

Gerakan Olahraga Sehat di Desa Sengeng Palie

Abd. Hafid, S.Pd. M.Pd.¹, Fitria², Sri Cici Fitriani Firman³, Muspitatul Khusnah⁴, Monika Mei Rizki Sari⁵, Musfirah Hayati⁶

^{2,4,6}PGSD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

³Pendidikan Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar

⁵Pendidikan Fisika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar ²fitriatritaa706@gmail.com, ³cicyfirmanfitriani@gmail.com,

⁴muspitatulkhusnah@gmail.com, ⁵monikameirs@gmail.com, ⁶musfirahrahayu11@gmail.com

ABSTRAK

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang meningkatkan kualitas kesehatan. Namun kesadaran berolahraga masih relative rendah meskipun manfaat berolahraga sudah banyak diketahui. Untuk meningkatkan minat masyarakat dalam berolahraga, kami mengadakan kegiatan pertandingan bola voli khusus putra sebagai salah satu program kerja kami. Dalam kegiatan ini kami bekerja sama dengan mahasiswa kkn Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar (UINAM). Kegiatan ini diikuti oleh 14 tim yang berasal dari dari 9 desa di Kecamatan Lappariaja.. Kegiatan ini berlangsung selama satu minggu mulai dari tanggal 19 November sampai 25 November dengan 2 sesi pertandingan tiap harinya. Pertandingan berjalan dengan baik dengan tetap mematuhi protokol kesehatan.

ABSTRACT

Sports are physical activities that improve the quality of health. However, awareness of exercising is still relatively low even though the benefits of exercise are well known. To increase people's interest in sports, we hold volleyball events specifically for men as one of our work programs. In this activity, we collaborated with students of Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar (UINAM). This activity was attended by 14 teams from 9 villages in Lappariaja. This activity lasts for one week starting from November 19 to November 25 with 2 match sessions per day. The match went well while adhering to health protocols.

Kata kunci: *Olahraga Sehat, Pertandingan Voli.*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi semua manusia karena tanpa kesehatan yang baik, maka setiap manusia akan kesulitan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara yang dapat dilakukan agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah dengan berolahraga (Prasetyo, 2013). Untuk meningkatkan minat masyarakat dalam berolahraga, kami mengadakan kegiatan pertandingan bola voli khusus putra sebagai salah satu program kerja kami.

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan seorang instruktur pendidikan jasmani. Di Indonesia, mengenal permainan bola voli sejak tahun 1982 pada zaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bola voli khususnya. Permainan bola voli di Indonesia sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Mukholid (dalam Yusmar, 2017) mengemukakan teknik permainan bola voli terdiri dari:

1. Servis

Servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan sebagai tanda suatu permainan. Cara melakukan servis pada umumnya dapat dilakukan dengan 4 cara yaitu servis tangan bawah, servis mengambang, servis topspin, dan servis mengambang melingkar.

2. Passing

Passing dalam permainan bola voli adalah usaha seorang pemain bola voli dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. Passing terdiri dari passing bawah dan passing atas.

3. Smash

Dengan membentuk serangan pukulan yang keras pada saat bola voli berada di atas net untuk dimasukkan ke daerah lawan. Adapun hal yang perlu diperhatikan saat melakukan smash adalah awalan, tolakan, sikap saat perkenaan, dan sikap akhir.

4. Blok

Blok merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Blok dilakukan dengan pergerakan tangan aktif atau tangan pasif artinya pemain hanya menjulurkan tangan ke atas tanpa digerakkan.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pertandingan voli yang kami adakan dikhususkan untuk putra dan diikuti oleh 14 tim dari 9 desa di kecamatan Lappariaja. Desa tersebut antara lain desa Sengeng Palie, desa Mattampawalie, desa Patangkai, desa Lili Riattang, desa Waekece'e, desa Pattuku Limpoe, desa Ujung Lamuru, desa Tonronge, dan desa Tenri Pakkua. Pelaksanaan kegiatan ini bertempat di lapangan desa Sengeng Palie dan telah mendapat izin dari pihak Desa, Kecamatan, dan Kapolsek Lappariaja. Sebelum pertandingan berlangsung, kami melakukan beberapa persiapan seperti mempersiapkan lapangan voli, tiang net, net, dan tentunya bola voli. Pengadaan net dan bola voli dibantu oleh kepala desa Sengeng Palie. Selain perlengkapan pertandingan, Kami juga menyewa seorang wasit yang akan mengatur jalannya pertandingan.

Kegiatan berlangsung selama satu minggu yaitu sejak hari Kamis (19 November 2020) sampai dengan hari Rabu (25 November 2020). Kami membagi pertandingan menjadi 2 sesi untuk setiap harinya dengan waktu pelaksanaan kegiatan sekitar pukul 15.30 sampai dengan 17.30 WITA. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar serta mendapat respon positif dari warga sekitar.

HASIL & PEMBAHASAN

Tepat satu minggu sebelum pertandingan dimulai, kami melakukan beberapa hal penting agar kegiatan dapat berjalan lancar dan maksimal. Beberapa hal tersebut antara lain:

1. Mempersiapkan lapangan voli. lapangan voli ini tepat berada di depan tribun lapangan sepak bola desa Sengeng Palie.

Lapangan yang kami buat sesuai dengan ukuran standar lapangan voli yaitu 18m x 9m.



2. Memasang tiang dan net

Kami memasang dua buah tiang berukuran 2,43 m yang juga sesuai dengan ukuran standar tiang voli. Pengadaan tiang ini dengan bantuan kepala desa dan warga desa Sengeng Palie.

Pada saat memasang net, kami cukup kesulitan namun warga sekitar tak segan untuk memberikan bantuan kepada kami.



Sebelum pertandingan dimulai, kami mengadakan pembukaan pada hari pertama pertandingan yang dihadiri oleh bapak kepala Desa Sengeng Palie dan masing-masing perwakilan dari 4 tim yang akan bermain pada hari itu. Pembukaan diadakan di tribun lapangan desa Sengeng Palie dan dibuka langsung oleh bapak kepala desa.



Pertandingan dimulai setelah pembukaan selesai yaitu pada pukul 16.00 WITA. Pertandingan berjalan dengan baik dari hari pertama hingga hari terakhir dengan masing-masing 2 sesi pertandingan tiap harinya. Warga sekitar pun sangat antusias terhadap kegiatan yang kami adakan.



Hadiah untuk tim pemenang langsung diberikan begitu pertandingan selesai. Penyerahan hadiah dilakukan oleh bapak kepala desa Sengeng Palie dan Koorninator Kecamatan selaku perwakilan dari kelompok kami. Setelah petandingan selesai, kami bersama-sama membersihkan lapangan yang telah kami gunakan dan daerah sekitar.



KESIMPULAN & SARAN

Kesehatan adalah hal yang sangat penting dan diperlukan di masa sekarang ini apalagi penyebaran Covid-19 terus meningkat. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan yaitu dengan berolahraga. Maka dari itu kami mengadakan gerakan olahraga sehat dalam bentuk pertandingan voli. Dengan dilaksanakannya kegiatan ini, kami berharap minat warga terhadap olahraga dapat meningkat sehingga kesehatan tetap terjaga dan dapat terhindar dari penyakit.

Kedepannya, kami juga berharap agar pemerintah setempat lebih sering mengadakan gerakan olahraga sehat agar meningkatkan semangat dan minat warga dalam berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora Vol XI. No. 2*, 219, (Online), (<https://journal.uny.ac.id>, diakses 07 Desember 2020).
- Yusmar, Ali. 2017. Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau*, (Online), (<https://media.neliti.com>, diakses 07 Desember 2020).