

Olahraga Voli Sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online Bagi Remaja Di Desa Jambat Akar Kabupaten Seluma

Jeki Sandra Bujang*¹, Sulastri¹, Indra Agung Pradita¹

¹Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Indonesia, 38371

E-mail*: jekisandra9@gmail.com

Abstrak

Permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra adalah meningkatnya aktivitas bermain *game online* yang dimainkan oleh remaja yang ada di Desa Jambat Akar Kabupaten Seluma. Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan dari penerapan voli ini untuk mengurangi aktivitas bermain *game online* pada remaja di Desa Jambat Akar Kabupaten Seluma. Dalam kegiatan penerapan yang dilakukan oleh tim mengabdikan peserta berjumlah sebanyak 25 remaja. Tahapan-tahapan dalam penerapan ini yaitu melakukan diskusi dengan karang taruna dan perangkat desa Jambat Akar Kabupaten Seluma, melakukan penerapan dan pemanasan dalam permainan voli, praktek voli dan evaluasi. Kemudian teknik yang dilakukan adalah teknik pengumpulan data menggunakan angket untuk mengetahui frekuensi nilai rata-rata peserta dan teknik evaluasi atau analisis data antara sebelum melakukan dengan sesudah melakukan. Berdasarkan hasil penerapan dan evaluasi dapat disimpulkan bahwa olahraga voli mampu mengurangi aktivitas bermain *game online* bagi remaja yang ada di Desa Jambat Akar, Kabupaten Seluma.

Kata kunci: Voli, Game, Online, Remaja, Seluma

Abstract

The main problem faced by partners is the increasing activity of playing online games played by adolescents in Jambat Akar Village, Seluma Regency. Based on the existing problems, the aim of implementing volleyball is to reduce the activity of playing online games for adolescents in Jambat Akar Village, Seluma Regency. In the implementation activities carried out by the team serving the participants, there were 25 people consisting of adolescents. The stages in this application are holding discussions with youth organizations and village officials of Jambat Akar, Seluma Regency, implementing and warming up in volleyball games, volleyball practice and evaluation. Then the technique used is the data collection technique using a questionnaire to determine the frequency of the average score of the participants and evaluation techniques or data analysis between before doing and after doing. Based on the results of the application and evaluation, it can be concluded that volleyball can reduce the activity of playing online games for existing adolescents in Jambat Akar Village, Seluma Regency.

Keywords: Volly, Game, Online, Adolescents, Seluma

INTRODUCTION

Perkembangan Teknologi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan dan pertumbuhan remaja di semua kalangan masyarakat. Dengan adanya teknologi, banyak *game online* berbayar yang bermunculan dengan mudah di akses oleh remaja yang statusnya siswa sekolah menengah. *Game online* merupakan

Corresponding address : Jl. Raden Fatah, Pagar Dewa, Bengkulu

*Corresponding email : jekisandra9@gmail.com

permainan yang didukung oleh jaringan *playstation*, komputer dan *handphone*. Sehingga anak-anak pada saat ini sangat mudah mengaksesnya dan sehingga sangat mudah terpengaruh dengan adanya teknologi yang saat ini semakin maju dengan pesat sehingga peran orang tua terhadap anak sangat diperlukan.

Banyak faktor yang mempengaruhi remaja bermain *game online* diantaranya adalah kurangnya komunikasi yang baik antara anak dengan orang tua, kurangnya pengawasan orang tua sehingga anak mudah terpengaruh oleh lingkungan, kesalahan pola asuh dan kejenuhan yang timbul pada diri anak akibat kurangnya perhatian orang tua terhadap anaknya. Dengan berkembangnya permainan *game online* yang pada saat ini yang sangat cepat diminati oleh remaja, akan sangat mempengaruhi aktivitas fisik maupun psikis anak. Pengaruh pada fisik bagi anak yaitu mudah kelelahan, mata mengalami rabun sehingga akan mengakibatkan pedih pada saat kelamaan menggunakan *handphone* maupun *komputer* sehingga sangat diperlukan pencegahan. Pengaruh terhadap psikis remaja yaitu mudah terpancing emosi, sering mengucapkan perkataan yang kotor dan kemungkinan besar bisa membuat anak jadi stres karena terlalu keseringan bermain *game online* (Piyeke, 2014).

Menurut survey Indonesia menyatakan bahwa sebanyak 85% di Indonesia remaja dan dewasa menghabiskan waktunya hanya untuk bermain *game online*. Terdapat 50% anak sekolah dasar hingga menengah dan sebanyak 35% kalangan dewasa (Akmarina, 2016). Jadi disini sudah menunjukkan bahwa sangat berpengaruhnya *game online* yang saat ini sudah banyak sekali dikenal oleh kalangan remaja hingga dewasa dan mengakibatkan masa depan mereka terbuang hanya sia-sia, jadi sangat diperlukan sekali upaya untuk mencegahnya supaya masa depan anak bangsa tidak hanya putus di tengah jalan sehingga berguna di kalangan keluarga, masyarakat maupun bangsa dan Negara. Apabila hal ini terus meningkat sangat disayangkan sekali karena dapat merugikan masa depan anak dan memberikan dampak negatif bagi Bangsa Indonesia, terutama yang ada di Desa Jambat Akar, Kabupaten Seluma. Maka diperlukan sekali penerapan permainan bola voli dalam mengurangi aktivitas bermain *game online* bagi remaja.

Penerapan permainan ini dilakukan di Desa Jambat Akar, Kabupaten Seluma. Jumlah penduduk di desa Jambat Akar ada sebanyak 3,50% meningkat setiap tahunnya, sehingga jumlah penduduk usia remaja semakin banyak dan sangat dikhawatirkan dengan adanya *game online* yang mana jumlah penduduk yang ada di Desa Jambat Akar, Kabupaten Seluma setiap tahunnya memiliki peningkatan (Safuridar, 2017). Namun dengan adanya peningkatan jumlah penduduk terutama sekali kondisi saat ini dengan berkembangnya permainan *game online* yang sebagian besar dimainkan oleh remaja hingga dewasa, tetapi hal tersebut belum secara optimal diperhatikan oleh orang tua. Jadi kemungkinan besar anak belum mengetahui bahwa permainan yang dimainkannya hanya dengan *handphone* serta komputer saja, hal ini sangatlah merugikan bagi dirinya dan masa depan mereka akan berdampak negatif. Dan jangan terkejut saat ini remaja hingga dewasa yang ada

Corresponding address : Jl. Raden Fatah, Pagar Dewa, Bengkulu

*Corresponding email : jekisandra9@gmail.com

di Desa Jambat Akar banyak melakukan bermain *game online* dibandingkan melakukan hal yang positif. Misalnya membaca buku, menulis, membuat tugas yang diberikan oleh guru dan kegiatan positif lainnya.

Untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan *game online* bagi remaja yang ada di Desa Jambat Akar, maka sangat diperlukan sekali langkah dalam mencegah berkembangnya permainan *game online* bagi remaja, sehingga dapat mengurangi aktivitas bermain *game online* tersebut. Salah satu yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah melakukan penerapan permainan bola voli yang ada di Desa Jambat Akar. Permainan volley dimainkan oleh dua regu, setiap regu yang beranggotakan masing-masing sebanyak 6 orang. Tujuan dari penerapan permainan bola voli di Desa Jambat Akar adalah untuk mengurangi aktivitas bermain *game online* pada remaja yang ada di Desa Jambat Akar. Manfaat dari penerapan permainan bola voli di Desa Jambat Akar bagi anak-anak hingga dewasa adalah (1) mengurangi aktivitas remaja dalam melakukan kegiatan bermain game online sehingga waktu luang yang ada bisa digunakan untuk hal yang bermanfaat bagi mereka, (2) Meningkatkan kerja otot tulang menjadi sehat sehingga tidak mudah terjadi cedera dan mempunyai prestasi di bidang olahraga terutama olahraga volley yang diterapkan oleh mereka, (3) Meningkatkan daya tahan tubuh, (4) Meningkatkan sistem otak sehingga hal yang negatif bisa dihindari dan beralih ke hal yang lebih bermanfaat bagi mereka sendiri, (5) Mengurangi tingkat stres pada remaja karena permainan ini sangat membantu anak dalam berkonsentrasi sehingga kerja otak anak berjalan dengan baik dan tidak mudah dipengaruhi oleh lingkungan, (6) Meningkatkan sifat sosial kepada sesama karena permainan ini dilakukan oleh tim sehingga sifat sosial remaja meningkat.

METHODS

Penerapan permainan ini dilaksanakan di Desa Jambat Akar, Kecamatan Semidang Alas Maras, Kabupaten Seluma. Penerapan ini dilakukan pada bulan Januari-Maret 2021. Peserta penerapan permainan bola voli ini terdiri dari 25 remaja. Penerapan permainan ini dilakukan dengan frekuensi sebanyak 5 kali dalam satu minggu dan permainan dilakukan dengan waktu 120 menit setiap pertemuan. Banyak kegiatan yang dilakukan di setiap pertemuan yaitu diawali dengan membaca do'a supaya kegiatan yang dilaksanakan berjalan dengan lancar dan diberi nikmat pada sang pencipta, melakukan pemanasan yang cukup sehingga tidak terjadi cedera pada anak, melakukan peregangan dan apabila pemanasan sudah cukup maka langsung memasuki penerapan pada permainan bola voli. Yang mana permainan ini dilakukan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari 6 orang dan 1 menjadi wasit. Supaya peserta yang melakukan menjadi lebih semangat dalam melakukannya yaitu bagi regu yang kalah akan diberikan hukuman baik itu berupa push up maupun yang lainnya. Tujuan dari diberikannya hukuman bagi regu yang kalah yaitu supaya tingkat kerja sama antar anak tercipta dan memberikan manfaat yang positif.

Corresponding address : Jl. Raden Fatah, Pagar Dewa, Bengkulu

*Corresponding email : jekisandra9@gmail.com

Kemudian teknik pengumpulan data menggunakan angket untuk mengetahui frekuensi anak dalam bermain *game online*. Teknik evaluasi atau analisis data dengan melakukan perbandingan nilai rata-rata peserta antara sebelum melakukan dengan sesudah melakukan penerapan yang terdiri dari indikator belajar, disiplin, kerjasama, penggunaan *game online* dan bermain *handphone*. Apabila terjadi perubahan yang signifikan terhadap nilai rata-rata peserta antara sebelum dan sesudah melakukan penerapan maka program kegiatan penerapan permainan bola voli untuk mengurangi aktivitas bermain *game online* pada remaja yang ada di Desa Jambat Akar, Kabupaten Seluma dapat dikatakan berhasil dan mendapatkan hasil yang signifikan yang mana tim mengabdikan melihat dari nilai rata-rata sebelum melakukan dengan sesudah melakukan. Dan tentunya sesuai dengan tujuan dari dilakukannya penerapan permainan bola volley. Teknik analisis data disajikan pada gambar 1.

X1	O	X2
----	---	----

Gambar 1. Teknik Analisis Data

Keterangan:

X1 : Nilai Rata-rata peserta sebelum penerapan

O : Penerapan Voli

X2 : Nilai Rata-rata peserta sesudah penerapan

RESULTS AND DISCUSSION

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahapan diantaranya adalah: a) Diskusi dengan karang taruna dan perangkat Desa Jambat Akar, Kabupaten Seluma, b) Penerapan teknik dasar dan pemanasan sebelum bermain bola voli, c) Praktek, d) Turnamen Voli, e) Evaluasi.

1. Diskusi Dengan Karang Taruna

Tim mengabdikan melakukan kegiatan diskusi pada tanggal 1 Februari 2021. Diskusi dilaksanakan membahas masalah yang dihadapi oleh masyarakat di Desa Jambat Akar dan beserta pelaksanaan penerapan permainan voli. Masyarakat terutama orang tua dari anak-anak yang mulai resah dengan adanya permainan *game online*, jadi masyarakat berharap dengan adanya kegiatan penerapan ini menambah ilmu pengetahuan remaja serta keterampilan dalam berolahraga dan mengurangi dampak negatif sehingga dalam bermain *game online* dapat berkurang. Hasil dari diskusi yang akan dilakukan menyatakan bahwa akan dilaksanakan pada tanggal 4 Februari 2021. Tempat atau pusat penerapan disepakati bahwa dilaksanakan di SMAN 9 Seluma, Alasan dipilihnya tempat pelaksanaan penerapan permainan bola voli disana karena keadaan lapangan yang ada di Desa atau milik Karang Taruna belum memadai untuk dijadikan tempat pelaksanaan, sehingga akan dilaksanakan di SMAN 9 Seluma yang mana sudah berkomunikasi oleh pihak sekolah dan sudah disetujui oleh pihak sekolah sehingga tempat pelaksanaan dilakukan di SMA tersebut. Jadi pelaksanaan penerapan akan diawali dengan memberikan teknik dasar dalam permainan bola

Corresponding address : Jl. Raden Fatah, Pagar Dewa, Bengkulu

*Corresponding email : jekisandra9@gmail.com

voli. Menurut Bambang (Hidayat, 2010) menyatakan bahwa teknik dasar dalam permainan bola voli yang harus dikuasai adalah servis, passing bawah, passing atas, smas dan blok.

2. Penerapan Teknik Dasar Bola Voli

Penerapan teknik dasar bola voli dilakukan dengan cara membagi kelompok yang terdiri dari enam anak tiap kelompoknya. Penerapan teknik dasar bola voli terdiri dari:

a. Servis

Servis adalah tindakan yang dilakukan dalam permainan bola voli atau untuk mengawali dan memulai suatu permainan dalam bola voli. Di dalam permainan bola voli servis juga dilakukan untuk serangan awal, oleh sebab itu seluruh pemain sangat berusaha semaksimal mungkin dalam melakukan servise sehingga akan menciptakan angka bagi tim. Menurut (Baquer, 2019) bahwa bola servis yang dilakukan dengan sangat baik dan sangat memhatikan memanglah sangat diperlukan dalam mengawali sebuah permainan, sehingga lawan kesulitan dalam mengambil bola dan menyusun strategi untuk menyerang, sehingga dapat memperoleh angka/nilai bagi tim tersebut.

Penerapan teknik servis dilaksanakan pada tanggal 4 -10 Februari 2021. Pada saat pelaksanaan tim mengabdikan bekerja sama dengan pemuda Karang Taruna Desa Jambat Akar supaya kegiatan penerapan permainan bola voli bisa berjalan secara signifikan sehingga memperoleh hasil. Penerapan dilakukan oleh tim mengabdikan dengan cara: (1)membagian tim kepada anak yang terdiri dari 8-12 orang dengan sistem bergantian, (2) latihan servis yaitu servis bawah dan servis atas yang dilakukan selama 30 menit, (3) dilanjutkan dengan bermain bola voli selama 60 menit, (4) pada saat peserta diberikan penerapan dan melakukan permainan tim mengabdikan melakukan pengamatan terhadap peserta dalam melakukan permainan bola voli.

b. Passing Bawah

Bola voli adalah permainan yang dilakukan antara dua tim dengan luas lapangan yang tertentu yang dipisahkan oleh net dan jaring. Untuk mendapatkan suatu poin dalam permainan ini harus bisa menjatuhkan bola ke daerah lawan atau mendapatkan poin disaat lawan melakukan kesalahan yaitu mengeluarkan bola keluar lapangan. Jadi, Passing adalah usaha yang dilakukan oleh seorang pemain untuk mengoper bola ke teman timnya untuk dimainkan di daerah sendiri sehingga bola dapat di smash oleh teman tim. Passing bawah adalah cara yang dilakukan oleh pemain untuk mengoper bola atau menerima bola dari depan badan menggunakan kedua tangan secara bersamaan dan diterima oleh teman tim (Febriani, 2020). Pelatihan teknik dasar passing bawah dilaksanakan pada tanggal 12-18 Februari 2021. Pada pelaksanaan penerapan teknik dasar passing bawah ini tim mengabdikan bekerja sama dengan pemuda di Desa Jambat Akar, Kabupaten Seluma. Penerapan

teknik dasar passing bawah dilakukan dengan cara yaitu: (1) Tim mengabdikan melakukan pembagian kelompok terhadap anak tiap kelompok berjumlah 6-7 anak, (2) Latihan passing bawah selama 45 menit dan sistem latihan dilakukan dengan cara tiap kelompok berbanjar saling berhadapan dengan kelompok yang lain sehingga bola terus dimainkan, (3) Setelah latihan passing sudah dilakukan dan dianggap cukup maka selanjutnya melakukan permainan bola volley selama 30 menit, (4) Disaat anak-anak melakukan permainan tim mengabdikan melakukan pengamatan terhadap perkembangan anak dalam melakukan permainan bola voli.

c. Passing Atas

Passing atas adalah usaha pemain untuk mengoper bola yang dilakukan pada saat bola diatas kepala menggunakan kedua tangan secara bersamaan, Sehingga bola dapat diberikan kepada teman tim (Marhani, 2017). Tujuan dari passing atas yaitu untuk dapat menahan, menerima dan mengendalikan bola servis serangan dari tim lawan. Penerapan teknik dasar passing atas dilaksanakan pada tanggal 19-25 februari 2021. Pada saat penerapan teknik passing atas tim mengabdikan melakukan kerja sama dengan pemuda karang taruna Desa Jambat Akar, Kabupaten Seluma. Penerapan teknik dasar passing atas dilakukan dengan cara yaitu: (1) Tim mengabdikan membagi kelompok kepada anak yang terdiri dari 6-7 kelompok, (2) Latihan teknik dasar passing bawah setiap kelompok selama 45 menit, (3) Melakukan permainan bola volley selama 60 menit, (4) Tim mengabdikan melakukan pengamatan terhadap anak dalam melakukan penerapan permainan bola voli.

d. Smas

Smas adalah serangan utama berupa pukulan keras ke daerah lawan, Sehingga lawan kesulitan dalam mengambil bola atau mengembalikan bola untuk diumpun oleh teman timnya. Teknik ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan (Muttaqin, 2016). Penerapan teknik dasar smas ini dilaksanakan pada tanggal 26 februari-1 maret 2021. Pada saat penerapan tim mengabdikan bekerja sama dengan pemuda karang taruna Desa Jambat Akar, Kabupaten Seluma. Penerapan teknik dasar smash dilakukan dengan cara yaitu: (1) Tim mengabdikan tidak membagi anak perkelompok seperti sebelumnya melainkan tim mengabdikan menyuruh anak satu persatu dalam penerapan smash, (2) latihan penerapan teknik dasar smash dilakukan selama 45 menit, (3) Setelah latihan smash sudah dilakukan dilanjutkan dengan bermain bola volley selama 60 menit, (4) Pada saat anak melakukan permainan tim mengabdikan melakukan pengamatan terhadap anak dalam bermain bola voli.

e. Blok

Blok adalah upaya untuk mempertahankan serangan yang dilakukan oleh tim lawan sehingga smash keras dari lawan dapat dibendung. Upaya blok ini bergantung pada seorang pemain untuk membaca arah serangan lawan

terhadap tim yang dijaga. Penerapan teknik dasar blok ini dilaksanakan pada tanggal 2-8 maret 2021. Pelaksanaan penerapan teknik dasar blok tim mengabdikan bekerja sama dengan pemuda karang taruna Desa Jambat Akar, Kabupaten Seluma. Penerapan teknik dasar blok dilakukan dengan cara yaitu: (1) Tim mengabdikan membagi kelompok kepada anak tiap kelompok terdiri dari 2-3 anak, (2) Latihan blok yang dilakukan selama 45 menit setiap kelompok secara bergilir, (3) setelah latihan teknik dasar blok dilakukan selanjutnya dilanjutkan bermain bola voli, (4) pada saat anak melakukan permainan, tim mengabdikan melakukan pengamatan terhadap anak dalam bermain bola voli.

3. Praktek dan Pendampingan

Tim mengabdikan selalu melakukan pendampingan kepada anak untuk mengetahui kemajuan yang telah dicapai masing-masing peserta untuk mengurangi aktivitas bermain *game online* bagi remaja di Desa Jambat Akar, Kabupaten Seluma. Foto bersama setelah melakukan praktek dan pendampingan disajikan pada gambar 2.



Gambar 2. Foto bersama setelah kegiatan dan pendampingan

4. Turnamen voli

Turnamen voli merupakan suatu puncak atau tahap akhir dalam pelaksanaan penerapan bola voli ini. Turnamen dilakukan oleh semua anak-anak yang menjadi peserta dalam penerapan bola voli yang terdiri dari 24 anak dari usia dini hingga dewasa. Peserta tersebut dibagi menjadi 4 regu tiap regu terdiri dari 6 orang anak hingga dewasa. Tim 1 dengan nama Gematasti, tim 2 dengan nama GAM, tim 3 dengan nama Maras, tim 4 dengan nama LVSP.



Gambar 3. Foto pada saat turnamen

Turnamen ini dilaksanakan pada tanggal 18-20 Maret 2020. Turnamen ini bertujuan untuk memberikan kegembiraan kepada seluruh peserta penerapan permainan bola voli dan mengurangi frekuensi penggunaan dalam bermain *Game Online* di handphone. Dengan adanya turnamen ini, peserta penerapan bola voli dapat menyalurkan semua energi terlebihnya kepada aktivitas olahraga yang positif.

Berdasarkan hasil pengamatan pada saat turnamen dilakukan, semua peserta sangat gembira dan sangat berantusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan turnamen yang berlangsung. Pada saat turnamen terdapat pemandangan yang bagus yaitu semua peserta tidak memainkan *handphone* untuk bermain *game online*, seluruh peserta sangat berantusias untuk saling mendukung sesama timnya yang sedang bertanding. Sebagian handphone diletakan di tas masing-masing dan ada juga yang tidak membawa handphone, jadi disini sudah terlihat sekali bahwa dengan adanya penerapan dan turnamen yang dilakukan oleh tim mengabdikan membuat peserta mulai melupakan bermain *Game Online*. Akhir dari pertandingan yang sangat sengit, terdapat 3 tim yang menjadi juara. Juara 1 adalah tim Gematasti, juara 2 tim Gam, juara 3 adalah tim Maras.

5. Evaluasi

Setelah semua rangkaian aktivitas penerapan bola voli selesai dilaksanakan maka tim mengabdikan akan melakukan evaluasi kegiatan. Evaluasi perlu dilakukan untuk mengetahui keberhasilan dari program yang telah dilaksanakan (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Jadi, tujuan dari evaluasi adalah untuk mengetahui besarnya tingkat kontribusi dari Penerapan bola voli untuk mengurangi aktivitas bermain game online bagi anak usia dini di Desa Jambatan Akar Kabupaten Seluma. Evaluasi dilakukan dengan menganalisis hasil pengamatan dan hasil dari pengumpulan data menggunakan sistem angket. Hasil evaluasi disajikan pada table 2.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Program Sebelum dan Sesudah Penerapan

Indikator	Penilaian	
	Pre-test	Post-test
Belajar	20%	70%
Disiplin	25%	75%
Kerjasama	30%	80%
Penggunaan <i>Game Online</i>	85%	20%
Bermain <i>Handphone</i>	90%	30%

Berdasarkan pada table 2, dapat diketahui dari evaluasi program sebelum melaksanakan dan sesudah melaksanakan penerapan bermain voli untuk mengurangi aktivitas bermain *Game Online*, memberikan dampak yang positif bagi anak usia dini hingga dewasa di Desa Jambat Akar Kabupaten Seluma. Dari indikator belajar terjadinya peningkatan dari 20% menjadi 70%. Artinya adalah terjadi peningkatan yang signifikan, para remaja yang mengikuti penerapan sangat malas untuk belajar, dan setelah mengikuti kegiatan penerapan yang dilakukan oleh tim mengabdikan terjadi perubahan yang signifikan bagi peserta penerapan menjadi rajin belajar. Hal ini terjadi karena, tim mengabdikan selalu memberikan masukan dan motivasi terhadap peserta penerapan sehingga mampu membangkitkan minat belajar pada peserta penerapan. Dalam rangka mengurangi aktivitas bermain *game online* bagi remaja di Desa Jambat Akar Kabupaten Seluma maka diperlukan adanya tindakan yang dilakukan oleh pihak yang bertanggung jawab dalam perkembangan para remaja. Adapun pihak yang bertanggung jawab terhadap perkembangan anak dan untuk mengurangi aktivitas bermain *game online* yaitu keluarga (orang tua), lingkungan, sekolah (kepala sekolah, guru pendidikan jasmani dan bimbingan konseling).

Pada indikator disiplin, terdapat peningkatan yang signifikan dari 25% menjadi 75%. Artinya peserta semakin sadar betapa pentingnya disiplin. Disiplin merupakan perasaan yang taat dan patuh terhadap nilai-nilai yang dipercaya merupakan tanggung jawabnya (Surahman, 2017). Untuk membentuk pendisiplinan bagi remaja maka harus berusaha untuk menanamkan nilai ataupun pemaksaan agar subjek memiliki kemampuan untuk menaati sebuah peraturan, sehingga para remaja menjadi disiplin. Dan hal ini tidak lepas dari peran guru-guru pendidikan jasmani dalam masalah mengurangi aktivitas bermain *game online* yang berlebihan. Olahraga secara bertim atau berkelompok merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kedisiplinan, diajarkan nilai-nilai luhur, disiplin, kerjasama tim, saling menghargai, dan lain sebagainya.

Pada indikator kerjasama, terdapat peningkatan yang terjadi secara signifikan dari 30% menjadi 80%. Artinya para peserta menjadi lebih mudah dalam melakukan kerjasama di sebuah tim. Hal ini dikarenakan olahraga voli dilakukan secara tim atau regu sehingga para remaja akan mudah dalam melakukan kerjasama sehingga

Corresponding address : Jl. Raden Fatah, Pagar Dewa, Bengkulu

*Corresponding email : jekisandra9@gmail.com

mampu menanamkan nilai-nilai kerjasama. Bukan hanya itu saja para remaja mampu bergaul, bekerja sama, dan lebih mementingkan tim. Seperti yang diketahui bahwa untuk dapat berprestasi maka harus mengedepankan kepentingan sebuah tim (Nopiyanto, Dimyati, Dongoran, 2019). Maka hal yang harus dilakukan oleh remaja adalah melakukan diskusi kelompok seputar pengalamannya dalam bermain *game online*, serta alasan mereka bermain *game online*, dan mencari solusi pemecahan masalah yang dihadapinya sehingga aktivitas yang sering dilakukan menjadi berkurang. Tujuan dari melakukan diskusi kelompok yaitu untuk mengurangi aktivitas bermain *game online* dan peserta menjadi disiplin dalam melakukan kerjasama antar tim dan mudah dalam bergaul baik di dalam lingkungan keluarga, sekolah, hingga masyarakat yang ada di sekitarnya.

Pada indikator *game online*, terdapat penurunan yang sangat signifikan dari 85% menjadi 20%. Dilihat dari tingkat penurunan yang terjadi maka para remaja sudah mulai sadar bahwa bermain *game online* dapat merugikan bagi mereka dan pentingnya waktu yang habis hanya sia-sia dengan bermain *game online*. Dengan adanya penerapan olahraga voli yang diselenggarakan oleh tim mengabdikan dan bekerja sama dengan pemuda-pemudi di Desa Jambat Akar, Kabupaten Seluma. Sehingga para remaja dibekali betapa pentingnya berolahraga dan juga mendapatkan pengetahuan pengaruh dari *game online* terhadap minat belajar (Purnama, 2019). Pada penerapan ini peserta juga dibekali dengan pengetahuan mengenai manfaat berolahraga voli bagi kesehatan jasmani dan rohani. Selain itu, melatih keterampilan peserta dalam bermain melalui olahraga voli sehingga para remaja dapat mengurangi aktivitas bermain *game online* dan beralih ke olahraga voli. Jadi dengan adanya penerapan voli yang dilakukan oleh tim mengabdikan dapat mengalihkan remaja ke kegiatan yang positif, hal ini sangat berperan penting untuk mengurangi aktivitas bermain Game Online bagi para remaja yang ada di Desa Jambat Akar, Kabupaten Seluma. Hal ini, juga didukung oleh hasil pengabdian sebelumnya yang menyatakan bahwa olahraga mampu mengurangi aktivitas game online pada anak-anak (Nopiyanto & Raibowo, 2020).

Pada indikator *handphone*, pada indikator *handphone* terdapat juga penurunan yang sangat signifikan dari 90% menjadi 30%. Artinya para peserta mulai mengurangi bermain *handphone* dan mulai memperhatikan hal yang lebih positif. Dalam penerapan ini peserta dialihkan ke pembelajaran yang lebih interaktif bukan untuk bermain *game online*. Berdasarkan beberapa penelitian bahwa media pembelajaran interaktif dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani (Ashfahany, 2017). Jadi guru sangat berperan penting dalam kegiatan belajar mengajar sehingga disarankan guru mempunyai bekal yang lebih baik lagi guna untuk memberikan media pembelajaran yang relevan. Sehingga terdapat suasana pembelajaran yang menyenangkan tanpa mengurangi nilai materi yang sedang disampaikan (Arditama, 2015). Jadi dapat diketahui bahwa media pembelajaran yang dilakukan secara interaktif dapat mengurangi aktivitas bermain *game online* melalui

Corresponding address : Jl. Raden Fatah, Pagar Dewa, Bengkulu

*Corresponding email : jekisandra9@gmail.com

handphone dan *playstation* pada remaja yang ada di Desa Jambat Akar, Kabupaten Seluma.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penerapan dan evaluasi dapat disimpulkan bahwa penerapan voli sangat efektif sebagai sarana untuk mengurangi aktivitas bermain *game online* bagi remaja di Desa Jambat Akar Kabupaten Seluma. Tim mengabdikan memberikan saran sebagai berikut:

1. Disarankan penerepan voli terus dilaksanakan secara rutin oleh pemuda-pemudi dan karang taruna beserta jajarannya di Desa Jambat Akar Kabupaten Seluma.
2. Memberikan pengawasan secara intensif terhadap anak-anak dan para remaja supaya lebih berminat dalam berolahraga sehingga mereka menjadi lebih bersemangat dalam bermain olahraga voli.
3. Melakukan turnamen voli pada saat 17 agustus sehingga anak-anak maupun remaja lebih bersemangat untuk berlatih olahraga voli dan mengurangi bermain *game online*.

ACKNOWLEDGEMENT

Tim mengabdikan mengucapkan terima kasih kepada perangkat karang taruna dan pemuda-pemudi Desa Jambat Akar Kabupaten Seluma yang telah bersedia membantu tim mengabdikan dalam menyelenggarakan kegiatan pengabdian.

REFERENCES

- Akmarina, Y. N. (2016). Pengaruh Bermain Game Online Terhadap Efektifitas Berkomunikasi Dalam Keluarga di Kelurahan Swarga Bara Kota Sangatta Kab. Kutai Timur. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1.
- Arditama, H. (2015). *Pengembangan Multimedia Pembelajaran Interaktif (Mpi) Materi Permainan Bola Voli Untuk Kelas 5 Di Sd Tlogorejo 3 Demak* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG).
- Ashfahany, F. A., Adi, S., & Hariyanto, E. (2017). Bahan Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Bentuk Multimedia Interaktif untuk Siswa Kelas VII. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 2(2), 261-267.
- Baqer, S., & Bawono, M. N. (2019). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Servis Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMPN 3 Madiun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Febriani, Y., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Metode Drills For Game-Like Situation Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli. *Jurnal Stamina*, 3(6), 481-498.
- Latar, I. M. (2015). Meningkatkan keterampilan bolavoli mahasiswa penjas dengan metode latihan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 1-10.
- Marhani, M. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Langsung Dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Kelas Xii Ia3 Sma Negeri 4

Corresponding address : Jl. Raden Fatah, Pagar Dewa, Bengkulu

*Corresponding email : jekisandra9@gmail.com

- Parepare. *PERSPEKTIF: JURNAL PENGEMBANGAN SUMBER DAYA INSANI*, 2(2), 236-247.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Pelatihan Olahraga Futsal sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mangunharjo. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), 114-124.
- Nopiyanto, Y. E., Dimiyati, D., & Dongoran, F. (2019). Karakteristik Psikologis Atlet Sea Games Indonesia Ditinjau Dari Cabang Olahraga Tim. *Sporta Saintika*, 4(2), 27-46.
- Piyeke, P. J., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2014). Hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain game online pada remaja di manado. *Jurnal keperawatan*, 2(2).
- Purnama, E. (2019). *Upaya Peningkatan Minat Baca Melalui Layanan Penguasaan Konten Pada Siswa Kelas X Sma Ypk Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019* (Doctoral dissertation).
- Rahadi, D. R. (2014). Pengukuran usability sistem menggunakan use questionnaire pada aplikasi android. *Jurnal Sistem Informasi (JSI)*, 6(1), 661-671.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context , Input , Process & Product (CIPP) PENDAHULUAN Program pemerataan pendidikan telah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146-165.
- Safuridar, S. (2017). Pengaruh Pertumbuhan Ekonomi dan Jumlah Penduduk Terhadap Tingkat Pengangguran di Kabupaten Aceh Timur. *Jurnal Samudra Ekonomika*, 1(1), 94-106.
- Showab, A. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli Terhadap Kegembiraan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3).
- Surahman, E., & Mukminan, M. (2017). Peran guru IPS sebagai pendidik dan pengajar dalam meningkatkan sikap sosial dan tanggung jawab sosial siswa SMP. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 4(1), 1-13.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527-533.
- Yudiana, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *ATIKAN*, 5(1).