



Pelatihan Guru Penjas tentang Pengembangan Ekstra Bola Voli di Sekolah Menengah Pertama

Sujarwo¹

¹Universitas Negeri Yogyakarta

E-mail: ¹ sujarwo@fik.uny.ac.id

Abstrak

Guru pendidikan jasmani terkendala minimnya informasi tentang pengembangan ekstrakurikuler bola voli yang diselenggarakan oleh pihak terkait. Tujuan pengabdian adalah kerjasama antara MGMP Penjas Sekolah Menengah Pertama dengan Pengurus Kabupaten PBVSI Bantul. Metode pengabdian ini dengan pelatihan bagi guru pendidikan jasmani selama empat hari dengan teknik teori (ceramah, diskusi), praktek dan penugasan. Jumlah peserta dalam pengabdian ini adalah: 36 orang guru pendidikan jasmani. Evaluasi dilakukan dengan tes pre dan post tingkat pemahaman guru tentang pengembangan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di Sekolah. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan guru PJOK Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul tentang pengembangan kegiatan ekstrakurikuler bola voli, dengan hasil pretest sebesar: 51.39 setelah diberikan diklat oleh tim pengabdian maka terjadi peningkatan rerata mean sebesar: 76.39. Kesimpulan diklat atau pelatihan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama bagi Guru PJOK di Kabupaten Bantul dapat meningkatkan pengetahuan guru PJOK untuk mengembangkan kegiatan ekstra bola voli.

Kata Kunci: Pelatihan, Guru Penjas, Ekstrakurikuler, Bola Voli.

Abstract

Physical education teachers are hampered by a lack of information about the development of volleyball extracurriculars organized by related parties. The aim of the service is collaboration between the MGMP Penjas Junior High School and the PBVSI Bantul District Management. This service method involves training for physical education teachers for four days using theoretical techniques (lectures, discussions), practice and assignments. The number of participants in this service is: 36 physical education teachers. Evaluation was carried out using pre and post tests on the level of teacher understanding regarding the development of volleyball extracurricular activities in schools. The result of this community service was an increase in the knowledge of PJOK teachers at Junior High Schools in Bantul Regency regarding the development of volleyball extracurricular activities, with a pretest result of: 51.39. After being given training by the service team, there was an increase in the

mean of: 76.39. The conclusion is that training or training on developing extracurricular activities in junior high schools for PJOK teachers in Bantul Regency can increase the knowledge of PJOK teachers to develop extra volleyball activities.

Keywords: *Training, physical education teacher, extracurricular, volleyball.*

1. Pendahuluan

Seiring dengan perkembangan dunia pendidikan, guru tentu wajib mengikutinya dan belajar dari kaum muda yang memang sudah di didik pada jamannya. Seperti pepatah mengatakan: “tuntutlah ilmu sampai akhir hayat”. Pada jaman sekarang bukan hal yang aneh apabila banyak guru senior yang berguru kepada guru junior.

Demikian juga dalam bidang olahraga yang berkembang sangat pesat. Berbagai cabang olahraga baru bermunculan dengan segala peraturan serta tehnik dasarnya serta tehnik dan metodik melatihnya. Dengan adanya cabang olahraga baru bukan berarti cabang olahraga lama berkurang peminat, justru semakin maju dalam prestasi serta mengalami berbagai perubahan dalam metodik dan cara melatihnya.

Ekstrakurikuler adalah salah satu wadah yang diselenggarakan oleh sekolah untuk meningkatkan keterampilan yang berorientasi pada prestasi siswa di luar kegiatan intrakurikuler. Berbagai cabang olahraga diselenggarakan di ekstrakurikuler sekolah berdasarkan keinginan sebageian besar siswa. Guru olahraga yang merupakan ujung tombak dari pemerintah dalam dunia pendidikan dituntut untuk bisa menjadi penyalur ilmu kepada siswa dengan baik. Dengan berkembangnya pendidikan dan olahraga maka guru olahraga khususnya wajib mengikuti perkembangan tersebut dengan membekali diri ilmu yang terbaru maupun menyesuaikan diri dengan berbagai kebijakan pemerintah yang bertujuan untuk semakin menyempurnakan sistem pendidikan yang sudah dibangun. Salah satu kebijakan pemerintah dalam dunia pendidikan adalah standarisasi untuk guru yaitu dengan program sertifikasi. Selain guru saat ini yang sedang digalakkan pemerintah adalah standarisasi pelatih ekstrakurikuler dengan sertifikat pelatih untuk masing-masing cabang pada ekstrakurikuler.

Berdasarkan hal tersebut di atas maka Musyawarah Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kabupaten Bantul bermaksud mengadakan pendidikan pelatihan pelatih pada cabang olahraga bola voli. Cabang olahraga bola voli di kabupaten bantul sangat berkembang dan tentunya sangat banyak peminat terutama siswa tingkat SMP. Sedangkan guru yang melatih ekstrakurikuler bola voli sebagian besar belum memiliki sertifikat pelatihan pelatih bola voli yang digunakan sebagai bukti kompetensi dalam melatih.

2. Metode Pelaksanaan

Metode pengabdian dalam kegiatan ini adalah pelatihan sehari yaitu pada tanggal 10-13 Juli 2024, dimana dilakukan teori dan praktek, mulai dari jam 08.00 s.d 14.00 wib,

materi teori bertempat di Ruang Teori dan GOR SMP N 2 Kretek, Bantul,. Peserta pelatihan 36 orang guru PJOK SMP se Kabupaten Bantul. Instrumen penilaian pengetahuan baik sebelum dan sesudah pengabdian dengan menggunakan soal *pretest* dan *posttest*. Berikut daftar pertanyaan dalam instrumen pre test dan post test:

Tabel 1. Instrumen soal tes

No	Pertanyaan
1.	Langkah awal untuk mengembangkan ekstra bola voli di sekolah yaitu dengan analisis adalah:...
2.	Berikut merupakan langkah-langkah yang dapat ditempuh dalam proses pemanduan bakat di sekolah, KECUALI
3.	Atlet harus dikembangkan kemampuannya dalam bermain bola voli, kemampuan apa saja yang benar....
4.	Tiga komponen penting dalam pengembangan ekstra olahraga voli di Sekolah, yaitu:....
5.	Untuk menyusun program latihan yang baik seorang pelatih harus memiliki tiga data berikut ini....
6.	Sebelum masa kompetisi dimulai untuk mencapai performa puncak atau terbaik sebaiknya dilakukan penurunan intensitas latihan istilahnya
7.	Suatu kondisi optimum seorang atlet saat melakukan segala bentuk kegiatan olahraganya saat bertanding, dimana atlet mampu menyelaraskan pikiran dan gerakannya, yaitu
8.	Pelatih sebelum pertandingan harus memiliki informasi awal calon lawan yang akan dihadapi, dengan cara
9.	Intuisi pelatih dalam moment suatu pertandingan yang harus dikuasai adalah.....
10.	Keberanian pelatih dalam hal berikut yang harus dimiliki saat merubah strategi tim di lapangan adalah....



Gambar 1. Kegiatan Teori Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Praktek Melatih Bola Voli

3. Hasil Dan Pembahasan

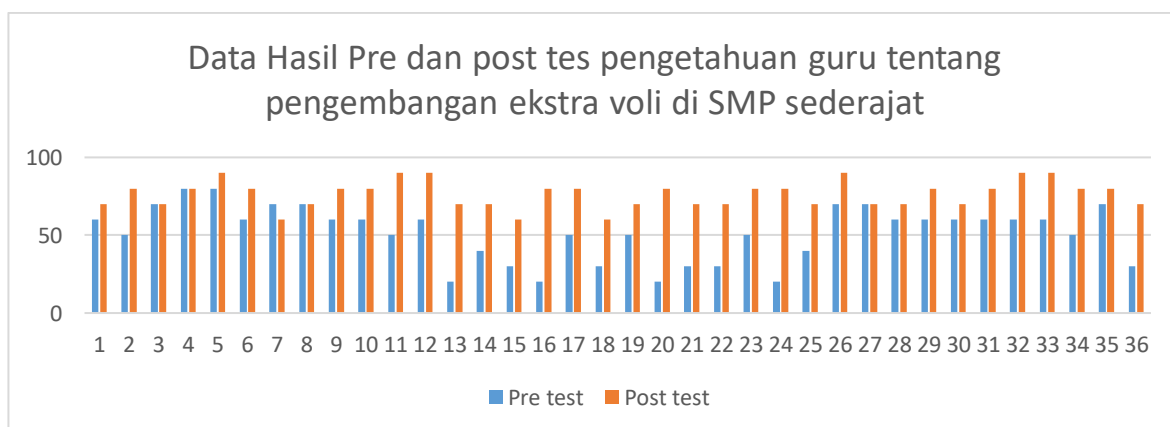
Hasil pengabdian kepada masyarakat dalam hal ini pelatihan pengembangan ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Pertama dengan hasil tes pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan diperoleh data sebagai berikut:

3.1 Hasil Pengabdian

Tabel 2 Hasil *pre test* dan *post test* pengetahuan Guru PJOK SMP Se Kab. Bantul

Pre test	Post test
60	70
50	80
70	70
80	80
80	90
60	80
70	60
70	70
60	80
60	80
50	90
60	90
20	70
40	70
30	60
20	80
50	80

30	60
50	70
20	80
30	70
30	70
50	80
20	80
40	70
70	90
70	70
60	70
60	80
60	70
60	80
60	90
60	90
50	80
70	80
30	70
51,38889	76,38889



Gambar 3. Diagram batang hasil pre test dan post test pengetahuan Guru PJOK SMP se Kab. Bantul

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pretest	36	51,39	17,753	2,959
posttest	36	76,39	8,669	1,445

One-Sample Test

Test Value = 0

				95% Confidence Interval of the Difference		
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
pretest	17,368	35	,000	51,389	45,38	57,40
posttest	52,868	35	,000	76,389	73,46	79,32

Berdasarkan tabel 2. Hasil pre test dan post test pengetahuan guru PJOK SMP Se Kabupaten Bantul, terjadi peningkatan pengetahuan dari hasil rerata mean sebesar: 0.25%. Hasil pengabdian sebagai berikut: hasil rerata mean pre test pengetahuan guru PJOK tentang pengembangan ekstrakurikuler bola voli adalah: 51.38; untuk rerata mean pengetahuan setelah diadakan pelatihan adalah: 76.38. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 0.25% pengetahuan guru PJOK SMP tentang pengembangan ekstrakurikuler bola voli setelah diadakan pelatihan.

3.2 Pembahasan

Perkembangan bola voli saat ini mengalami peningkatan yang luar biasa. Seluruh pelosok dan lapisan masyarakat memainkan bola voli. Adanya tayangan televisi khusus bola voli dan juga banyaknya kompetisi yang digelar menjadikan olahraga bola voli ini menjadi olahraga favorit pilihan masyarakat Indonesia. Olahraga telah menjadi salah satu olahraga yang digemari (Bumboro et al, 2023). Perlunya analisis suatu program pengembangan ekstrakurikuler olahraga di sekolah dengan model SWOT dirasakan lebih sesuai karena analisisnya meliputi atlet, pelatih, sarana prasarana, program latihan dan pendanaan (Utomo, 2021). Guru PJOK sebaiknya mencari metode yang tepat dalam rangka mendapatkan bibit pemain bola voli untuk sekolahnya, salah satunya dengan mengadakan kejuaraan antar sekolah setingkat di bawahnya, hal ini sesuai dengan penelitian (Effendi et al, 2019).

Periodisasi latihan atau tahapan latihan yang diprogramkan menuju target latihan yang diinginkan (Franca, et al, 2022). Proses latihan juga harus diimbangi dengan latihan untuk mengisi pengetahuan atau pemahaman atlet tentang bola voli, baik dari filosofi dan juga perkembangannya (Vera-Rivera, et al, 2023). Prinsip latihan dalam olahraga menurut (ASEP, 2022) meliputi: prinsip spesifik, overload, progresif, deminishing return, variasi, reversibility, individu dan moderasi. Pelatih juga harus belajar dari pelatih lainnya, pelatih yang senior menjadi mentor untuk pelatih juniornya, hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Cooper, & Allen, 2017). Pelatih harus memahami bahwa menjadi seorang pelatih itu adalah sebuah proses, sama seperti atlet, untuk menjadi bagus pelatih juga harus belajar terus (Cushion, 2007).

Melakukan uji coba atau try out dan try in sebelum pertandingan digunakan untuk belajar dan menerapkan strategi yang akan diterapkan nanti. Hal ini sesuai pendapat (Hasyim & Saharullah, 2019). Dalam menghadapi suatu kompetisi pemain harus mampu menekan kecemasan dengan memperbanyak sikap positif, dengan begitu pemain akan dapat

mengelola diri dan perfromanya (Algani et al, 2018). Salah satu tugas pelatih adalah memberikan motivasi pada saat pertandingan berlangsung hal ini untuk memompa semangat atlet agar dapat menampilkan performa yang maksimal dalam pertandingan (Hadi, 2011). Peran-peran pelatih harus selalu dikembangkan dengan proses belajar terus menerus dan menerapkannya dalam latihan maupun pertandingan.

4. Kesimpulan

Kesimpulan diklat atau pelatihan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama bagi Guru PJOK di Kabupaten Bantul dapat meningkatkan pengetahuan guru PJOK untuk mengembangkan kegiatan ekstra bola voli. Program pengabdian ini memberikan manfaat bagi guru PJOK khususnya untuk bagaimana mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah mereka masing-masing, tentu saja dengan memperhatikan kemampuan sekolah.

5. Daftar Pustaka

- [1] Algani, PW; Yuniardi, MS; & Masturah, AN. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. pISSN: 2301-8267, eISSN: 2540-8291 Vol. 06, No.01.
- [2] ASEP. (2022). *Training Principles*. Coaching Principles Online. © Human Kinetics, Inc. www.asep.com. 800-747-5698.
- [3] Bumboro, B; Ita, S; Wanena, T; Wandik, Y; & Putra, MFT. (2023). Permainan bola voli: sebuah tinjauan konseptual *Volleyball game: a conceptual overview*. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Vol. 22, No. 4, 2023 *Spesial Issue National Conference*, pp. 38-44.
- [4] Cooper, D; & Allen, J. B. (2017). The Coaching Process of the Expert Coach: A Coach Led Approach. *Sports Coaching Review*. DOI: 10.1080/21640629.2017.1361168.
- [5] Cushion, C. (2007). Modelling the Complexity of the Coaching Process. *International Journal of Sports Science & Coaching* Volume 2 · Number 4.
- [6] Effendi, AR; Lauh, WDA; Iskandar; Rustanto, H; Qosim, A; Maksum, H; Rajidin; & Sabransah, M. (2019). Penjaringan atlet melalui kejuaraan bola voli tingkat pelajar di Kabupaten Bengkayang. *GERVASI: JurnalPengabdiankepadaMasyarakat* Vol. 3, No. 1, ISSN 2598-6147 (Cetak) ISSN 2598-6155 (Online)

- [7] Franca, E. F; Atunes, A; Da Silva, A. C; Guerra, M. L. M; Cossote, D. F; & Bonfim, J. C. O. (2022). Concepts and principles of sports training: A narrative review based on the classic literature of reference. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*; 9(1): 214-217. DOI: <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2022.v9.i1d.2369>.
- [8] Hadi, R. (2011). Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 1. Edisi 1. Juli 2011. ISSN: 2088-6808.
- [9] Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar Ilmu Kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit UNM.
- [10] Utomo, B. (2021). Evaluasi Pembinaan Prestasi Di Klub Bolavoli Indomaret Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. Vol. 7. No. 1. p-ISSN: 2442-9511 e-ISSN: 2656-5862.
- [11] sunarwo. (2023). Pelatihan fundamental coaching bagi pelatih bola voli di klub Badak Muda Gunung Kidul. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 3(1), 9 - 14. <https://doi.org/10.24036/jaso.v3i1.26>
- [12] Vera-Rivera, D. A; Guzman-Pinzon, N. P; & Rodriques-Neira, D. F. (2023). The principles of sports training as a methodology alternative in the cognitive development of the human being.