

## UPAYA MENINGKATKAN OLAHRAGA BOLA VOLLY PADA ANAK-ANAK SEBAGAI ANTISIPASI MENGURANGI KECANDUAN BERMAIN HANDPHONE DI DESA PINANG GADING

Ary Dean Amri<sup>1</sup>, Citra Darminto<sup>2</sup>, Budi Ardianto<sup>3</sup>, Zidane Febri Kurniawan<sup>4\*</sup>,  
Anasrul<sup>4</sup>, Rahmat Firdaus<sup>4</sup>, Muhtarul An'am<sup>4</sup>, Faradiba Ranida Ali<sup>5</sup>

<sup>1</sup>*Ekonomi Islam, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jambi*

<sup>2</sup>*Ilmu Pemerintahan, Fakultas Hukum, Universitas Jambi*

<sup>3</sup>*Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Jambi*

<sup>4</sup>*Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi*

<sup>5</sup>*Peternakan, Fakultas Peternakan, Universitas Jambi*

\*Penulis Korespondensi : zidanefabrikurniawan123@gmail.com

### Abstrak

*Gadget merupakan alat komunikasi yang umum digunakan. Namun sayangnya, gadget bukan hanya digunakan oleh orang tua atau orang dewasa saja melainkan juga anak – anak dengan usia 6 tahun atau bahkan dibawah itu sebagaimana yang marak saat ini. Olahraga volley menjadi opsi yang ditawarkan oleh tim pengabdian masyarakat di Desa Pinang Gading guna mengantisipasi permasalahan tersebut. Selama pengabdian dan pelaksanaan program berjalan dengan lancar dengan antusias yang membludak. Namun masih ada kesalahan dan kendala yang dilakukan oleh siswa – siswi seperti memukul bola sebanyak dua kali secara bersamaan oleh satu pemain, serta Pemain terlalu lama saat akan mengambil bola servis atau dapat dibilang terlalu mengulur-ulur waktu saat akan melakukan servis.*

**Kata Kunci:** kecanduan gadget, olahraga, bola volly

### Abstract

*Gadgets is a commonly used communication tool. But unfortunately, gadgets are not only used by parents or adults but also children aged 6 years or even under, as is currently the case. Volleyball is an option offered by the community service team in Pinang Gading Village to anticipate this problem. During the service and implementation of the program went smoothly with lots of enthusiasm. However, there are still mistakes and obstacles made by students, such as hitting the ball twice simultaneously by one player, as well as players taking too long to take the serve ball or you could say taking too long when serving.*

**Keywords:** gadget addiction, sports, volleyball

### 1. PENDAHULUAN

Berbagai permasalahan sosial saat ini muncul lebih cepat dalam masyarakat sebagai akibat dari adanya globalisasi. Kemampuan dan bakat yang dimiliki oleh tiap-tiap individu menjadi kebutuhan pokok dalam menghadapi persaingan yang semakin sengit.

Namun, nampaknya hal ini merupakan tugas yang sangat sulit mengingat ketidaksiapan masyarakat menghadapi lingkungan kompetitif seperti yang terjadi saat ini, kendala infrastruktur dan ketersediaan informasi. Hal ini memberikan

tantangan besar bagi Indonesia. Menanggapi persaingan sengit yang semakin meningkat, penting untuk mengadakan kegiatan yang terorganisir, metodis, relevan, dan kreatif yang tidak hanya dilakukan oleh pemerintah tetapi juga dimulai dengan kolaborasi dengan masyarakat dan mahasiswa.

Menurut Kurnia *et al.*, (2020) untuk memaksimalkan nilai pendidikan tinggi, Kukerta memberikan mahasiswa pengalaman praktis dalam menavigasi masyarakat, mengidentifikasi dan menyelesaikan permasalahan di masyarakat, serta berupaya meningkatkan cakupan dan kualitas

pendidikan bagi mahasiswa. Bagi Perguruan Tinggi, melaksanakan Kukerta dapat meningkatkan persepsi mahasiswa terhadap relevansi materi kuliah kampus dengan realitas pembangunan masyarakat dan meningkatkan relevansi pendidikan tinggi terhadap tuntutan perekonomian sektor ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Seiring dengan berkembangnya jaman, gadget seolah menjadi hal yang tidak dapat terlepas dari kehidupan manusia. Gadget pada dasarnya merupakan alat komunikasi yang dapat dilakukan tanpa harus bertatap muka terlebih dahulu. Faktanya, gadget bukan hanya digunakan oleh orang dewasa saja, melainkan anak-anak seperti yang marak terjadi belakangan ini.

Hal tersebut selaras dengan kasus yang dikutip dari laman [news.detik.com/](https://news.detik.com/) yang ditulis oleh Pradana (2021) dijelaskan bahwa terdapat satu siswa kelas 1 salah satu SMP di Subang, Jawa Barat yang mengalami kecanduan gadget (adiksi). Selain itu penggunaan gadget secara berlebihan dapat mengakibatkan gangguan syaraf. Hal tersebut dibuktikan dengan jumlah peningkatan pasien yang diakibatkan oleh kecanduan gadget semakin meningkat setiap harinya.

Guna mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan, sudah seyogyanya anak-anak khususnya dengan rentang usia 6 hingga 10 tahun. Mengingat pada usia tersebut anak-anak mulai memasuki tahap perkembangan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Pada tahap ini, kemampuan dan pengetahuan anak terus berkembang. Umumnya, dalam tahap ini anak akan lebih senang dan sering beraktivitas diluar rumah (Pratiwi, 2023).

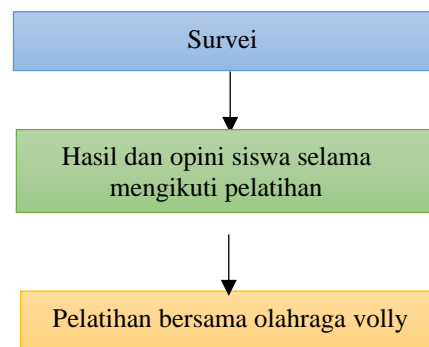
Namun sayangnya, mayoritas sdari mereka lebih memilih untuk berdiam diri dirumah sembari bermain gadget. Oleh karenanya diperlukan sebuah opsi lain agar anak dapat mengalihkan focus pada hal lain demi mengurangi waktu dalam bermain gadget, salah satunya adalah dengan berolahraga volly. Selain dapat meminimalisir penggunaan gadget, olahraga juga dapat membantu meningkatkan kecerdasan, sebagai sarana bersosialisasi, membantu pertumbuhan otot dan tulang, serta dapat meningkatkan koordinasi dan fleksibilitas tubuh (Fajriah, 2020).

Dalam melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) peneliti tertarik untuk melakukan upaya preventif terhadap penggunaan gadget bagi anak – anak dengan usia 6 hingga 10 tahun dengan media olahraga volly di Desa Pinang Gading.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Dalam melaksanakan program pengabdian masyarakat yang berupa upaya peningkatan olahraga bola volly pada anak usia 6 sampai 10 tahun sebagai antisipasi kecanduan bermain handphone dilaksanakan pada Desa Pinang Gading. Desa Pinang Gading merupakan salah satu desa Kecamatan Merlung, Kabupaten Tanjung Jabung Barat, Provinsi Jambi, Indonesia.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berlangsung sejak tanggal 22 September hingga 11 November 2023. Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan tahapan seperti dibawah ini, tentunya dengan melibatkan peserta didik dan pihak – pihak yang terlibat dalam kegiatan belajar mengajar.



Gambar 1 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini mencakup tiga tahapan, yakni survey, mencari olahraga yang digemari siswa, serta pelaksanaan upaya preventif kecanduan gadget. Pertama, mahasiswa melakukan survey terhadap siswa – siswi, selain itu mahasiswa juga melakukan survey sejumlah data yang terjadi di Indonesia, seperti dengan mencari berita terkait kecanduan gadget dengan rentang usia 6 hingga 10 tahun. Selanjutnya, mahasiswa mencari tau hal-hal yang sekiranya dapat membantu mengurangi penggunaan gadget di kalangan anak-anak, yakni dengan melakukan olahraga volly baru setelah itu tim melakukan pelatihan bersama terkait upaya antisipasi. Langkah berikutnya yakni, hasil dan opini terkait penerapan dilapangan terkait solusi yang ditawarkan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Maraknya media informasi dan teknologi telah dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia dan seluruh dunia pada era ini. Namun, bergantung pada cara penggunaannya, kemajuan ini mungkin mempunyai konsekuensi yang menguntungkan atau merugikan. Akses terhadap pengetahuan dan teknologi yang terjangkau telah

tersedia secara luas bagi masyarakat dari segala usia dan latar belakang sosial ekonomi.

Sebagaimana yang telah dijabarkan diatas bahwa tahapan pelaksanaan kegiatan ini terdiri atas tiga hal. Dibawah ini merupakan hasil dari penerapan olahraga volley pada anak – anak dengan rentang usia 6 hingga 10 tahun guna mengantisipasi kecanduan bermain gadget,

### **Implementasi Olahraga Volley**

Tahapan bermain volley mencakup hal – hal dibawah ini sebagaimana yang dikutip dari Yusfi & Solahuddin (2021)

#### **a. Teknik Dasar Passing Atas**

Teknik ini dapat dilakukan sambil mempertahankan postur tubuh yang teratur dan setinggi wajah. Passing atas setinggi wajah dapat dilakukan bersamaan dengan sikap normal, berguling ke samping, melompat, atau setengah berguling ke belakang.

#### **b. Teknik Dasar Passing Bawah**

Passing bawah dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan. Kedua teknik ini dapat digunakan bersamaan dengan sikap normal, berguling ke samping, terjun ke depan, atau setengah berguling ke belakang.

#### **c. Set Up**

Set up atau passing (memberikan bola kepada teman) dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain maju, mundur, dan ke samping (kanan atau kiri). Sedangkan bisa dilakukan secara biasa, sedang, atau rendah tergantung tinggi bola dari gawang.

#### **d. Teknik Dasar Smash**

Teknik yang sering disebut dengan spiking ini dibagi menjadi beberapa kelompok: smash terbuka, smash setengah, smash cepat, smash push, dan smash lurus pool didasarkan pada set up, sedangkan smash silang dan straight didasarkan pada pergerakan bola.

#### **e. Teknik Dasar Servis**

Ada strategi putaran atas, putaran belakang, putaran dalam, putaran luar, dan mengambang, tergantung ke arah mana bola berputar. Selanjutnya ada back spin, outside spin, inside spin, cutting underhand, dan floating overhead yang semuanya bergantung pada servis underhand.

#### **f. Teknik Dasar Block**

Tujuan dari tahap ini adalah untuk menghentikan serangan bola yang masuk. Blok aktif dan pasif dipisahkan berdasarkan cara perjalanannya. Sementara itu, mereka dibagi menjadi tiga kelompok: satu orang, dua orang, dan tiga orang.

### **Hasil Implementasi Olahraga Volley**

Berdasarkan program kerja yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat sebagaimana yang telah dijabarkan diatas, didapatkan hasil sebagaimana dibawah ini,

#### **a. Survey**

Dalam hal ini survey yang dilakukan mengarah pada pencarian sejumlah data yang berkenaan dengan kecanduan gadget, selain itu survey mengarah pada pengenalan olahraga volley pada anak – anak. Kegiatan ini berlangsung lancar, dan diikuti oleh seluruh siswa dengan penuh antusias. Mengingat, pada umumnya kegiatan olahraga terutama volley hanya diminati oleh siswa laki – laki saja.

#### **b. Pelatihan bersama olahraga Volley**

Setelah melewati tahap pertama yakni survey, langkah selanjutnya yang dilakukan oleh tim adalah dengan mengadakan pelatihan bersama yang dibimbing oleh para mahasiswa yang sedang melakukan program pengabdian masyarakat di Desa Pinang Gading. Sebagaimana tahapan sebelumnya, tahapan ini juga berjalan lancar, seluruh pihak yang terlibat didalamnya sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini.



Gambar 2 Dokumentasi Pelaksanaan Program

#### **c. Hasil dan Opini Siswa**

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa selama kegiatan berlangsung segalanya berjalan lancar tanpa kendala apapun. Menurut sebgaiian siswa yang ditanyai mengenai opininya mayoritas dari mereka menjawab senang, selain itu olahraga volley merupakan olahraga yang mudah dilakukan, tidak memerlukan lapangan yang

luas, serta media yang digunakan cukup mudah didapatkan yakni hanya menggunakan bola dan net.

#### 4. PENUTUP

##### Kesimpulan

Gadget merupakan alat komunikasi yang umum digunakan. Namun sayangnya, gadget bukan hanya digunakan oleh orang tua atau orang dewasa saja melainkan juga anak – anak dengan usia 6 tahun atau bahkan dibawah itu sebagaimana yang marak saat ini. Segala sesuatu jika digunakan secara terus menerus akan memberikan dampak yang kurang baik bagi penggunaanya, begitu pula dengan penggunaan handpone atau gadget terutama pada usia yang belum waktunya. Olahraga volley menjadi opsi yang ditawarkan oleh tim pengabdian masyarakat di Desa Pinang Gading guna mengantisipasi permasalahan tersebut. Selama pengabdian dan pelaksanaan program berjalan dengan lancar dengan antusias yang membludak.

Namun masih ada kesalahan dan kendala yang dilakukan oleh siswa – siswi seperti memukul bola sebanyak dua kali secara bersamaan oleh satu pemain, serta Pemain terlalu lama saat akan mengambil bola servis atau dapat dibilang terlalu mengulur-ulur waktu saat akan melakukan servis.

Selain itu, tentu saja, akan ada beragam tantangan dalam setiap kegiatan. Meski demikian, tim pengabdian tidak pernah melihat keterbatasan dan tantangan sebagai permasalahan yang tidak dapat diselesaikan untuk menjalankan rencana kerjanya. Keterbatasan waktu menjadi salah satu hal yang menghambat terlaksananya kegiatan ini. Namun ada juga aspek pendukung lain yang bermanfaat; hal ini mencakup tingginya tingkat kegembiraan para peserta dan rasa ingin tahu mereka yang besar dalam mempelajari dan berpartisipasi dalam berbagai olahraga secara langsung. Namun tim dapat memakluminya, mengingat tujuan utama adalah untuk mengalihkan focus penggunaan bermain gadget dengan permainan bola volley.

##### Saran

- Hendaknya orang tua atau orang – orang terdekat terus mengawasi dan membatasi anak dalam bermain gadget
- Mengajak anak untuk beraktifitas diluar rumah
- Mengenalkan atau mensosialisasikan anak terkait bahaya menggunakan gadget secara terus menerus
- Bersikap tegas dan konsisten saat membatasi waktu bermain gadget

- Tersedianya sarana dan prasana yang memadai di lingkungan sekolah

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim peneliti menyadari bahwa kegiatan pengabdian ini jauh dari sempurna dan masih banyak kendala yang menghadang di lapangan. Oleh karena itu, kami sangat berharap agar kegiatan-kegiatan yang kami lakukan sebagai tindak lanjut dari inisiatif ini dapat dirasakan manfaatnya oleh seluruh lapisan masyarakat. Sejauh ini, tim telah menerima banyak masukan dan informasi dari instruktur, siswa, dan anggota komunitas. Oleh karena itu, tim mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam program pengabdian masyarakat ini. Tak lupa, tim ingin menyampaikan ucapan terima kasih setinggi-tingginya kepada:

1. Kepala desa Pinang Gading dan segenap aparatur desa lain nya yang telah berpartisipasi dan mendukung terselenggaranya pengabdian ini.
2. Siswi-siswi yang telah terlibat dalam program pengabdian masyarakat di Desa Pinang Gading.
3. Seluruh mahasiswa yang telah bersedia terlibat dalam melaksanakan program pengabdian masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Destriani, Yusfi, H., & Solahuddin, S. (2021). Sosialisasi dan Pendampingan Hasil Pengembangan Teknik Pembelajaran Permainan Bola Voli Bagi Guru Penjaskes. *Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, 1(2), 1-8.
- Fajriah, W. (2020). Olahraga Cegah Kecanduan Anak Terhadap Gadget. Tersedia di: <https://health.okezone.com/read/2020/04/14/481/2199145/olahraga-cegah-kecanduan-anak-terhadap-gadget, diakses pada 5 Desember 2023>
- Kurnia, M., Jaya, I., Jalil, A. R., Arya, N., Ilham, M., & Ashari, M. (2020). KKN Tematik Pemberdayaan Masyarakat melalui Penerapan Teknologi untuk Peningkatan Taraf Hidup Masyarakat di Kecamatan Pulau Sembilan Kabupaten Sinjai. *Pengabdian Masyarakat Hasanuddin (JPMH)*, 1(1). 1-9.
- Pradana, W. (2021). Kasus Anak Kecanduan Gadget di Jabar, Belasan Rawat Jalan-Ada yang Meninggal. Tersedia di: <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-5501680 /kasus-anak-kecanduan-gadget-di-jabar-belasan-rawat-jalan-ada-yang-meninggal, diakses pada 5 Desember 2023.>

Pratiwi, R. (2023). Tahap-Tahap Perkembangan Anak Usia 6-9 Tahun. Tersedia di: <https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/perkembangan-anak-usia-6-9-tahun/>, diakses pada 5 Desember 2023