



## ANALISIS PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN BOLA VOLI DI SDN 055978 SIDODADI KUALA

Ilham Ari Affandi Purba<sup>1</sup>, Azril Himawan<sup>2</sup>, Icha Amelia Putri<sup>3</sup>, Anjelika Adisti Sitepu<sup>4</sup>, Cindy  
Rasika Amalia<sup>5</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup> Universitas Negeri Medan, Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten  
Deli Serdang, Sumatera Utara

Email: [ariaffandi2403@gmail.com](mailto:ariaffandi2403@gmail.com), [azrilhimawan150723@gmail.com](mailto:azrilhimawan150723@gmail.com),  
[ameliaputriicha0@gmail.com](mailto:ameliaputriicha0@gmail.com), [adistianjelika@gmail.com](mailto:adistianjelika@gmail.com), [cindyrasika30@gmail.com](mailto:cindyrasika30@gmail.com)

### Article History

Received: 06-05-2022

Revision: 15-05-2022

Accepted: 27-05-2022

Published: 22-06-2022

### Sejarah Artikel

Diterima: 06-05-2022

Direvisi: 15-05-2022

Diterima: 27-05-2022

Disetujui: 22-06-2022

### ABSTRACT

Preparing a training program is the process of planning and compiling materials, loads, targets and training methods at each stage that will be carried out by each athlete. When preparing a training program, it is necessary to pay attention to and consider various factors, including: knowing the athlete's biodata, the steps in preparing the program, and the characteristics of the sport. Coaching and developing mini volleyball games is an effort to apply basic volleyball techniques as early as possible to children aged 9-13 years through mini volleyball. Furthermore, the aim of coaching and developing mini volleyball is so that children know, enjoy and can play volleyball well. This research aims to determine the importance of mastering mini volleyball game techniques at SDN 055978 Sidodadi Kuala as an illustration of the level of ability and skills possessed. is to face the National Student Sports Olympiad (O2SN), especially in the sport of mini volleyball. In this study, the interview or observation method was used, by carrying out repeated exercises and movements, students became more adept at being able to master one of the basic volleyball techniques, the process of perfecting conscious student training program to achieve maximum quality performance by being given physical, technical, tactical and mental loads in a regular, directed, increasing and gradual manner

**Keywords:** *Training program, Sports Learning*

### ABSTRAK

Penyusunan program latihan adalah proses merencanakan dan menyusun materi, beban, sasaran, dan metode latihan pada setiap tahapan yang akan dilakukan oleh setiap olahragawan. Dalam menyusun program latihan perlu memperhatikan dan mempertimbangkan berbagai faktor, antara lain meliputi: mengetahui biodata olahragawan, langkah-langkah penyusunan program, dan karakteristik cabang olahraga. Pembinaan dan pengembangan permainan bola voli mini merupakan salah satu usaha untuk menerapkan teknik-teknik dasar bola voli sedini mungkin kepada anak-anak usia 9-13 tahun melalui bola voli mini. Selanjutnya tujuan dari pembinaan dan pengembangan bola voli mini ini agar anak-anak mengenal, menyenangi dan dapat bermain bola voli dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pentingnya penguasaan teknik permainan bola voli mini di SDN 055978 Sidodadi Kuala sebagai gambaran tingkat kemampuan dan keterampilan yang dimiliki adalah untuk menghadapi Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) khususnya pada cabang olahraga bola voli mini, Pada penelitian ini menggunakan metode wawancara atau observasi, dengan melakukan latihan dan gerakan yang berulang-ulang siswa semakin mahir untuk bisa menguasai salah teknik dasar bola voly, proses penyempurnaan program latihan siswa secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban- beban fisik, teknik, taktik dan mental secara teratur, terarah, meningkat, dan bertahap bertahap.

**Kata Kunci:** *Program latihan, Pembelajaran Olahraga*

**How to Cite:** Purba, I. A. A., Himawan, A., Putri, I. A., Sitepu, A. A., Amalia, C. R.(2022). Analisis Penyusunan Program Latihan Bola Voli Di Sdn 055978 Sidodadi Kuala. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 20 (1), 2527-9041. <https://doi.org/10.24114/jkss.v20i1>

## PENDAHULUAN

Latihan adalah aktivitas olahraga dimana sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. (Irfandi, 2021) Berdasarkan pendapat tersebut mengenai latihan dimana latihan adalah proses yang sistematis, terencana, terukur, dan terprogram dengan prinsip latihan ilmiah dalam upaya peningkatan dan penyempurnaan kemampuan fisik dan psikis untuk menerima beban dalam olahraga sehingga prestasi optimal dapat dicapai sesuai tujuan.

Menurut (Sukadiyanto, 2011) penyusunan program latihan merupakan proses merencanakan juga menyusun materi, beban, sasaran, dan metode latihan pada setiap tahapan yang akan dilakukan oleh setiap olahragawan. Dalam menyusun program latihan perlu memperhatikan dan mempertimbangkan berbagai faktor, antara lain meliputi: mengetahui biodata olahragawan, langkah-langkah penyusunan program, dan karakteristik cabang olahraga. Menguasai teknik dasar permainan bola voli merupakan faktor penting yang harus dikuasai setiap pemain voli. Untuk menguasai macam macam teknik dasar bola voli harus didukung oleh kemampuan fisik yang baik. (Sudjarwo, 1993). menyatakan “mempelajari teknik dalam cabang olahraga tertentu tidak mungkin dilakukan sebelum atlet memiliki kemampuan fisik yang menunjang gerakan teknik tersebut”. Selanjutnya menurut (Erianti, 2011) “teknik-teknik dalam permainan bola voli meliputi: servis, passing, umpan (set-up), smash (spike), dan bendungan (block)”.

Permainan bola voli mini merupakan permainan yang dimainkan di atas lapangan kecil

dengan 4 pemain tiap-tiap tim dan mempergunakan peraturan sederhana. Pembinaan dan pengembangan permainan bola voli mini merupakan salah satu usaha untuk menerapkan teknik-teknik dasar bola voli sedini mungkin kepada anak-anak usia 9-13 tahun melalui bola voli mini. Selanjutnya tujuan dari pembinaan dan pengembangan bola voli mini ini agar anak-anak

mengenal, menyenangkan dan dapat bermain bola voli dengan baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pentingnya penguasaan teknik permainan bola voli mini di SDN 055978 Sidodadi Kuala sebagai gambaran tingkat kemampuan dan keterampilan yang dimiliki adalah untuk menghadapi Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) khususnya pada cabang olahraga bola voli mini. Agar dapat menguasai keterampilan bermain bola voli, siswa harus berlatih secara benar dan kontinyu terhadap semua faktor yang menentukan atau mempengaruhi penguasaan keterampilan bermain bola voli mini tersebut.

Disaat kami ingin melakukan penelitian di SDN 055978 Sidodadi Kuala tersebut, kami langsung disugahi pemandangan anak-anak sekolah tersebut sedang latihan bola voli dengan semangat. Lalu, kami langsung mendatangi guru yang sedang mengajar bola voli tersebut untuk menggali informasi tentang program latihan bola voli yang diberikan. Dengan kami menggali informasi ini, kami dapat mengetahui apa dan bagaimana susunan program latihan mereka sehingga mereka bisa mendapatkan prestasi di tingkat kabupaten (O2SN).

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode wawancara atau observasi Metode analisis yang kami gunakan untuk mengetahui penyusunan program latihan bola voli di SDN 055978 Sidodadi Kuala tersebut adalah menggunakan metode analisis data kualitatif.

Metode kualitatif tersebut adalah supaya kami dapat melihat kebenaran secara langsung serta menggali informasi atau bukti yang didapat dari hasil wawancara yang ada. Agar wawancara efektif, maka terdapat berapa tahapan yang harus dilalui, yakni ; 1). mengenalkan diri, 2). menjelaskan maksud kedatangan, 3). menjelaskan materi wawancara, dan 4). mengajukan pertanyaan (Yunus, 2010)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai

mutu prestasi dalam suatu cabang olahraga yaitu dengan latihan atau drill. Menurut Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PP PBVSI) (1995:6) drill adalah “suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban- beban fisik, teknik, taktik dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang- ulang waktunya”.

Pada hakekatnya latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan dengan tujuan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang. Perlu diketahui bahwa metode drill adalah suatu bentuk latihan yang membiasakan hal-hal tertentu dalam bentuk ketangkasan, ketepatan, dan keterampilan Latihan atau drill yang diberikan oleh pelatih adalah benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi yang tepat dan konstruktif selalu diberikan manakala atlet melakukan kesalahan-kesalahan, pengawasan terhadap setiap detil gerakan dilakukan secara teliti, dan disetiap kesalahan gerak segera (Irwanto, 2017).

Lalu bisa menggunakan cara memodifikasi permainan ini merupakan pengembangan bentuk-bentuk permainan yang mengarahkan pada penguasaan teknik dasar bola voli yang sederhana sehingga mudah dipahami serta dapat menarik guna mempermudah siswa dan pelatih dalam proses latihan. (Hutasuhut, 1985) berpendapat bahwa “dalam pengajaran olahraga permainan memakai strategi suatu rangkaian permainan ini, jalannya pengajaran diurutkan dari bentuk-bentuk permainan yang sederhana dan mudah keurutan yang lebih sulit dan kompleks sampai kepada bentuk permainan yang sebenarnya.

Rendahnya keterampilan bermain bola voli siswa disebabkan karena guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam memberikan latihan tidak memiliki program latihan yang terstruktur dan latihannya tidak kontinu dan seharusnya guru harus memberikan metode latihan yang lebih bervariasi lagi. Hal ini terlihat dari metode yang digunakan guru tidak jelas, karena siswa hanya diberikan bola kemudian disuruh bermain sampai jam latihan berakhir tanpa memberikan koreksi dan bimbingan di lapangan.

Alat atau fasilitas yang kurang memadai di sekolah juga bisa menjadi hambatan untuk meraih prestasi, Mungkin harus ada perbaikan fasilitas dari tempat berlatih, bola yang sudah using atau tidak layak pakai, hingga hanya mengandalkan guru sebagai pelatih pada saat pembelajaran, untuk itu harus adanya perbaikan pada alat atau fasilitas di sekolah agar siswa lebih bersemangat untuk latihan.

Sangat di sayangkan sekali, padahal mereka sangat senang berlatih bola volly bahkan disekolah tersebut mereka selalu bermain bola voli setiap hari setelah jam pulang sekolah, mereka hanya kekurangan fasilitas tapi tidak menyurutkan semangatnya untuk latihan. Lalu kami juga berkesempatan bermain bola voli dengan siswa disekolah tersebut dan setelah kami bermain bola voli dengan mereka. Kami semakin yakin bahwa mereka sangat cocok menjadi juara di Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) khususnya pada cabang olahraga bola voli mini. Agar dapat menguasai keterampilan bermain bola voli, siswa harus berlatih secara benar dan kontinyu terhadap semua faktor yang menentukan atau mempengaruhi penguasaan keterampilan bermain bola voli mini tersebut.

Untuk implementasi solusi yang sudah kami berikan yaitu sekolah langsung membeli bola voli yang baru dari hasil saran kami tersebut. siswa tersebut langsung sangat senang dan mencoba bola voli yang baru dibeli oleh sekolah. Mungkin untuk implementasi lainnya seperti lapangan yang harus diperbarui dan pelatih khusus bola voli kedepannya akan segera di realisasikan. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan observasi di sekolah tersebut berharap kedepannya akan ada perubahan atas pemberian solusi yang kami berikan agar siswa yang ada di SDN 055978 Sidodadi Kuala tersebut bisa meraih prestasi yang lebih banyak lagi untuk membawa nama sekolah ke Tingkat nasional.

## SIMPULAN

Berdasarkan masalah dalam penelitian ini dapat kita simpulkan program latihan yang benar adalah latihan dengan gerakan-gerakan yang mengulang dengan tujuan tertentu suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban- beban fisik, teknik, taktik dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya, sehingga para siswa atau atlet yang melakukannya semakin mahir dengan cara di asah atau mengulang-ulang gerakan dengan tujuan tertentu.

## DAFTAR RUJUKAN

- Erianti. (2011). *Buku Ajar Bolavoli*. Padang : : Sukabina Press.
- Hutasuhut, C. (1985). *Teori Pengajaran Olahraga Sekolah*. Padang:: FPOK IKIP.
- Irfandi, I. R. (2021). Analisis Survei Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Perguruan

Tunas Nusantara Se-Aceh. . *ournal Coaching Education Sports*, 2(1). <https://doi.org/10.31599/jces.v2i1.528>.

Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli. *Pendidikan Olahraga*, 6(1), 10-20. .

Sudjarwo. (1993). *Imu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: : UNS Press.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: ; CV Lubuk Agung.

Yunus, M. (2010). tentang Pendidikan Islam dan Relevansinya dengan Pendidikan Modern. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol 5, No 2.