

Volleyball Training Workshop: Basic Techniques and Rules for the Game of Volleyball at Pondok Modern Gontor 4 Banyuwangi Regency 2023

Workshop Pelatihan Bolavoli: Teknik Dasar dan Peraturan Permainan Bolavoli di Pondok Modern Gontor 4 Kabupaten Banyuwangi Tahun 2023

Edi Irwanto¹, Danang Ari Santoso², Bayu Septa Martaviano Triaditya³, Puji Setyaningsih⁴, M Iqbal Alfatih⁵

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Banyuwangi

⁵ Pondok Modern Gontor 4 Banyuwangi

E-mail: irwantoedi88@gmail.com¹, danangarisantoso@unibabwi.ac.id², bayusepta7@gmail.com³, myedu37@gmail.com⁴, muhammadiqbalfatih699@gmail.com⁵

Abstract

With the PORSENI activity which is held every year, this activity aims to provide understanding and skills for students at Pondok Modern Gontor 4 Banyuwangi regarding the sport of volleyball. Because volleyball is one of the sports that is competed in this annual event. The implementation method is by providing understanding and practicum (demonstration and drill) to students. This activity was attended by 18 students very enthusiastically, this was proven by the consistency of the participants from days 1 to 4.

Keywords: Workshop; Volleyball; Basic Techniques And Rules

Abstrak

Dengan adanya kegiatan PORSENI yang diadakan setiap tahunnya, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada siswa-siswi Pondok Modern Gontor 4 Banyuwangi mengenai olahraga bola voli. Pasalnya bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam ajang tahunan tersebut. Metode pelaksanaannya dengan memberikan pemahaman dan praktikum (demonstrasi dan latihan) kepada siswa. Kegiatan ini diikuti oleh 18 siswa dengan sangat antusias, hal ini terbukti dengan konsistensi peserta dari hari 1 hingga 4.

Kata kunci: Workshop; Bolavoli; Teknik Dasar Dan Aturannya

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah aktifitas fisik yang mana tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin bagi mereka baik yang dia dalam individu maupun tim (Utomo, 2020). Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Jumadin & Syahputra, 2019). Dalam upaya peningkatan prestasi maka perlu dilakukan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan pendidikan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi keolahragaan baik tingkat pusat maupun daerah. Menurut (Marwan et al., 2018) untuk mendapatkan sebuah prestasi ada dua faktor yang mempengaruhi, dua faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri seorang atlet, dan faktor eksternal meliputi lingkungan organisasi dan manajemanya.

Bolavoli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari enam atlet yang dipisahkan sebuah net di tengah lapangan (Irwanto, 2016). Untuk dapat bermain bolavoli dengan baik atlet perlu dibekali dengan teknik dasar yang baik dan benar. Pemain yang memiliki teknik dasar bermain baik cenderung pemain tersebut dapat bermain

bolavoli dengan baik pula, sehingga perlu penguasaan beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki para pemain bolavoli yaitu teknik servis bola, teknik passing bola, teknik smes, dan teknik blok (Rizal et al., 2020). Hal ini juga didukung oleh pernyataan (Sujarwo & Purnomo, 2020) yang menyatakan kemampuan teknik dalam bola voli sangat mendukung keberhasilan atlet dalam mengoptimalkan dan mengefektifkan gerak untuk unjuk kerjanya dalam permainan baik dalam menyerang maupun bertahan. Selain teknik dasar, atlet juga perlu memiliki pemahaman yang mendalam terkait aturan-aturan permainan dan pertandingan yang digunakan. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar dan pemahaman pertaturan permainan perlu dimiliki oleh seorang atlet untuk menjadi pemain yang profesional. Hal ini didukung oleh pernyataan (Hardika et al., 2022) yang menyatakan sebuah tim tidak akan berhasil jika tingkat pemahaman terhadap peraturan permainan yang rendah, hal tersebut disebabkan karena tidak adanya sosialisasi peraturan permainan dari pelatih terhadap atlet sehingga tingkat pemahaman atlet kurang dalam memahami peraturan permainan bola voli. Pemahaman peraturan permainan bola voli merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki baik atlet, pelatih maupun official (Destriani et al., 2021).

Pondok Modern Gontor memiliki agenda kegiatan PORSENI yang dilaksanakan setiap tahun. Maafi R.H pada amanah porseni (Humas, 2020) menyatakan *Event* ini dapat diartikan sebagai salah satu rutinitas tahunan dan kegiatan awal dari rentetan Pekan Perkenalan Khutbatul-'Arsy. H. Badrun Syahir (Humas, 2019) mengungkapkan bawasannya dengan Motto diatas Pondok Modern Gontor ingin menghasilkan generasi yang kuat, berkepribadian, berkarakter tidak hanya pada fisiknya tapi juga akal. Selain itu, kompetisi ini akan membina ukhuwwah para santri. Dengan adanya kegiatan PORSENI ini para santri juga dilatih untuk tetap berdaya saing yang kuat serta tetap mengedepankan sportifitas kompetisi dalam olahraga.

Dari informasi yang didapat proses latihan yang dilaksanakan di pondok modern gontor hanya berfokus pada keterampilan teknik dasar dan strategi tim. Sedangkan pemberian pemahaman terkait aturan-aturan permainan jarang diberikan. Dari hal tersebut dapat diasumsikan bahwa kurangnya kesadaran pelatih akan pentingnya pemahaman peraturan permainan bola voli terhadap atlet, sehingga atlet tidak sepenuhnya memahami peraturan permainan bola pada saat berlatih terutama di lapangan saat kompetisi berlangsung (Abidin, 2014). Atlet yang berlatih di setiap klubnya masih membutuhkan pemberian materi tambahan secara teori maupun praktik (Djamel & Mohamed, 2015). Oleh karena itu, Pondok Modern Gontor 4 yang berada di wilayah Kabupaten Banyuwangi mengadakan kegiatan berupa *workshop* pelatihan teknik dasar dan peraturan permainan bolavoli. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dan pemahaman peraturan atlet (santri) dalam permainan bolavoli.

2. METODE

a) Sasaran

- 1) Sasaran dari kegiatan ini adalah santri dilingkungan Pondok Modern Gontor 4 di Kabupaten Banyuwangi
- 2) Santri yang memiliki minat dan bakat pada permainan bolavoli

b) Persiapan

- 1) Dilakukan diskusi dengan Pengasuh atau Pembina Pondok Modern Gontor 4 dibidang olahraga khususnya bolavoli untuk mendapatkan kesepakatan terkait program dan jadwal dilaksnakanya *workshop*.
- 2) Dilakukan diskusi terkait jadwal atau waktu pelaksanaan dan keperluan atau perlengkapan yang dibutuhkan untuk kegiatan *workshop*..

3) Pelaksanaan

- a. Dilaksanakan pada hari sabtu- selasa tanggal 14 -17 Oktober tahun 2023
- b. Membuat materi, jadwal kegiatan,
- c. Pemberian materi-materi teknik dasar dan aturan permainan bolavoli secara teoritis didalam kelas.

- d. Pemberian atau melaksakan praktikum dilapangan sesuai dengan apa yang dipelajari secara teoritis.
- e. Evaluasi
 - 1) Dilakukan dengan cara pengamatan dan ketrampilan langsung kepada atlet.
 - 2) Antusiasme dan kedisiplinan kehadiran para santri

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Materi

1. Teknik dasar permainan bolavoli

Materi yang diberikan kepada para atlet (santri) ialah teknik dasar permainan bolavoli yang meliputi teknik servis (bawah dan atas), pasing (bawah dan atas), pukulan (bola tinggi, sedang, dan cepat) serta teknik bendungan. Berikut rincian materi teknik dasar yang diberikan:

- a) Teknik dasar servis
- b) Teknik dasar pasing
- c) Teknik dasar pukulan
- d) Teknik dasar bendungan

2. Peraturan permainan bolavoli

Materi peraturan permainan yang diberikan berupa aturan yang ada didalam perwasitan permainan bolavoli secara umum meliputi:

- a) Posisi dan rotasi pemain.
- b) Pelanggaran atau kesalahan yang terjadi pada permainan bolavoli
- c) *Scorersheet* dan *signal* wasit dalam bolavoli.

b. Praktikum

Kegiatan praktikum yang dilaksanakan ialah sebagai berikut:

- 1. Praktik latihan teknik dasar servis
- 2. Praktik latihan teknik dasar pasing.
- 3. Praktik latihan teknik dasar pukulan
- 4. Praktik latihan teknik dasar bendungan
- 5. Praktik latihan mewasiti dan hakim garis.
- 6. Game permainan bolavoli.

c. Rincian Waktu dan Jadwal Pelaksanaan

Berikut rincian waktu dan jadwal pelaksanaan *workshop* permainan bolavoli di Pondok Modern Gontor 4 Banyuwangi:

Tabel 1.1 Rincian Jadwal Pelaksanaan

No	Materi	Hari	Waktu	Keterangan
1	Servis	Sabtu 14-10-23	14:00-15:00	Materi kelas
2	Pasing	Sabtu 14-10-23	15:00-16:00	Materi kelas
3	Pukulan	Sabtu 14-10-23	16:00-17:00	Materi kelas
4	Bendungan	Sabtu 14-10-23	17:00-18:00	Materi kelas
5	Posisi dan rotasi	Minggu 15-10-23	14:00-15:00	Materi kelas
6	Aturan secara umum	Minggu 15-10-23	15:00-16:00	Materi kelas
7	Signal wasit	Minggu 15-10-23	16:00-18:00	Materi kelas
8	Servis	Senin 16-10-23	14:00-15:00	Praktikum
9	Pasing	Senin 16-10-23	15:00-16:00	Praktikum
10	Pukulan	Senin 16-10-23	16:00-17:00	Praktikum
11	Bendungan	Senin 16-10-23	17:00-18:00	Praktikum
12	Posisi dan rotasi	Selasa 17-10-23	14:00-15:00	Praktikum
13	Aturan secara umum	Selasa 17-10-23	15:00-16:00	Praktikum
14	<i>Scorersheet</i> dan <i>signal</i> wasit	Selasa 17-10-23	16:00-18:00	Praktikum

Persiapan dilakukan dengan melakukan diskusi terkait pelaksanaan kegiatan *workshop* yang akan dilaksanakan. Persiapan tersebut terkait materi dan tempat pelaksanaan yang akan digunakan. Dari hasil diskusi disepakati bahwa kegiatan bejalang selama 4 hari mulai tanggal 14 sampai 17 oktober 2023. Kegiatan Hari ke 1 dan 4 dapat diuraikan dengan rinci sebagai berikut:

1. Hari ke 1 pemberian materi teknik dasar permainan bolavoli berupa tenik servis, pasing, pukulan dan bendungan.

Pada kegiatan ini diberikan penjelasan terkait pelaksanaan teknik dasar bolavoli yang baik dan benar. Teori teknik dasar servis yang dibrikan meliputi posisi kaki, gerak ayunan tangan, meempas bola, perkenaan bola dengan pergelangan tangan dan gerakan *followthrough*. Teori teknik dasar pasing meliputi posisi kaki, sikap jongkok, pegangan tangan, cara ayunan pada saat perkenaan bola, dan koordinasi pergerakan keseluruhan. Teknik pukulan meliputi langkah awalan, saat melakukan tolakan, saat melayang di udara, gerakan tangan saat perkenaan bola dan tumpuan kaki. Teknik bendungan meliputi posisi tubuh dari net, posisi tangan, lompatan pada saat melakukan bendungan, bendungan 1, 2 dan 3 pemain serta bendungan aktif dan pasif (Edi Irwanto, 2023).



Gambar 1. Proses Pemberian Materi Dikelas.

2. Hari ke 2. Pemberian materi peraturan permainan yang mengarah ke perwasitan serta cara mengisi scorersheet.

Pada kegiatan ini para santri diberikan materi berupa signal-signal wasit serta hakim garis, selain itu juga diberikan pemahaman bagaimana cara mengisi scorersheet permainan bolavoli sesuai peraturan volleyball ruler 2021-2024 (FIVB, 2021). Materi yang diberikan meliputi cara memulai pertandingan, signal bola masuk, bola keluar, bola *touch*, net, pemain menginjak garis, dua kali sentuhan, empat kali sentuhan, *time out*. Signal hakim garis meliputi bola masuk, bola keluar, bola *touch*. Scorersheet meliputi mengisi data pemain dan tim, waktu dan tempat pelaksanaan, *time out*, pergantian pemain.



Gambar 2. Materi Signal Wasit Bolavoli

3. Hari ke 3. Praktikum Teknik Dasar Permainan Bolavoli.

Pada kegiatan ini para santri melakukan praktikum dilapangan, praktik tersebut meliputi teknik dasar servis, pasing, pukulan dan bendungan. Praktikum dilakukan dengan memberikan

demonstrasi terlebih dahulu dan diikuti oleh para santri, kemudian proses praktikum dilakukan dengan metode *drill*. Karena metode ini merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar yang dipelajari. hal ini didukung oleh pernyataan (Purnomo et al., 2019) yang menyatakan bahwa metode demonstrasi dan metode drill efektif untuk model pembelajaran atau latihan meningkatkan keterampilan.



Gambar 3. Pratik Teknik Dasar (Demonstrasi)

4. Hari ke 4. Game dan Praktikum Memimpin Pertandingan serta Mengisi Scorer sheet.

Pada kegiatan ini santri melakukan *game* bolavoli sesuai peraturan resmi. Pada *game* ini dibagi menjadi 3 tim. Pelaksanaan *game* menggunakan ilustrasi sebagai berikut:

- a. Jika tim 1 dan tim 2 menjadi tim yang bermain, maka tim 3 menjadi perangkat pertandingan atau yang menjadi wasit dan hakim garis.
- b. Jika tim 2 dan tim 3 menjadi tim yang bermain, maka tim 1 menjadi perangkat pertandingan atau yang menjadi wasit dan hakim garis.
- c. Jika tim 3 dan tim 1 menjadi tim yang bermain, maka tim 2 menjadi perangkat pertandingan atau yang menjadi wasit dan hakim garis.

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa para santri antusias mengikuti kegiatan *workshop* pelatihan teknik dasar peraturan permainan bolavoli. Kegiatan ini diikuti oleh 18 santri, mulai hari ke 1 samapi ke 4. Hal ini dapat dilihat dari kehadiran dan keaktifan santri serta kedisiplinan para santri pada saat pelaksaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2014). Hubungan Motor Ability, Konsep Diri, dan Kepercayaan Diri dengan Keterampilan Bola Voli. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(1), 44–47.
- Destriani, Yusfi, H., & Solahuddin, S. (2021). Sosialisasi dan Pendampingan Hasil Pengembangan Teknik Pembelajaran Permainan Bola Voli Bagi Guru Penjaskes. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(2), 1–8. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/dharmapendidikan>
- Djamel, M., & Mohamed, S. (2015). LEVEL OF DECISION MAKING IN SOME VOLLEYBALL SKILLS (SERVE, RECEPTION, PREPARATION) FOR SECONDARY STAGE STUDENTS. *The Swedish Journal of Scientific Research*, 2(9), 23–29.
- Edi Irwanto, E. (2023). *Bola Voli Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan*.
- FIVB. (2021). *Official Volleyball Rules 2021-2024*. 1–87.
- Hardika, N., Suhairi, M., Arifin, Z., Dewi, U., Sabransyah, M., Fuzita, M., Maksum, H., Rustanto, H., & Asmutiar, A. (2022). Sosialisasi Sistem Pertandingan dan Pelatih Perwasitan Bola Voli Se-Kecamatan Teluk Pakedai. *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 238–249. <https://doi.org/10.31571/gervasi.v6i1.2463>
- Humas. (2019). *Amanat Porseni, H. Badrun Syahir: Generasi Yang Berkepribadian & Berkarakter*.
- Humas. (2020). *Amanat Porseni, Drs.H. Rif'at Husnul Maafi, M.A.: Mencetak Mundzirul-Qoum*.
- Irwanto, E. (2016). Pengembangan Model Variasi Serangan Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Di Sma Pgri Purwoharjo Banyuwangi Edi. *Kejaora*, 1(1), 32–36.

-
- Jumadin, & Syahputra, R. (2019). Analisis olahraga prestasi yang dapat di unggulkan kabupaten langkat. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 10–19. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/13067>
- Marwan, I., Rahmat, A. A., & Rohyana, A. (2018). Pelatihan Pengelolaan Manajemen Event Pertandingan Olahraga Untuk Pengurus Dan Anggota Koni Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 4(2), 179–185.
- Purnomo, E., Marhenti, E., & Mardatilah, I. (2019). Efektifitas Metode Pembelajaran Drill dan Demonstrasi. *Jurnal Performa*, 4(2), 152–158.
- Rizal, A., Saleh, M. S., & Latuheru, R. V. (2020). Pelatihan Teknik Dasar Permainan Bolavoli pada Siswa SMP Negeri 1 Bungoro Pangkep. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 118–123.
- Sujarwo, S., & Purnomo, A. (2020). Kontribusi Recive Servis, Dig, Cover dan Toss Pemain Libero dalam Pertandingan Final SEA GAMES 2019. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 1–5. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i1.23945>
- Utomo, A. W. (2020). Sosialisasi Dan Pelatihan Permainan Bola Voli Mini Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Se-Kecamatan Karas Kabupaten *Prosiding Seminar Nasional Rekarta 2020*, 3–7. <http://www.journal.rekarta.co.id/index.php/semarta/article/view/526>