

## PENDAMPINGAN KLUB BOLA VOLI DI DESA KERAPUH KECAMATAN DOLOK MASIHUL KABUPATEN SERDANG BEDAGAI

Puji Ratno<sup>1,\*</sup>, Dewi Endrani<sup>2</sup>, Deni Rahman Marpaung<sup>3</sup>,  
Muhammad Faisal Ansari Nasution<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

<sup>2</sup> Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Medan

<sup>3</sup> Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

<sup>4</sup> Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Medan

\*[pujiratno@unimed.ac.id](mailto:pujiratno@unimed.ac.id)

### Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melaksanakan salah satu Tridharma Perguruan Tinggi, dan membantu masyarakat dalam pembinaan dan pemberdayaan potensi remaja Desa dalam kegiatan olahraga bola voli yang ada di Desa Kerapuh Kecamatan Dolok Masihul. Permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra adalah, dalam melakukan kegiatan bola voli belum memiliki pelatih yang kompetensinya sesuai dengan ilmu kepelatihan bola voli. belum memiliki kemampuan dalam menyusun program latihan bola voli yang baik. Pengetahuan akan peraturan permainan bola voli masih kurang baik. Serta minimnya fasilitas latihan yang ada dalam menunjang proses latihan yang baik, dan sarana pendukungnya. luaran dalam kegiatan ini adalah Pelatih telah mampu membuat program latihan yang baik dan benar sesuai dengan kaidah ilmu kepelatihan. Tersedianya sarana latihan bola voli yang standard sesuai dengan ketentuan. Remaja yang terlibat dalam kegiatan olahraga semakin banyak. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan dari kegiatan ini adalah 1). Focus Group discussion, 2). Coaching clinic penyusunan program latihan dan perwasitan bagi pelatih bola voli, 3) pemberian alat latihan sepak bola dan bola voli 4). Pendampingan latihan dan bola voli.

**Kata kunci:** Pendampingan; Klub; Bola Voli

### 1. PENDAHULUAN

Remaja sebagai generasi penerus tentu harus dididik dan dibina untuk dapat terus berinovasi, dan berkarya nyata bagi kebesaran bangsa Indonesia. sebagai aset bangsa yang meneruskan estafet pembangunan, remaja memiliki peranan penting. Karena ditangan mereka kebesaran dan kemajuan bangsa Indonesia dapat diwujudkan menjadi kenyataan. Bangsa ini harus dapat mendidik dan membina generasi mudanya untuk dapat bersaing dengan bangsa bangsa lainnya. Berolahraga disaat ini sudah menjadi kebiasaan di masyarakat. Kesadaran akan menjaga kesehatan dengan berolahraga menjadi kebiasaan bagi banyak kalangan masyarakat, baik lansia ataupun para remaja. Berolahraga ternyata mempunyai banyak manfaat bagi para remaja, selain untuk mengisi waktu luang, olahraga ternyata dapat meningkatkan keterampilan motorik, dan meningkatkan fungsi kerja jantung dan paru. Dapat juga melatih dan menanamkan pendidikan karakter

dalam diri remaja serta sebagai salah satu cara bersosialisasi antar sesama remaja yang ada di daerah tersebut. Komunitas dan klub klub olahraga harus dikembangkan dan diperbanyak untuk dapat menampung aktifitas fisik remaja. Dengan bertambahnya jumlah komunitas dan klub klub olahraga maka secara langsung akan semakin banyak masyarakat yang aktif berolahraga. Hal ini sesuai dengan apa yang telah diprogramkan oleh Pemerintah yaitu dengan gerakan memasyarakatkan olahraga di seluruh kalangan masyarakat.

Solusi yang kemudian harus diberikan agar waktu luang remaja lebih bermanfaat adalah memberikan aktifitas yang positif sehingga waktu luang mereka lebih bermanfaat. Salah satu aktifitas yang sangat digemari oleh remaja adalah berolahraga, selain bermanfaat bagi pengembangan karakternya, juga dapat bermanfaat bagi perkembangan psikis dan fisiknya juga bermanfaat bagi masa depannya. Kecamatan Dolok Masihul terdiri dari, Desa : 27, Kelurahan : 1, Dusun : 110 Lingkungan : 8. Kecamatan Dolok Masihul terdiri dari 27 (dua puluh

tujuh ) Desa dan 1 (satu) Kelurahan dengan Jumlah Penduduk Kecamatan Dolok Masihul seluruhnya 48.642 Jiwa dengan rincian Penduduk Laki-Laki 24.049 Jiwa dan Penduduk Perempuan 24.593 Jiwa. Dan jumlah anak-anak dan remaja laki-laki di Kecamatan Dolok Masihul 9788 orang. Pertumbuhan Penduduk Tahun Rata-Rata 0,82 % . (data BPS Kab. Serdang Bedagai)

Kecamatan Dolok Masihul terdapat banyak lapangan sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis. Berdasarkan data dari pihak kecamatan ada 7 lapangan sepak bola, 12 lapangan bola voli, dan 8 lapangan bulu tangkis yang tersebar di beberapa desa dan kelurahan. Namun banyak lapangan sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis yang sudah tidak lagi aktif melakukan latihan, yang disebabkan oleh banyak faktor. Salah satu lapangan sepak bola dan bola voli yang aktif digunakan adalah lapangan sepak bola dan bola voli Desa Kerapuh. Penulis melihat banyak sekali masalah yang ada pada kegiatan olahraga di Desa Kerapuh, yang ada di Kecamatan Dolok Masihul, yang harus mendapatkan perhatian yang sangat serius, agar kelangsungan dari latihan sepak bola dan bola voli yang ada tetap dapat melakukan kegiatan latihan sepak bola dan bola voli.

Masalah utama yang penulis temukan adalah sumber daya pelatih yang masih kurang baik, pelatih yang ada hanya melatih berdasarkan pengalaman selama menjadi pemain. Pelatih juga tidak mempunyai program latihan yang tertulis secara baik, model latihan yang masih konvensional dimana para pemain sedikit sekali bersentuhan dengan bola, perlengkapan latihan yang sangat minim, tidak sebanding dengan jumlah anak yang berlatih, dan tidak didukung oleh sistem manajemen olahraga yang baik. Melihat potensi yang begitu besar, serta sejarah olahraga Bola Voli Kabupaten Serdang Bedagai, Kecamatan Dolok Masihul tentu diharapkan akan mampu melahirkan pemain pemain bola voli yang handal, yang dapat mengharumkan nama Kabupaten Serdang Bedagai di kancah sepak bola Nasional.

Klub olahraga yang menjadi mitra kegiatan ini adalah Klub Cakra VC Dusun I dan Klub Garpu VC Dusun II Desa Kerapuh. Desa tersebut berada 80 Km dari Universitas Negeri Medan, dan dapat ditempuh dengan sepeda motor maupun mobil, dengan waktu tempuh 2 jam. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan penulis tanggal 13 Maret 2021, dan informasi dari Bapak Kepala desa bapak Ahmad secara garis besar ada 3 permasalahan yang mendasar dalam pengembangan Klub Bola Voli yang ada di Desa Kerapuh yang ada yaitu, sumber daya manusia, fasilitas pendukung latihan, manajemen organisasi.

1. Untuk kegiatan Klub Cakra VC dan Garpu VC di Desa Kerapuh hanya memiliki masing masing satu orang pembina yang merangkap sebagai pelatih, dengan kompetensi yang sangat terbatas, pelatih tidak mempunyai program latihan, dan metode latihannya masih sangat sederhana.

2. Partisipasi remaja yang ikut serta dalam latihan bola voli masih sangat sedikit hanya 25 orang dari 64 orang remaja desa.
3. Perlengkapan latihan sangat tidak memadai, mereka hanya memiliki 2 buah bola.
4. Peralatan latihan hanya ada satu bola voli dengan kondisi yang sudah sangat tidak layak.



**Gambar 1.** Kantor Kepala Desa Kerapuh



**Gambar 2.** Remaja yang berlatih bola voli

Dalam ilmu gerak semakin banyak dan sering gerakan itu dilakukan maka akan cepat orang tersebut menguasai gerakan tersebut, yang pada akhirnya akan menjadi gerakan otomatis. Dalam olahraga hal ini berlaku semakin banyak dan sering anak berlatih bola voli dengan tehnik yang benar, maka ketrampilan bermainnya akan semakin terasah. Oleh sebab itu dibutuhkan peralatan latihan yang memadai sehingga setiap anak yang berlatih semakin sering menyentuh bola. Semakin banyak anak melakukan tehnik dasar pasing bawah dan atas dengan baik dan benar, maka penguasaan tehniknya akan semakin baik. Hal ini dapat dilakukan apabila perbandingan bola voli 1 bola untuk 2 orang anak.

Berdasarkan hasil survey yang kami lakukan pada kedua mitra masing masing mitra hanya memiliki 2 buah bola, yang dipakai untuk latihan setiap harinya. Kami melihat ini adalah salah satu permasalahan mendasar yang ada pada kedua mitra tersebut. Situasi ini menyebabkan anak yang berlatih tidak memiliki kesempatan yang banyak untuk dapat memainkan bola.

Desa Kerapuh memiliki sarana latihan bola voli, dan sudah ada klub yang menggunakan kedua lapangan tersebut untuk kegiatan latihan bola voli. Saat ini kedua lapangan masih digunakan oleh remaja

dalam berlatih bola voli, namun dalam pelaksanaan kegiatan latihannya belum terprogram dengan baik. Padahal berlatih harus direncanakan dengan baik untuk mencapai hasil yang maksimal. Sesuai dengan definisi latihan yaitu “ Suatu kegiatan yang dilakukan berulang ulang, sistematis, yang bebannya kian hari kian meningkat” (Harsono).

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah tidak adanya pelatih yang kompeten dalam membina dan melatih remaja yang tergabung dalam komunitas bola voli. Tingkat partisipasi remaja dalam kegiatan olahraga bola voli rendah. Fasilitas latihan yang masih sangat minim. Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan penulis melihat ada beberapa data yang didapatkan antara lain yaitu :

1. Pelatih belum memahami bagaimana cara membuat program latihan yang baik dan benar, yang sesuai dengan perkembangan usia anak.
2. Pelatih hanya melatih berdasarkan pengalaman bermain saja dan masih menerapkan metode latihan yang konvensional.
3. Pelatih belum pernah mengikuti coaching clinic pelatih baik bola voli.
4. Fasilitas latihan yang sangat tidak memadai hanya memiliki 2 buah bola, yang harus dipakai oleh 20 anak.
5. Tidak memiliki wasit yang berlisensi
6. Tingkat partisipasi remaja dalam berlatih sepak bola masih sangat kecil hanya 18 orang dibandingkan dengan jumlah populasi remaja putra yang ada di Desa tersebut sebanyak 60 orang.

Untuk menjawab permasalahan yang telah di bahas diatas maka solusi yang ditawarkan kepada mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini disepakati akan menjawab permasalahan-permasalahan utama yang dihadapi mitra dalam melakukan aktifitasnya sehingga nantinya kegiatan olahraga yang ada di Desa Kerapuh dapat terlaksana dengan baik adalah.

1. Melakukan pelatihan pembuatan program latihan yang sesuai dengan standard prinsip-prinsip latihan dalam olahraga, sehingga tujuan latihan dapat terukur dan tersistem, dan materi latihan disesuaikan dengan usia anak, demi mendukung perkembangan motorik.
2. Melakukan coaching clinic bagi pelatih dengan metode latihan bola yang membuat remaja yang berlatih aktif bergerak dan lebih banyak memainkan bola, sehingga ketrampilan motoriknya semakin baik.
3. Memberikan alat latihan yang sesuai dengan kebutuhan mitra. Agar metode latihan yang diberikan dapat benar-benar terlaksana tanpa adanya kendala dari sisi alat latihan.

4. Memberikan pendampingan kepada para pelatih saat melakukan latihan bola voli kepada remaja, sehingga perubahan metode latihan yang telah diajarkan dapat diimplementasikan dalam latihan di masing masing klub bola voli.
5. Membantu dalam menyusun struktur organisasi kedua klub dalam rangka mengembangkan potensi olahraga yang ada di Desa Kerapuh.

## 2. BAHAN DAN METODE

Berdasarkan permasalahan yang telah di kemukakan, maka dalam kegiatan PKM ini metode pendekatan yang ditawarkan bagi realisasi program pengabdian ini adalah model pemberdayaan dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1) Tahap Persiapan; 2 Tahap Perencanaan Program 3) Tahap Pelaksanaan (*Implementasi*) Program atau Kegiatan; dan 4) Tahap Evaluasi.

Pelaksanaan program pengabdian ini akan dilaksanakan sebagai upaya perbaikan Pelatih dan sistem manajemen komunitas olahraga baik dari sisi managerial pengurusan maupun pengelolaan program latihan, sehingga dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan program latihan yang menitik beratkan kepada penyediaan fasilitas latihan, perbaikan manajemen kepengurus , coaching clinic bagi pelatih dan asisten pelatih, serta pelatihan pembuatan program latihan. Metode pelaksanaan program yang akan dilakukan adalah : (1) Penyediaan fasilitas latihan, (2) Perbaikan manajemen kepengurusan, (3) coaching clinic bagi pelatih dan asisten pelatih, (4) serta pelatihan pembuatan program latihan . Semua metode ini merupakan satu kesatuan dari program ini.

Pelaksanaan kegiatan akan dikoordinasikan dengan LPPM-UNIMED dan tim mitra dan Instansi yang terkait seperti pengurusan surat izin, penyusunan jadwal kegiatan dan persiapan pengadaan fasilitas latihan yang akan diberikan kepada Tim Mitra. Tahapan persiapan untuk pengadaan fasilitas latihan adalah meliputi inventarisasi peralatan yang akan digunakan, yang disesuaikan dengan kebutuhan komunitas sepak bola dan bola voli.

Kegiatan ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada pembina dan pelatih masing masing klub olahraga, tentang bagaimana cara membuat program latihan yang disesuaikan dengan usia anak. Serta memberikan praktek langsung bagi pembina dan pelatih. Program pendampingan dalam kegiatan yang akan dilakukan bertujuan adalah untuk mendampingi dalam melaksanakan program latihan yang telah dibuat pada saat latihan.

Adapun kegiatan pendampingan yaitu pendampingan penyusunan program latihan dan pendampingan manajemen. Evaluasi dilakukan secara bertahap yaitu :

1. Tahap awal adalah mengukur tingkat keberhasilan dari motivasi yang telah diberikan

2. Tahap proses kegiatan adalah mengetahui kemampuan Tim Mitra mengimplimentasikan seluruh materi pelatihan yang telah diberikan oleh tim pakar.
3. Tahap akhir adalah melihat keberhasilan dari kegiatan yang telah dilaksanakan yang diindikasikan dengan kemampuan mitra dalam membuat dan melaksanakan program latihan yang telah disusun.
4. Tahap pemantauan dilakukan setelah kegiatan selesai apakah berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

Sebagai ketua tim pengabdian, saya mengampu mata kuliah teori dan metodologi kepelatihan, sepak bola, adaptasi latihan dan latihan beban. Tahun 2018 saya menjadi ketua tim pengabdian kegiatan pendampingan SSB putera domas di Kecamatan Dolok Masihul yang didanai oleh DRPM. Kegiatan ini telah melahirkan pelatih baru yang dapat menyusun program latihan bagi Sekolah Sepakbola Putera domas, dan saat ini SSB tersebut juga telah menerapkan pola latihan hasil penelitian kami di kampus yaitu Small sides, yang kami anggap sangat efektif dalam menciptakan pemain sepak bola yang handal. Tahun 2019 SSB tersebut mengikuti kejuaraan piala suratin dan masuk babak 4 besar. Tahun 2019 saya menjadi tim pengabdian untuk kegiatan olahraga masyarakat di Kecamatan Bahorok kabupaten Langkat, program yang kami jalankan adalah membina pemuda dalam kegiatan sepak bola dan bola voli, dimana kedua olahraga ini menjadi olahraga yang banyak penggemarnya di daerah tersebut.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra dan solusi penyelesaian yang sudah disepakati dengan mitra, maka jenis kepakaran yang diperlukan adalah :

- a. Bidang Kepelatihan olahraga Bola Voli  
Rasional : Dalam Kegiatan ini sangat dibutuhkan seorang ahli dalam bidang pelatihan khusus pelatih bola voli, yang menguasai, terkait bola voli dan peraturan pertandingan. Sehingga mampu memberikan wawasan baru bagi pelatih dan remaja yang sedang berlatih bola voli. Dalam kegiatan pengabdian ini sangat dibutuhkan seorang ahli dalam bidang kepelatihan dalam bola voli sehingga dapat memberikan banyak ilmu kepelatihan bola voli bagi pelatih-pelatih yang ada di Desa Kerapuh.
- b. Bidang. Kepelatihan Kondisi Fisik  
Rasional : dalam kegiatan ini dibutuhkan seorang ahli dalam bidang pelatihan khusus bola voli, yang menguasai tehnik dasar melatih bola voli. Sehingga mampu memberikan wawasan baru bagi pelatih dan remaja yang tergabung dalam komunitas olahraga bola voli.
- c. Bidang Manajemen

Rasional : Bidang Manajemen sangat dibutuhkan dalam mengelola suatu organisasi olahraga agar dapat terus melakukan aktifitas kegiatan olahraga yang berkesinambungan.

- d. Bidang Perwasitan Bola Voli  
Rasional : Bidang perwasitan ini sangat dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian ini. Dengan adanya peraturan terbaru dalam pertandingan bola voli maka pelatih dan pemain harus memahami peraturan pertandingan yang berlaku saat ini.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kemitraan masyarakat ini telah menghasilkan beberapa capaian kegiatan yaitu :

1. Survey awal yang dilakukan pada bulan 17 Juli 2021 kami bertemu langsung dengan bapak Kepala Desa dan Ketua sekaligus pembina Klub bola voli desa Kerapuh, dalam pertemuan ini disepakati jadwal kegiatan akan dilaksanakan untuk membantu permasalahan mitra. Rangkaian yang disepakati dengan mitra adalah pada tanggal 1 Agustus tim akan mengadakan pembukaan kegiatan sekaligus workshop untuk perencanaan program latihan bola voli. Kegiatan ini diadakan di Aula Kantor Desa Kerapuh. Kegiatan ini juga dihadiri langsung oleh bapak Kepala Desa Kerapuh bapak Ahmad, dan Bapak Sugianto sebagai pembina Klub Bola voli Desa Kerapuh. Dalam kegiatan ini tim juga menyerahkan secara langsung bantuan peralatan latihan bola voli berupa, Bola Voli, Net Bola Voli, Pluit, Kaos tim Bola Voli dan Buku Peraturan bola voli. Penyerahan peralatan dilakukan dengan maksud peralatan ini dapat digunakan nantinya dalam kegiatan coaching clinic di lapangan. Dengan adanya peralatan ini diharapkan kegiatan tersebut dapat berjalan dengan lancar. Peralatan ini sendiri diserehkan langsung kepada pembina Klub bola voli Bapak Sugianto dan disaksikan oleh bapak Kepala Desa Kerapuh.
2. Kegiatan yang dilakukan selanjutnya adalah coaching clinic kondisi fisik cabang olahraga Bola Voli. Kegiatan ini diawali dengan tes Kebugaran Jasmani, dalam hal ini tim menggunakan instrumen tes Bleep, untuk mengetahui VO 2 Max pemain bola voli desa kerapuh. Data hasil tes ini nantinya dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi setiap pemain untuk dapat berlatih lebih intens lagi. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2021, dengan peserta yang hadir sebanyak 11 orang, hal ini dikarenakan kondisi hujan pada saat itu. Nara sumber kegiatan ini adalah Bapak Deni Rahman Marpaung, M.Or.
3. Capaian kegiatan lain dalam program kemitraan ini adalah HAKI yang telah terbit dari Depkumham, dengan Jenis Ciptaan Proposal Pengabdian dengan Judul :Pendampingan Klub

Bola Voli Di Desa Kerapuh Kecamatan Dolok Masihul Kabupaten Serdang Bedagai. Dengan Nomor EC002021272322 tanggal 13 Juni 2021.

4. Publikasi kegiatan yang di muat di Waspada Online yang terbit pada tanggal 2 Agustus 2021 dengan Link <https://waspada.id/pendidikan/lppm-unimed-dampingi-klub-boa-voli-desa-kerapuh/>.
5. Tim pengabdian juga telah melakukan tes kebugaran jasmani berupa bleep test, untuk mengetahui Volume Oksigen maksimal VO 2 Max yang dimiliki masing masing pemain bola voli desa Kerapuh. Data hasil test dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

**Tabel 1.** Data hasil tes kebugaran pemain bola voli Desa Kerapuh

No	Nama	VO 2 Max	Kategori
1	Arya Aqsa Hidayat	43,3	Baik Sekali
2	Dika Pratama	33,9	Cukup
3	Rahmad Maulana	33,4	Cukup
4	Rahmad Riansyah	38,2	Baik
5	Suhermansyah	35,7	Baik
6	Gilang Setiawan	45,2	Baik Sekali
7	Yopi Arya Ardana Siregar	35,4	Baik
8	Noval Satrio	35	Baik
9	Heru Indriyawan	26	Kurang
10	Khairul Amin	26	Kurang
11	Rival Rivandi	33,4	Cukup
12	Andika Pratama	35,7	Baik
13	Hadit	26	Kurang
14	Farhanda Eko Pratama	43	Baik Sekali
15	Rizky Wahyudi	38,3	Baik
16	Andre Aditya	36,4	Baik
17	Ade Gilang	37,2	Baik
18	Mhd. Ridho Pranata	34	Cukup
19	Arya Dianto	28	Kurang

**Tabel 2.** Data persentase hasil tes kebugaran pemain bola voli Desa Kerapuh

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Baik Sekali	3	15,70%
2	Baik	8	42,10%
3	Cukup	4	21,05%
4	Kurang	4	21,05%
<b>Total</b>		<b>19</b>	<b>100,00%</b>

Dari data tabel 2 dapat disimpulkan bahwa pemain bola voli desa Kerapuh memiliki kebugaran jasmani rata rata dengan kategori baik sekali sebesar 15,70 % atau sebanyak 3 orang, kategori baik sebesar 42, 10 % atau sebanyak 8 orang, kategori cukup 21, 05 % atau sebanyak 4 orang, dan kategori kurang 21,05 % atau sebanyak 4 orang.



**Gambar 3.** Survey awal Pertemuan dengan Kepala Desa



**Gambar 4.** Kegiatan Pembukaan workshop



**Gambar 5.** Foto Bersama Peserta workshop



**Gambar 6.** Latihan fisik bola voli

#### 4. KESIMPULAN

Pendampingan klub bola Voli yang dilaksanakan di Desa Kerapuh Kecamatan Dolok Masihul Kabupaten Serdang Bedagai yang telah didanai dari dana BOPTN Universitas Negeri Medan tahun 2021, telah memberikan dampak yang positif bagi perkembangan olahraga bola voli yang ada di Desa Kerapuh. Para pemain bola voli yang ada menyadari pentingnya latihan kondisi fisik dalam rangka meningkatkan kemampuan bermain bola voli, hal ini diketahui saat tim berdiskusi selama pelatihan, mereka juga menyadari banyak hal yang keliru ketika mereka latihan bola voli, sering sekali mereka tidak melakukan pemanasan sebelum bermain, sehingga banyak pemain yang cedera. Dengan penjelasan dari narasumber mereka semakin bersemangat untuk terus berlatih bola voli untuk meningkatkan kemampuan bermain bola voli. Dari kegiatan ini juga telah dilakukan tes dan pengukuran daya tahan kardiovaskular dari pemain bola voli desa Kerapuh. Berdasarkan hasil tes Bleep yang dilakukan, rata-rata VO 2 Max pemain bola voli desa Kerapuh pada kategori baik, dengan persentase sebesar 42,10 %. Hal ini menunjukkan bahwa secara kondisi fisik para pemain bola voli desa Kerapuh baik, kami tim pengabdian hanya perlu meningkatkan ketrampilan bermain bola volinya saja.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ahmad dan adik-adik Pemain Bola voli Desa Kerapuh yang begitu antusias dalam mengikuti kegiatan pelatihan kondisi fisik, teknik bermain dan peraturan dalam permainan bola voli. Tak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Syamsul Gultom, M.Kes, Rektor Universitas Negeri Medan, yang telah memprogramkan kegiatan pengabdian masyarakat bagi dosen di lingkungan Universitas Negeri Medan. Ucapan terima kasih juga kami berikan kepada Bapak Prof. Dr. Baharuddin, ST, M.Pd Ketua LPPM UNIMED yang telah memberikan dukungan atas terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Kami berharap apa yang telah kami berikan dapat bermanfaat adik-adik pemain bola voli Desa Kerapuh, dalam menjalani proses latihan bola voli.

#### DAFTAR PUSTAKA

- DP2M Dikti (2013). *Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Perguruan Tinggi Edisi IX*.
- Lutan, Rusli. 2013. *Pedoman Perencanaan Pembinaan Olahraga*. Asisten Deputi Penerapan IPTEK Keolahragaan. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Nossek, J. 1982. *General Theory of Training*. Terjemahan M. Furqon H. Lagos: Pan African Press LTD.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Putra, G. (2012). *Kembali Ke Sepak Bola*. Kompilasi Pemikiran Tentang Football Conditioning Oleh Raymond Verheijen. Jakarta: Ganesha.

Soekirman (2013). *Serdang Bedagai Kampung Kami kehidupan & Keberadaan masyarakat Desa Di Sergei*. Yogyakarta. Bangun Bangsa