299/ceej.v6i1.19280>

PENDAHULUAN

Dalam setiap bidang pembangunan di Indonesia yang mempunyai potensi untuk membangun kualitas manusia yaitu olahraga yang menjadi salah satu komponen penting dalam pembangunan manusia dibandingkan dengan komponen pembangunan lainnya seperti pencapaian dan pembangunan di Indonesia. Sehingga bisa di ketahui bahwa bolavoli merupakan jenis olahraga yang disukai oleh masyarakat dan perkembangan sangat pesat secara signifikan, (Handhin, Nasuka, Hadi, 2018). Sedangkan menurut (Ikbar, Saifuddin, Bustamam, 2017). Olahraga bolavoli selalu membutuhkan intelegensi dan membaca arah yang baik dengan menerapkan strategi penyerangan, dengan dibuktikan kualitas dengan memperoleh prestasi yang baik, untuk itu pada setiap cabang olahraga perlu adanya sebuah kerja sama terarah dan memperhatikan semua elemen yang berkontribusi untuk mencapai tujuan tersebut. Dalam mencapai prestasi yang di inginkan pada cabang olahraga perlu adanya kerjasama dan memperhatikan setiap aspek yang dapat membantu dalam mencapai prestasi salah satunya cabang olahraga bolavoli,

Dalam hal ini bolavoli bisa di katakan sebagai bentuk permainan yang di mainkan dengan beregu dengan tujuan akhir supaya bola tidak jatuh ke lantai, (Herawati, Abduloh, & Resita, 2021). Bolavoli dimainkan dua tim di tandai dengan di pisah oleh net dengan menggunakan tangan dalam memantulkan dan memukul bola, untuk itu cabang olahraga bolavoli memerlukan salah satu aspek seperti kondisi fisik yang harus di pahami untuk bisa menunjang prestasi tersebut dengan dilakukan secara terprogram, terarah, dan berkelanjutan. Untuk itu perlu pemahaman terkait dengan kondisi fisik bolavoli dengan dasar itu perlu adanya sebuah pemahaman terkait kondisi fisik untuk meningkatkan setiap elemen pada setiap kondisi fisik yang spesifik untuk cabang olahraga bolavoli. Untuk berprestasi dalam olahraga, kondisi fisik adalah komponen yang paling penting dan menjadi dasar untuk mengembangkan teknik, taktik, dan strategi olahraga. Kemampuan kondisi fisik sangat penting dalam berbagai jenis olahraga, khususnya bola voli. Oleh karena itu, kondisi fisik yang baik sangat penting untuk mencapai tingkat prestasi yang optimal, (Sovens, Supriyadi, & Suhdy, 2019).

Kondisi fisik terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak, dalam olahraga kondisi fisik adalah komponen yang paling penting dan berkontribusi pada pengembangan berbagai teknik, taktik, dan strategi, (Amin & Adnan 2020). Dalam permainan bolavoli, kondisi fisik adalah salah satu hal yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik untuk peningkatan maupun pemeliharaan, (Broto, 2015).

Prinsip dasar bermain bola voli adalah memantulkan bola sebelum menyentuh lantai dan permainan ini dimainkan tiga kali secara bergantian di dalam lapangan sendiri dengan tujuannya untuk memastikan bola yang dipantulkan diseberangkan kelapangan lawan melalui jaring net sehingga lawan tidak bisa menerimanya dengan mudah.

Ketika dalam perkuliahan ditemukan sebuah permasalahan terkait dengan kurangnya pengetahuan dan pemahaman mahasiswa terhadap komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga bolavoli, untuk itu sebagai solusi untuk permasalahan tersebut dalam menambahkan sebuah kegiatan pelatihan sebagai bentuk suatu proses memperoleh pengetahuan kondisi fisik cabang olahraga bolavoli, untuk di harapkan bisa mengetahui dan memahami materi yang di sampaikan pada saat kegiatan berlangsung, Dalam proses perkuliahan juga menunjukkan bahwa mahasiswa belum sepenuhnya memahami dan juga ketika perkuliahan mahasiswa belum bisa aktif dalam sebuah aktivitas diskusi dengan mahasiswa lain, dengan permasalahan tersebut akan berdampak pada pemahaman dan pengetahuan saat penyampaian materi. Oleh karena itu sangat penting untuk memperhatikan dengan seksama bagaimana mahasiswa memahami kondisi fisik pada olahraga bolavoli dan memberi mereka motivasi untuk membantu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Untuk itu dasar dilaksanakan kegiatan pelatihan ini memiliki tujuan supaya menambah mahasiswa dalam aspek pemahaman dan menambah pengetahuan pada materi kondisi fisik bolavoli.

Dalam setiap permasalahan mahasiswa dalam perkuliahan bolavoli terkait kurang faham tentang kondisi fisik bolavoli di siapkan solusi yang di pakai sesuai tujuan untuk mencari penyelesaian masalah tersebut, Berikut adalah beberapa hal yang berkaitan dengan solusi:

1. Menjelaskan dan mempratekkan materi tentang kondisi fisik yang ada di permainan bolavoli.
2. Menjelaskan jenis – jenis kondisi fisik dan fungsinya pada permainan bolavoli.

Dalam pelatihan ini memiliki sasaran sebagai target yang harus di peroleh dan di capai sebagai berikut :

1. Adanya peningkatan dalam pemahaman yang di dapat mahasiswa dalam berkaitan dengan kondisi fisik.
2. Meningkatkan pengetahuan tentang komponen kondisi fisik dan juga bagaimana proses mengaplikasikan dalam bolavoli,

METODE PELAKSANAAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk lokasi di kampus Universitas PGRI Jombang dengan alamat Jl. Pattimura III No.20, Sengon, Kec. Jombang, Kabupaten Jombang, Jawa Timur dengan peserta yang ikut kegiatan ini dengan jumlah 63 mahasiswa yang aktif dalam mengikuti perkuliahan bolavoli dengan kegiatan yang dilakukan dua hari dengan urutan hari pertama dilakukan penyampaian materi di kelas dan hari kedua di lapangan untuk mempratekkan bentuk latihan kondisi fisik bolavoli.

Adapaun tahapan metode yang di gunakan dalam kegiatan pengabdian ini dengan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi atau praktek, kegiatan ini mempunyai tujuan supaya mahasiswa memiliki pegangan dalam pemahaman kondisi fisik pada cabang olahraga bolavoli dan nantinya bisa diaplikasikan oleh pada setiap kegiatan di sekolahk hususnya pada kegiatan diluar pembelajaran dengan tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan

Pada tahap persiapan kegiatan ini tim pengabdian melakukan pertemuan awal untuk berdiskusi dan membahas yang berhubungan dengan keperluan untuk kegiatan pengabdian ini, dan selanjutnya melakukan survey ataupun observasi lokasi tempat kegiatan pada saat diruangan dan di lapangan sudah bisa di pakai untuk kegiatan.

2. Pelaksanaan

Dalam kegiatan pengabdian ini tahap pelaksanaan terkait dengan menjelaskan setiap komponen kondisi fisik untuk bolavoli sesuai dengan susunan acara dan diharapkan bisa lancar sesuai harapan, untuk peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini dengan jumlah 63 peserta yang berasal dari mahasiswa pendidikan jasmani yang aktif dalam matakuliahbolavoli, pengabdian dengan tema pelatihan kondisi fisik bolavoli pada tahap ini memberi penjelasan materi kondisi fisik dan juga memberi bentuk latihan dalam membentuk keterampilan dalam menunjang dalam cabang olahraga bolavoli dan juga memiliki tujuan supaya sebagai bentuk gambaran pemahaman dan menambah pengetahuan bagi peserta pelatihan. Setelah memberi penjelasan terkait komponen kondisi fisik berikut memberi penjelasan dengan metode demonstrasi bentuk latihan yang berhubungan dengan bentuk kondisi fisik yang berkaitan dengan cabang olahraga bolavoli seperti kemampuan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak. Selanjutnya pada proses pelaksanaan kegiatan di lapangan dengan memberi materi bentuk latihan kondisi fisik pada bolavoli dengan proses kegiatan membuat beberapa kelompok sesuai dengan bentuk kondisi fisik dan dipraktekan bentuk latihan yang diberikan dan juga dalam proses tersebut mahasiswa di pindah atau bertukar tempat kelompok untuk bisa merasakan bentuk latihan yang diberikan, oleh karena itu nantinya mahasiswa bisa menambah pengetahuan dan memahami bentuk latihan untuk kondisi fisik pada permainan bolavoli yang dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi maupun praktek.

3. Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi dari kegiatan ini setelah di lakukan tahap persiapan maupun pelaksanaan untuk mengetahui dari hasil kegiatan ini dengan mengevaluasi untuk mengetahui dampak pelatihan ini terhadap pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi kondisi fisik yang dilaksanakan selama dua hari, sehingga tahap ini tim pengabdian ingin melihat apakah peserta mendapatkan pemahaman dan pengetahuan pada kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang diperoleh dari kegiatan ini yang dilakukan berdasarkan adanya permasalahan mahasiswa dalam pemahaman tentang kondisi fisik sangat kurang, sehingga tim membuat kegiatan ini sebagai solusi permasalahan tersebut, pelaksanaan kegiatan ini memberi materi tentang kondisi fisik pada bolavoli, dengan kegiatan ini mahasiswa sangat antusias yang positif dengan dilihat dari banyaknya peserta yang bertanya terkait dengan beberapa item kondisi fisik dengan pertanyaan yang berhubungan dengan bentuk latihan dan bagaimana melakukan gerakan itu, dalam hal ini tim pengabdian melakukan penyampaian materi secara detail dan menyeluruh pada saat di ruangan maupun di lapangan sehingga nantinya peserta bisa memahami dan menambah pengetahuan terkait bentuk latihan untuk kondisi fisik. Oleh karena itu dapat diketahui bahwa dari hasil kegiatan ini dapat diketahui ataupun dilihat bahwa peserta dapat memahami bentuk latihan untuk kondisi fisik pada permainan bolavoli dengan baik secara teori dan praktek.

Berdasarkan pengamatan di lapangan sebagai proses pelatihan, maka dapat dilihat secara keseluruhan hasil yang telah dilakukan antara lain :

1. Peserta memahami terkait dengan komponen kondisi fisik.
2. Peserta memahami tentang bentuk latihan kondisi fisik.
3. Peserta mampu mempraktekkan bentuk latihan gerakan pada komponen kondisi fisik.

Dari capaian hasil yang didapatkan dalam pelatihan ini, maka dapat dikemukakan bahwa kemampuan mahasiswa dalam memahami komponen kondisi fisik perlu adanya sebuah aktivitas atau kegiatan pelatihan yang dapat menunjang pemahaman akan hal tersebut, untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, kondisi fisik seseorang harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan karakteristik, fitur, dan kebutuhan setiap jenis olahraga. Oleh karena itu, kemampuan kondisi fisik sangat penting dalam berbagai jenis olahraga, terutama bola voli. Untuk memainkan bolavoli dengan baik setiap orang harus menggunakan semua komponen kondisi fisik, (Maizan & Umar, 2020).

Seseorang harus memiliki kondisi fisik yang baik atau sangat baik untuk berprestasi dalam setiap aspeknya dengan seluruh komponen dibangun dan dikembangkan secara proporsional untuk mencapai hasil terbaik. Semua bagian dari kondisi fisik harus dibuat, tetapi perlu ada prioritas untuk menentukan bagian mana yang memerlukan lebih banyak latihan sesuai dengan olahraga yang dilakukan, (Asy'ari, Sugiharto, & Nugroho, 2013). Untuk itu pada setiap Upaya untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik memerlukan pengembangan setiap aspeknya. Setiap orang yang bermain bolavoli harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi dalam cabang olahraga. Kondisi fisik adalah komponen utama dalam mencapai prestasi olahraga, (Kadafi & Irsyada, 2021). Kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan karakteristik, fitur, dan kebutuhan setiap jenis olahraga. Untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi memerlukan persiapan fisik

untuk itu hal tersebut menjadi sangat penting, sehingga kondisi fisik merupakan kesiapan setiap orang terhadap tuntutan khusus cabang olahraga. Seseorang yang bermain bola voli harus memiliki kondisi fisik yang baik karena kondisi fisik yang baik akan membantu mereka melakukan gerakan yang diperlukan untuk bermain bolavoli, (Saputra& aziz 2020). Pemain yang bermain bolavoli harus memiliki kemampuan untuk memanfaatkan berbagai teknik permainan bolavoli yang didukung oleh kondisi fisik yang baik dan pada dasarnya kondisi fisik yang menjadi komponen penting untuk mencapai prestasi dalam olahraga, sehingga beberapa olahraga membutuhkan kondisi fisik yang lebih tinggi daripada yang lain. Semakin baik kondisi fisik seseorang saat melakukan aktivitas semakin besar kemungkinan mereka akan sukses dan berhasil. Sebaliknya, semakin buruk kondisi fisik seseorang saat melakukan aktivitas semakin kecil kemungkinan mereka akan sukses dan berhasil. Oleh karena itu, untuk mencapai kesuksesan dan keberhasilan sangat penting mempunyai kondisi fisik yang baik. Diharapkan setiap orang terutama yang bermain bolavoli.



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi

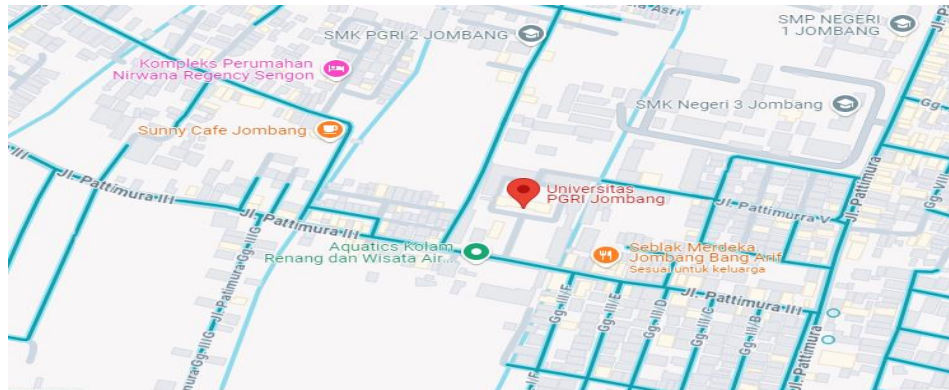


Gambar 2. Persiapan kegiatan di lapangan

SIMPULAN

Berdasarkan Kesimpulan pada kegiatan ini bahwa pemahaman mahasiswa tentang materi kondisi fisik ada peningkatan menjadi lebih baik. Kegiatan ini juga meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang cara melakukan bentuk latihan kondisi fisik pada permainan bolavoli.

PETA LOKASI MITRA SASARAN



Lokasi kegiatan di laksanakan di Universitas PGRI Jombang dengan Alamat Jl. Pattimura III No.20, Sengon, Kec. Jombang, Kabupaten Jombang, Jawa Timur 61418

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, H., & Adnan, A. (2020). studi tentang beberapa komponen kondisi fisik atlet bolavoli smk negeri 1 kota solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 266-277.
- Asy'ari, A. H., Sugiharto, Nugroho, P. (2013). Profil kondisi fisik spiker atlet bolavoli PPLP Jawa Tengah tahun 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 174-185.
- Handhin, M. L., Nasuka, N., & Hadi, H. (2018). Pengaruh back squat dan front squat training terhadap vertical jump dan lower body power index. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 62-69.
- Herawati, A., Abduloh, A., & Resita, C. (2021). Motivasi Belajar Siswa dalam Meningkatkan Pembelajaran Bola Voli Passing Bawah di Kelas VIII SMPN 1 Pondoksalam Purwakarta. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 1-9.
- Ikbar, R., Saifuddin, S., & Bustamam, B. (2017). Kontribusi tinggi badan dan tinggi lompatan terhadap smash bola voli pemain bola voli klub Lavendos VC Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya tahun 2016. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(3).
- Kadafi, A. P., & Irsyada, M. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Blitar Mandiri Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 128-133.
- Maizan, I. Umar, (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal*

Performa Olahraga, 5(1), 12-17.

Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 46-55.

Sovensi, E., Supriyadi, M., & Suhdy, M. (2019). Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub di Kota Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 13-25.