

MEMINIMALKAN RISIKO CEDERA DALAM KETERAMPILAN DASAR BOLA VOLI PADA PEMAIN PEMULA DESA TUTUKEY

Ligawati Duparlira^{1*}

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Pattimura

*Email korespondensi : ligadupralira09@gmail.com

Abstrak

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat diminati dan terus berkembang di berbagai negara, salah satunya di negara Indonesia. Bukan hanya di kota-kota besar namun hingga ke pelosok-pelosok desa seperti Desa Tutukey, Kecamatan Serwaru, Kabupaten Maluku Barat Daya. Namun adanya pemain yang disebut pemain pemula yang biasanya terlibat langsung dalam permainan ini tanpa memahami teknik dasar permainan bola voli bahkan sering mengabaikan pemanasan dan pendinginan yang jika dibiarkan akan berisiko cedera. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meminimalkan risiko cedera dalam keterampilan dasar bola voli dengan menggunakan metode ceramah dan metode pelatihan dimana seluruh anggota diajarkan untuk lebih dulu memahami teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli dan mempelajari pentingnya pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah berolahraga agar meminimalkan risiko cedera melalui materi yang disampaikan secara lisan, setelah benar-benar memahami kemudian anggota dilibatkan langsung dengan memberikan peragaan atau praktik sesuai instruksi. Hasil yang didapat setelah kegiatan ini, pemain pemula dapat memahami dan mempraktikkan teknik dasar bola voli dengan sangat baik serta memahami pentingnya pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah berolahraga. Mereka juga mulai terbiasa melakukan pemanasan dan pendinginan secara mandiri tanpa menunggu arahan.

Kata Kunci : teknik dasar bola voli, risiko cedera, pemanasan, pendinginan

Abstract

Volleyball is a sport that is very popular and continues to grow in various countries, one of which is Indonesia. Not only in big cities but also in remote villages such as Tutukey Village, Serwaru District, Southwest Maluku Regency. However, there are players who are called beginners who are usually directly involved in this game without understanding the basic techniques of playing volleyball and often ignore the warm-up and cool-down which if left unchecked will risk injury. Therefore, this community service activity is carried out to minimize the risk of injury in basic volleyball skills by using the method lectures and training methods where all members are taught to first understand the basic techniques in playing volleyball and learn the importance of warming up and cooling down before and after exercising in order to minimize the risk of injury through material delivered orally, after truly understanding then members are directly involved by providing demonstrations or practice according to instructions. The results obtained after this activity are that beginner players can understand and practice basic volleyball techniques very well and understand the importance of warming up and cooling down before and after exercising. They also start to get used to warming up and cooling down independently without waiting for directions.

Keywords : basic volleyball techniques, risk of injury, warm up, cool down

1. PENDAHULUAN

Bola Voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat banyak diminati dan terus berkembang di berbagai negara. Salah satunya di negara Indonesia, yang terus berkembang hingga ke pelosok-pelosok desa seperti Desa Tutukey, Kecamatan Serwaru, Kabupaten Maluku Barat Daya. Menurut hasil observasi, banyak sekali pemuda pemudi yang terlibat langsung dalam permainan ini. Namun adanya pemain yang disebut pemain pemula biasanya tanpa memahami teknik yang baik dan benar seringkali terlibat langsung ke dalam permainan bola voli bahkan tanpa melakukan pemanasan. Kedua hal tersebut jika dibiarkan terus menerus dan kurangnya pemahaman baik, maka akan memberikan dampak negatif yang berisiko cedera. Teknik dasar bola voli merupakan unsur penting bagi pemain pemula.

Irfandi (2015) Seseorang perlu adanya pelatihan mengenai teknik-teknik dasar yang baik dan benar dalam permainan bola voli. Semakin seseorang memahami gerakan yang benar dalam teknik dasar bola voli, semakin pula meminimalkan resiko terhadap cedera. Selain itu, penting juga seseorang melakukan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah berolahraga. Faruq (2024) dalam kajian literturnya menjelaskan mengenai betapa pentingnya melakukan pemanasan sebelum berolahraga agar meningkatkan kinerja fisik dan meminimalkan risiko cedera karena adanya peregangan otot-otot serta membantu meningkatkan suhu tubuh dan memperbaiki sirkulasi darah pada tubuh. Dengan hal ini dapat membantu menjaga kebugaran tubuh saat berolahraga. Sedangkan pendinginan merupakan serangkaian gerakan fisik ringan yang dilakukan setelah berolahraga agar dapat menstabilkan atau memulihkan kondisi suhu tubuh yang meningkat setelah berolahraga.

Berdasarkan uraian diatas, maka melalui kegiatan mahasiswa KKN Tematik Universitas Pattimura Angkatan LI Gelombang ke-I Tahun 2024/2025 tertarik untuk memberikan pelatihan dalam meminimalkan resiko cedera dalam keterampilan dasar bola voli di Desa Tutukey.

2. METODE

Meminimalkan risiko cedera dalam meningkatkan keterampilan dasar bola voli pada pemain pemula berlangsung mulai dari tanggal 26 Oktober 2024 selama 15 hari di Desa Tutukey, Kecamatan Serwaru, Kabupaten Maluku Barat Daya. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan metode pelatihan dimana seluruh anggota diajarkan untuk lebih dulu memahami teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli dan mempelajari pentingnya pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah berolahraga agar meminimalkan risiko cedera melalui materi yang disampaikan secara lisan, setelah benar-benar memahami kemudian anggota dilibatkan langsung dengan memberikan peragaan atau praktik sesuai instruksi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pada pemain pemula di Desa Tutukey terlaksana dengan baik sesuai rencana yang telah ditentukan. Selama 15 hari proses pelatihan, anggota menunjukkan semangat yang tinggi, berpartisipasi aktif dan patuh selama proses instruksi berlangsung sehingga proses pemahaman materi dan pelatihan yang diberikan dapat diserap dengan baik. Bahkan mereka menunjukkan peningkatan pemahaman mereka melalui evaluasi yang dilakukan setiap proses kegiatan berakhir. Melalui hal itu mereka semakin menunjukkan adanya peningkatan dalam melakukan teknik dasar bola voli. Selain itu berdasarkan observasi selama beberapa hari kegiatan, peserta juga sudah mampu melakukan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melakukan latihan teknik dasar bola voli tanpa menunggu arahan.

Dari hasil evaluasi yang dilakukan setiap selesai kegiatan, terdapat pemain pemula yang sudah pernah mempelajari pengetahuan tentang teknik dasar bola voli sebelum adanya kegiatan ini, namun belum sepenuhnya memahami cara penerapannya. Pada saat kegiatan ini berlangsung, mereka masih sulit untuk mengatur postur dan gerakan tubuh yang benar saat menerapkan teknik-teknik dasar bola voli. Mulai dari sikap tubuh hingga posisi yang masih kurang benar sehingga menyulitkan mereka untuk dapat bermain tanpa memahami teknik dasar yang benar. Selain itu mereka masih sering mengabaikan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah berolahraga.

Tabel 1. Upaya Pemecahan Masalah

No	Permasalahan	Pokok Permasalahan	Pemecahan Masalah
1.	Pemain pemula Desa Tutukey sebelumnya merasa kesulitan dalam menerapkan teknik dasar bola voli.	Kurangnya penerapan postur dan gerakan tubuh yang benar dalam melakukan teknik dasar bola voli.	Perlu adanya latihan bertahap setelah mempelajari teknik dasar bola voli.
2.	Pemain pemula biasanya sering mengabaikan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah berolahraga.	Kurangnya pemahaman terhadap risiko cedera.	Perlu adanya edukasi untuk mengintegrasikan pemanasan dan pendinginan ke dalam rutinitas berolahraga.

Teknik 2. Teknik Dasar Bola Voli pada Pemain Pemula di Desa Tutukey.

No	Teknik Dasar Bola Voli	Uraian
1.	<p><i>Service Bawah</i></p> 	<p><i>Service</i> bawah merupakan serangan pertama yang dilakukan pemain tepat pada garis <i>service</i> untuk dapat memulai pertandingan. Dengan cara, pemain memukul bola dengan satu tangan dengan posisi dibawah pinggang atau setara dengan pinggang.</p>
2.	<p><i>Service Atas</i></p> 	<p><i>Service</i> atas juga merupakan serangan pertama yang dilakukan untuk memulai pertandingan dengan cara posisi bola berada tepat di atas kepala dan dipukul ketika posisi satu tangan berada di belakang kepala.</p>
3.	<p><i>Passing Bawah</i></p> 	<p><i>Passing</i> bawah merupakan bentuk teknik dasar pemain dalam melakukan serangan awal yang digunakan ketika bola datang dari arah lawan lebih rendah atau sedang.</p>

4. *Passing Atas*



Passing atas merupakan teknik dasar yang digunakan pemain dalam melakukan serangan awal yang digunakan ketika bola datang dengan posisi yang lebih tinggi. *Passing* atas dilakukan menggunakan bagian ujung jari tangan. Teknik ini biasanya digunakan pada saat melakukan pengumpanan bola pada spiker untuk menjadi serangan lanjutan ke daerah lawan.

5. *Smash*



Smash merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan untuk menambah jumlah poin jika dilakukan dengan baik. Karena ketika melakukan teknik *smash* membutuhkan kecepatan gerakan, kekuatan, pukulan yang keras dan tajam serta menggunakan *timing* yang tepat dalam menentukan arah serangan. Menurut Sumantri (2020) dalam jurnalnya menjelaskan jenis-jenis smash dibagi menjadi tiga bagian yaitu; 1) Quick smash digunakan untuk mempercepat permainan dengan melakukan berbagai variasi serangan ke daerah lawan, 2) Open smash yaitu melambungkan bola setinggi 3 meter diujung net atau garis samping dengan kondisi bola yang tenang, 3) Semi smash yaitu teknik melakukan smash dengan ketinggian bola sekitar 1-2 meter di atas net.

6. *Block*



Block merupakan upaya pertahanan yang dilakukan untuk membendung bola dari serangan lawan. *Block* terbagi menjadi dua bagian; 1) *Block* tunggal yang merupakan upaya menghalangi atau membendung bola yang datang dari serangan lawan dilakukan oleh seorang tim, 2) *Block* ganda sama halnya dengan block tunggal, yaitu suatu upaya untuk menghadang atau membendung bola dari serangan lawan namun hal ini dilakukan oleh dua orang atau lebih.

Tabel 3. Pemanasan dan Pendinginan

No	Pemanasan dan Pendinginan	Uraian
1	<p>Pemanasan dan pendinginan</p> 	<p>1. Pemanasan sangat penting dilakukan sebelum berolahraga karena merupakan serangkaian gerakan fisik yang berfungsi untuk mempersiapkan tubuh agar lebih siap dalam melakukan aktivitas olahraga yang berhubungan dengan fisik.</p> <p>2. Pendinginan juga sangat penting setelah berolahraga, untuk mengembalikan suhu tubuh secara bertahap ke dalam keadaan yang stabil. Serangkaian gerakan fisik ini biasanya dengan cara melakukan aktivitas ringan seperti berjalan atau <i>jogging</i> ringan selama beberapa menit.</p>

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemain pemula di Desa Tutukey mampu menunjukkan peningkatan yang baik dalam mempelajari dan menguasai teknik-teknik dasar bola voli dan mampu memahami serta menerapkan secara rutin pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah berolahraga. Dengan penerapan kedua hal tersebut secara efektif berkontribusi dalam mengurangi risiko cedera yang menunjukkan kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga keselamatan selama berolahraga.

Meskipun peningkatan baik tercatat selama kegiatan, diharapkan untuk terus melanjutkan pelatihan dan membagikan pengetahuan mengurangi risiko cedera dalam memahami keterampilan dasar bola voli kepada teman-teman pemula lainnya agar keselamatan dalam berolahraga dapat terjaga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Faruq, U. (2024). Pentingnya Pemanasan Sebelum Olahraga : Kajian Literatur. *Jurnal Edukasimu*, 4 (1), 1-21.
- Irfandi. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola dan Bola Voli. Studi Penelitian pada Atlet Putra-Putri di Banda Aceh. Deepublish
- Sumantri, A. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan *Smash* Bola Voli di SMAN 2 Seluma. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 1-6.