



**PENYULUHAN MODEL BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN BOLA  
VOLI PADA RUANG LINGKUP PERMAINAN DAN  
OLAHRAGA DALAM PENINGKATAN KEBUGARAN  
JASMANI SISWA PAKET C SPNF SKB PADANG PARIAMAN**

**Alfiqroam Kumar<sup>1)</sup>, Ali Mardius<sup>2)</sup>, Ary Suud Cahyo Alben<sup>3)</sup> Apriyanti Rahmalia<sup>4)</sup>  
Heri Effendi<sup>5)</sup>**

**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi<sup>1234)</sup>  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar<sup>5)</sup>  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta**

Email: [alfiqroamkumar@bunghatta.ac.id](mailto:alfiqroamkumar@bunghatta.ac.id)

**ABSTRAK**

Kebugaran tubuh perlu ditingkatkan dengan cara berolahraga, akan tetapi kesadaran dan kebiasaan masyarakat Indonesia untuk berolahraga masih sangat rendah. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga dapat dimunculkan dengan bentuk olahraga yang variatif, inovatif, menyenangkan, sehingga semua tingkatan masyarakat tertarik untuk berolahraga. Salah satu caranya dengan memberikan edukasi tentang manfaat perlunya tingkat kebugaran yang tinggi oleh masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan ini perlu dilakukan agar masyarakat tertarik untuk berolahraga terutama masyarakat yang berada dalam usia produktif seperti siswa SPNF SKB yang ada di Kabupaten Padang Pariaman. Penulis mendisain program latihan yang telah dikombinasikan dalam bentuk permainan yang akan dilatihkan kepada 85 orang siswa SPNF SKB yang ada di Kabupaten Padang Pariaman. Kegiatan yang dilakukan meliputi modifikasi permainan ke dalam bentuk olahraga bola voli yang diaplikasikan dalam metode bermain. Penerapan kegiatan berupa membagi siswa ke dalam kelompok yang kemudian masing-masing kelompok meminta anggota untuk berlari dengan membawa bola volly sampai titik yang ditentukan dan siswa tersebut melakukan passing atas secara individu. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, siswa SPNF SKB yang ada di Kabupaten Padang Pariaman dengan mudah mempelajari teknik passsing atas bola volly. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan ini sangat membantu siswa untuk memahami proses pembelajaran olahraga melalui teknik bermain yang diterapkan untuk proses pengajaran. Adapun luaran dalam pelatihan ini adalah luaran wajib PKM Satu artikel ilmiah yang dipublikasikan di jurnal nasional, dan Video kegiatan dengan durasi maksimum 5 menit.

*Kata kunci : Model Bermain, Passing Atas, Bola Volly*

**ABSTRACT**

*Physical fitness needs to be improved through exercise, however, Indonesian people's awareness and habits of exercising are still very low. Public awareness of exercise can be raised through varied, innovative, and enjoyable forms of exercise, so that all levels of society are interested in exercising. One way is to provide education about the benefits of the need for a high level of fitness by the community. Therefore, this activity needs to be carried out to attract the public to exercise, especially those of productive age such as SPNF SKB students in Padang Pariaman Regency. The author designed a training program that has been combined in the form of games that will be trained to 85 SPNF SKB students in Padang Pariaman Regency. The activities carried out included modifying the game into a volleyball sport that was applied in the playing method. The implementation of the activity was in the form of dividing students into groups, then each group asked members to run with a volleyball to a designated point and the students performed an overhead pass individually. Based on the activities that have been carried out, SPNF SKB students in Padang Pariaman Regency easily learned the technique of passing the volleyball overhead. Based on this, this activity significantly helps students understand the process of learning*

*sports through playing techniques applied to the teaching process. The mandatory outputs of this training are one scientific article published in a national journal, and a video of the activity with a maximum duration of 5 minutes.*

**Keywords:** *Playing Model, Overhead Pass, Volleyball*

## PENDAHULUAN

Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) tahun 2024 menjelaskan bahwa tingkat kebugaran masyarakat Indonesia semakin mengawatirkan, hanya 5,30% masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran yang baik, dan sisanya sekitar 76% memiliki tingkat kebugaran yang rendah hingga sangat rendah. Untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah dengan berolahraga, sedangkan kesadaran dan kebiasaan masyarakat Indonesia untuk berolahraga masih sangat rendah. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga dapat dimunculkan dengan bentuk olahraga yang variatif, inovatif, menyenangkan dan dapat dimulai sejak usia anak-anak. Hal ini dapat terlaksana jika semua stake holder mulai dari guru, dosen, pemerintah, dan masyarakat mau bekerjasama dalam membudidayakan olahraga. Dengan rajin berolahraga, maka tingkat kebugaran tubuh akan meningkat; tubuh memiliki stok energi yang banyak untuk melakukan pekerjaan lainnya; tubuh akan terasa lebih ringan dan nyaman (Bompa & Carrera, 2015; Darmawan, 2017; Sulaiman et al., 2022; Blair et al., 2001; Karra & Prasad, 2020). Selain itu, juga untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi resiko cedera dan meningkatkan kesehatan jiwa (Leandro et al., 2007; Toresdahl et al., 2020; Siti Rumliah, 2022).

Program latihan untuk meningkatkan kebugaran sudah banyak diteliti dan secara signifikan dapat meningkatkan kebugaran. Contohnya adalah latihan dengan metode *High-Intensity Interval Training* (HIIT) (Costigan et al., 2015), latihan dengan menggunakan berat badan tubuh (Nasrulloh et al., 2022), senam (Listyarini, 2015), dan masih banyak lainnya yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran. Namun bentuk program yang diberikan sangat monoton, sehingga dapat mengurangi daya tarik masyarakat untuk berolahraga, terutama siswa yang dalam usia produktif. Siswa di Indonesia rata-rata banyak menghabiskan waktu di sekolah, sehingga dibutuhkan kondisi tubuh yang bugar untuk menyelesaikan banyak kegiatan setiap harinya. Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas tubuh yang paling signifikan untuk meningkatkan kebugaran siswa (Ilyas & Almunawar, 2020).

Salah satu permasalahan dalam proses pengajaran pendidikan jasmani di sekolah saat ini adalah karena rendahnya kualitas pembelajaran yang dilakukan di sekolah pada mata pelajaran ini karena terbatasnya kemampuan guru dan sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pendidikan jasmani di sekolah (Yane dan Yuliansyah, 2018). Hal ini karena dalam proses pengajaran di sekolah, kebanyakan guru hanya menggunakan satu metode dalam proses pembelajarannya atau hanya menggunakan metode konvensional yang telah sejak lama dipraktekkan dalam proses pembelajaran di Indonesia. Dengan penggunaan metode pembelajaran konvensional ini membuat siswa cenderung mudah bosan dan tidak serius dalam proses pembelajarannya. Hal ini ditemui salah satunya dalam proses pembelajaran di SPNF SKB Padang Pariaman. Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani di

SPNF SKB Padang Pariaman masih menggunakan metode konvensional. Guru pendidikan jasmani mengajarkan materi dengan cara menjelaskan kemudian siswa diminta untuk praktek berdasarkan penjelasan guru. Mengacu kepada hal tersebut, maka perlu adanya perubahan terhadap proses pembelajaran jasmani di sekolah agar menjadi pembelajaran yang menyenangkan, baik bagi guru maupun bagi siswa. Oleh karena itu, diperlukan metode pembelajaran yang menarik untuk menjadikan pembelajaran olahraga sebagai pelajaran yang diminati oleh siswa. Salah satunya dengan menggunakan metode permainan.

Metode bermain ini bertujuan untuk menjadikan pembelajaran olahraga menjadi pembelajaran yang tidak hanya mengajarkan materi mengenai olah fisik dan jasmani, tetapi mampu menjelaskan pembelajaran dengan cara yang menarik dan kreatif kepada siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini diperkuat oleh pendapat Winarni (dalam Yane dan Juliansyah, 2018) yang menjelaskan bahwa metode permainan bertujuan untuk mengajarkan materi dengan menggunakan metode bermain tanpa mengabaikan materi inti pembelajaran. Hal ini bertujuan agar pembelajaran pendidikan jasmani menjadi pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi siswa dengan harapan tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal. Metode bermain merupakan salah satu metode yang mengajarkan materi dengan mengutamakan permainan kepada siswa dalam olahraga. Olahraga yang akan dipilih adalah olahraga voli.

Metode bermain perlu diterapkan untuk meningkatkan kemampuan dan pemahaman siswa dalam proses pembelajaran bola voli karena pembelajaran bola voli merupakan salah satu pembelajaran yang sulit bagi siswa. Tujuan utama dari penerapan metode ini adalah guru dan siswa bisa mengalami proses pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Hal ini dipertegas oleh pendapat Sukintaka (dalam Musthofa, dkk, 2016) bahwa metode bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersemangat-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari kegiatan tersebut. Berdasarkan penjelasan ahli tersebut maka metode bermain dapat digunakan dalam proses pembelajaran PJOK dengan tujuan siswa dapat mengalami proses pembelajaran yang menyenangkan tetapi juga dapat mencapai tujuan dari pembelajaran PJOK.

## **METODE**

Pelaksanaan pelatihan ini dilakukan selama 2 hari di SPNF SKB Padang Pariaman. Tahapan kegiatan pelatihan meliputi:

1. Penjelasan mengenai metode bermain dalam bola voli;
2. Praktik teknik bermain dalam olahraga;
3. Membagi siswa ke dalam kelompok untuk praktek teori yang telah dijelaskan;
4. Praktik penggunaan metode bermain dalam pembelajaran.

Materi model bermain dalam pembelajaran atletik diberikan oleh Dr. Mardius Ali, M.Pd. yang membahas mengenai metode bermain dan penerapannya dalam pembelajaran pelatihan bola volly. Setelah itu, program pendampingan diberikan kepada para peserta dari mulai pelaksanaan kegiatan pelatihan sampai selesai pelatihan.

Evaluasi pelaksanaan program dilaksanakan dengan siswa melakukan praktek pembelajaran dalam kurun 2 minggu setelah pelatihan dilaksanakan. Selain itu, evaluasi juga dilakukan dengan melakukan survei terhadap aktivitas siswa selama masa *new normal*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada beberapa rangkaian Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Penyuluhan Model Bermin Dalam Pembelajaran Bola Voli pada Ruang Lingkup Permainan dan Olahraga dalam Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Paket C SPNF SKB Padang Pariaman” yang telah dilaksanakan. Pada tanggal 22 Mei 2024 bertempat di SPNF SKB Padang Pariaman.



**Gambar 1.**  
**Pemberian Materi oleh Tim Pengabdian**

Penyampaian materi tentang Modifikasi permainan dan olahraga bola voli di aula SPNF SKB Padang Pariaman. Pelatihan yang dilakukan di SPNF SKB Padang Pariaman selama 1 hari. Materi yang



diberikan adalah terkait modifikasi bentuk materi Pembelajaran bola voli yang didesain kedalam bentuk permainan.

Setelah menyampaikan materi di kelas, kegiatan PKM dilanjutkan praktek lapangan. Sebelum melakukan aktivitas, peserta melakukan pemanasan yang dipimpin oleh instuktur.



**Gambar 2**  
**Aktivitas Pemanasan Siswa Paket C SPNF SKB Padang Pariaman**

Pembelajaran bola voli adalah salah satu materi wajib disekolah, namun untuk memperkenalkan olahraga bola voli kepada siswa tentunya tidak sama dengan saat malatih atlet bola voli. Diperlukan strategi-stragei kusus untuk memperkenalkan kepada siswa. Dalam hal ini adalah metode yang sangaat cocok diberikan adalah dalam bentuk bermain. Setiap teknik-teknik yang diajarkan akan dibagi dan dimodifikasi dalam bentuk permainan. Berikut ini adalah bentuk pengenalan Teknik passing bawah pada siswa dalam model bermain.



**Gambar 3**

**Aktivitas Pengenalan passing bawah dalam bentuk Bermain**

Pelaksanaan kegiatan meliputi ;

1. Siswa dibagi menjadi 6 kelompok
2. Masing-masing kelompok memiliki bola voli di pegang oleh tim yang berada barisan paling belakang
3. Bola digelindingkan kedepan melewati lorong dibawah kaki masing-masing
4. Tim depan menangkap bola, lalu dibawa kedepan sejauh 10 meter, dan melakukan passing bawah
5. Bola ditangkap kembali dan dibawa lagi keteman tim
6. Kegiatan dilakukan sampai seluruh teman satu kelompok telah selesai melakukan passing bawah.
7. Kelompok yang paling terakhir mendapatkan *punishment* oleh instruktur.

Kegiatan praktek pelatihan dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 4**

**Modifikasi permainan Teknik passing bawah**

Selain memperkenalkan teknik passing bawah, teknik selanjutnya adalah teknik passing atas. Pelaksanaannya tetap sama pada pengenalan teknik passing bawah. Namun, awalan untuk memulai permainan tersebut dilakukan dengan posisi yang berbeda. Diantaranya adalah posisi duduk, berbaring dan berhadap hadapan.



**Gambar 5**  
**Modifikasi permainan Teknik passing atas**

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dengan tema Penyuluhan Model Bermin Dalam Pembelajaran Bola Voli pada Ruang Lingkup Permainan dan Olahraga dalam Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Paket C SPNF SKB Padang Pariaman, mampu memberikan pemahaman baru kepada guru dan peserta didik terkait penerapan metode yang dapat dipraktikkan dalam proses pembelajaran. Beberapa modifikasi permainan diperkenalkan kepada siswa untuk meningkatkan motivasi belajar mata pelajaran olahraga. Selain itu juga, materi penyuluhan juga dapat membantu Guru olahraga di sekolah Paket C SPNF SKB Padang Pariaman untuk memperoleh wawasan baru dalam mengembangkan model pembelajaran untuk kedepannya. Tidak hanya meningkatkan motivasi belajar, tanpa disadari siswa yang mengikuti PKM ini telah melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran mereka dengan suasana gembira. PKM penyuluhan model bermain dalam pembelajaran bola voli pada ruang lingkup permainan dan olahraga masih memerlukan pengembangan dalam bentuk penelitian yang lebih mendalam guna mengetahui sejauh mana program ini dapat mempengaruhi motivasi dan kebugaran siswa. Selain itu, juga pengembangan materi masih sangat dibutuhkan. Sehingga, nantinya program ini tidak hanya digunakan pada materi bola voli, tapi pada seluruh mata pelajaran olahraga.

## **UCAPAN TERIMA KASIH (Jika Ada)**

Ucapan terima kasih tak terhingga kepada Rektor Universitas Bung Hatta dan Ibu ketua LPPM Universitas Bung Hatta, Tim Pengabdian Kepada Masyarakat atas segala dedikasi dan supportnya. Tak terlupakan pula terima kasih banyak pada Kepala SPNF SKB Padang Pariaman beserta jajaran dan kepada seluruh peserta didik paket C SPNF SKB Padang Pariaman.



#### DAFTAR PUSTAKA

- Blair, S. N., Cheng, Y., Holder, S., Barlow, C. E., & Kampert, J. B. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(5), S275. <https://doi.org/10.1097/00005768-200105001-01549>
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*.
- Costigan, S. A., Eather, N., Plotnikoff, R. C., Taaffe, D. R., & Lubans, D. R. (2015). High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(19), 1253–1261. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094490>
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Al-Mudarris Journal of Education*, 7(2), 143–154.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Karra, A. S., & Prasad, D. V. (2020). EFFECTS OF PHYSICAL CONDITIONING IN IMPROVING HIGH DENSITY LIPOPROTEIN CHOLESTEROL (HDL-C) LEVEL AMONG TRAINED AND UNTRAINED WOMEN. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(1), 131–139. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3686322>
- Leandro, C. G., De Castro, R. M., Nascimento, E., Pithon-Curi, T. C., & Curi, R. (2007). Adaptive mechanisms of the immune system in response to physical training. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 13(5), 311–316. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000500012>
- Listyarini, A. E. (2015). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Medikora*, VIII(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4654>
- Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., Yuniana, R., Dev, R. D. O., & Yudhistira, D. (2022). Developing Self Body Weight Training Methods to Improve Physical Fitness in the COVID-19 Era: Aiken Validity. *Journal of Hunan University Natural Sciences*, 49(6), 129–139. <https://doi.org/10.55463/issn.1674-2974.49.6.14>
- Siti Rumliah. (2022). Budaya olahraga di masyarakat sebagai fenomena sosial terhadap kesehatan jiwa dan kebugaran jasmani lansia. *Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah FKIP Universitas Jambi*, 2(1), 94–100.
- Sulaiman, I., Balu, C., & Kumar, V. K. (2022). Aerobic endurance test performance among football players in different age and play-positions during COVID-19. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 9(2), 4–6.
- Toresdahl, B. G., McElheny, K., Metzl, J., Ammerman, B., Chang, B., & Kinderknecht, J. (2020). A Randomized Study of a Strength Training Program to Prevent Injuries in Runners of the New York City Marathon. *Sports Health*, 12(2), 74–79. <https://doi.org/10.1177/1941738119877180>