



Sosialisasi Latihan Jumping Pada Bola Voli Atlet Putra Putri Sma Negeri 3 Wonogiri

Anisa Febriani¹

Universitas Ngudi Waluyo, anisafebriani77@gmail.com

Abstract Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Sosialisasi Latihan Jumping Pada Bola Voli Atlet Putra Putri Sma Negeri 3 Wonogiri. metode penelitian literature review. Kesimpulan dari Dalam berbagai rangkaian kegiatan sosialisasi latihan jumping bola voli para atlet putra putri melakukan dengan baik dan mendapatkan antusias yang banyak dari atlet putra putri SMA Negeri 3 Wonogiri yang dibuktikan mereka melakukan serangkaian kegiatan hingga selesai. Yang diharapkan oleh penulis ialah semoga program latihan jumping yang diberikan kepada atlet dapat bermanfaat dan dapat dipraktekkan selama proses latihan latihan

Keywords Sosialisasi, jumping, voli

Corresponding Author

First name Last name

Affiliation, Country; e-mail@e-mail.com

1. INTRODUCTION

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting untuk kesehatan dan kebugaran tubuh manusia, kegiatan olahraga sangat besar manfaatnya untuk tubuh kita dan dapat menjadikan kita bersemangat untuk melakukan aktivitas dengan melaksanakan olahraga secara rutin.

Selain untuk menyehatkan olahraga sendiri dapat membuahkan hasil yaitu sebuah prestasi, bagi seseorang yang memiliki bakat dan memiliki prestasi dapat dikatakan atlet. Seorang atlet pastinya harus memiliki kondisi fisik tubuh yang mumpuni serta kemampuan melakukan beberapa teknik dan taktik dalam suatu cabang olahraga, seorang atlet juga memiliki kefokusannya dalam suatu cabang olahraga seperti cabang olahraga bola voli.

Bola voli termasuk salah satu contoh dari cabang olahraga bola besar, bisa dikatakan permainan ini masuk ke dalam kategori pertandingan karena melibatkan dua tim yang saling berhadapan untuk mendapatkan hasil pertandingan.

Dalam melakukan permainan bola voli, seorang atlet harus dapat melakukan teknik yang ada dalam permainan bola voli salah satunya yaitu teknik jumping. Semakin tinggi jumping (lompatan) maka bola akan semakin mudah diarahkan bahkan bola dapat menemuk tajam menuju daerah lawan. Maka dari itu setiap pemain harus menguasai dan berlatih melakukan lompatan jumping dengan baik.



Dalam kegiatan ini atlet putra putri dari SMA Negeri 3 Wonogiri melakukan beberapa program latihan untuk melatih kemampuan jumping mereka, kegiatan yang terdiri dari 30 atlet putra maupun putri terdiri dari kelas 10 hingga kelas 12 ini memiliki manfaat hanya terfokus meningkatkan kecepatan dan kekuatan saat melakukan jumping

2. METHODS

Dalam penelitian ini menggunakan rancangan cross sectional, penelitian ini bertujuan untuk memberikan program latihan dan edukasi mengenai latihan jumping pada atlet bola voli putra putri SMA Negeri 3 Wonogiri serta mengetahui kondisi fisik para atlet saat melakukan teknik jumping.

3. FINDINGS AND DISCUSSION

Pada kesempatan ini saya Anisa Febriani sebagai mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan melakukan kegiatan PKM salah satu kegiatan dari PKL yaitu "Sosialisasi Latihan Jumping Pada Bola Voli Atlet SMA Negeri 3 Wonogiri. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk melatih yang terfokus teknik dari jumping atau lompatan saat permainan bola voli memberikan program latihan dan edukasi mengenai latihan jumping pada atlet bola voli putra putri SMA Negeri 3 Wonogiri serta mengetahui kondisi fisik para atlet saat melakukan teknik jumping.

1. GAMBAR



4. CONCLUSION

Dalam berbagai rangkaian kegiatan sosialisasi latihan jumping bola voli para atlet putra putri melakukan dengan baik dan mendapatkan antusias yang banyak dari atlet putra putri SMA Negeri 3 Wonogiri yang dibuktikan mereka melakukan serangkaian kegiatan hingga selesai. Yang diharapkan oleh penulis ialah semoga program latihan jumpting yang diberikan kepada atlet dapat bermanfaat dan dapat dipraktekkan selama proses latihan latihan

REFERENCES

Rosadi. (2020). Pengembangan Metode Latihan Jumping Untuk Meningkatkan Vertical Jump Dalam Melakukan SPI Voli, *Journal Of S.P.O.R.T. Sport Physical Education Organization Recreation Training*.

Aguss (2021). Efektivitas Vertical Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Indonesian Journal Of Physical Education*.

