

LAPORAN PROGRAM  
DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS



Judul:

PELATIHAN DAN TRAINING BAGI ATLET BOLAVOLI PUTRI BAJA 78 KELOMPOK UMUR  
U-17 TENTANG LATIHAN PLYOMETRIK

Diusulkan Oleh:

1. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd., / NIP. 196503252005011002
2. Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or., / NIP. 198305092008121002
3. Ismail Gani, M.Or., / NIP. 12108880420814
1. Khafid Maulana Nur Hasan / NIM. 19601241012
2. Lilis Puspita Sari / NIM. 19601241013
3. Arnistya Putri Nasywa Hanun / NIM. 19601241018
4. Yusril Faza Aftoni / NIM. 19601244035
5. Muhammad Falah Athalah / NIM. 20601244028

Dibiayai oleh Universitas Negeri Yogyakarta Tahun Anggaran 2022

Sesuai Kontrak Dosen Berkegiatan di Luar Kampus

Nomor Kontrak: 092/DBLK-IKU/2022

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2022

### 1. JUDUL DLK

PELATIHAN DAN TRAINING BAGI ATLET BOLAVOLI PUTRI BAJA 78 KELOMPOK UMUR U-17 TENTANG LATIHAN PLYOMETRIK

### 2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran	Perguruan Tinggi/ Institusi	Program Studi/ Bagian	Bidang Tugas	ID Sinta	H-Index
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd., Ketua	UNY/ FIK	PJKR			
Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or., Anggota	UNY/ FIK	PJKR			
Ismail Gani, M.Or, Anggota	UNY/ FIK	PJKR			

### 3. MITRA

Pelaksanaan DLK melibatkan mitra kerjasama, yaitu mitra kerjasama dalam melaksanakan DLK dan mitra sebagai sasaran

Kategori Mitra, Tipe Mitra	Mitra	Dana
Organisssi	IGORNAS DIY	

### 4. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Pada bagian ini, pengusul wajib mengisi luaran wajib dan tambahan, tahun capaian, dan status pencapaiannya

#### Luaran Wajib

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status target capaian ( <i>accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya</i> )	Keterangan ( <i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i> )
2023	Jurnal PkM		

#### Luaran Tambahan

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status target capaian ( <i>accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya</i> )	Keterangan ( <i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenislainnya</i> )

Yogyakarta, 23 September 2022

Mengetahui:  
Koordinator Prodi



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or  
NIP. 197702182008011002

Ketua Pelaksana,



Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.,  
NIP. 196503252005011002

Menyetujui:  
Wakil Rektor Bidang Akademik,



Prof. Dr. Margana, M.Hum., M.A.  
NIP. 196804071994121001



**Isian Substansi**

## LAPORAN DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS

Petunjuk: Pengusul hanya diperkenankan mengisi di tempat yang telah disediakan sesuai dengan petunjuk pengisian dan tidak diperkenankan melakukan modifikasi template atau penghapusan di setiap bagian.

### RINGKASAN

Ringkasan usulan maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan luaran yang dicapai sesuai dengan masing-masing skema DLK. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat dan singkat kegiatan yang telah dilaksanakan.

[ Power pemain putri U-17 Baja 78 rata-rata menurun setelah set keempat kejuaraan U-17 tahun 2021. Pemain mulai tidak bisa meloncat setinggi dan secepat pada awal-awal pertandingan. Dari kondisi tersebut dibutuhkan suatu latihan yang sesuai dan dapat mengatasi permasalahan sesuai kondisi hasil pertandingan. Peningkatan dan perkembangan kekuatan otot tergantung pada kandungan pelatihan yang terencana dan terorganisir dengan baik (Biçer, 2021). Latihan Plyometric merupakan alternative solusi untuk meningkatkan power tungkai. Plyometric Jump Training meningkatkan kekuatan otot, kecepatan sprint linier, kecepatan perubahan arah, keseimbangan, dan kekuatan otot pada pemain bola basket (Ramirez-Campillo et al., 2021).

Dengan melihat fenomena yang ada bahwa kepemilikan power pada atlet menjadi suatu pokok bahasan yang wajib ditingkatkan demi ketercapaian prestasi yang maksimal. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan “Pelatihan terhadap atlet-atlet bolavoli putri U-17 Baja 78 mengenai latihan plyometrik”. Dengan kegiatan ini nantinya juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman serta meningkatnya kemampuan fisik khususnya power bagi atlet bolavoli putri U-17 Baja 78 terkait dengan peningkatan power guna ketercapaian target prestasi yang sudah ditetapkan.

Kegiatan pengabdian ini diharapkan memberikan manfaat meningkatkan prestasi atlet putri bolavoli BAJA 78 U-17 secara khusus, dan klub bolavoli BAJA 78 secara umumnya. Manfaat tersebut dapat terwujud jika tercapainya tujuan kegiatan yang diantaranya; 1) peningkatan pengetahuan tentang latihan plyometric, 2) kemampuan praktek latihan plyometric, 3) serta kemampuan menjalankan program latihan plyometric dengan baik. Luaran dari penelitian ini adalah jurnal pengabdian masyarakat dan surat kerjasama dengan mitra sasaran]

### KATA KUNCI

Kata kunci maksimal 5 kata

[pelatihan, plyometrik, bolavoli, atlet, baja 78.]

### PENDAHULUAN

Pendahuluan tidak lebih dari 2000 kata yang berisi analisis situasi dan permasalahan mitra yang akan diselesaikan. Uraian analisis situasi dibuat secara komprehensif agar dapat menggambarkan secara lengkap kondisi mitra. Jelaskan jenis permasalahan prioritas yang ditangani dalam program Dosen berkegiatan di Luar Kampus. Tujuan kegiatan dan kaitannya dengan IKU serta manfaat kegiatan perlu diuraikan.

[ Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) setiap tahun menggelar kejuaraan bolavoli indoor U-17 antar klub se-Indonesia, lalu Kejuaraan bolavoli indoor kelompok Yuniior antar Pengda, serta kejuaraan bolavoli senior antar klub. Semua kejuaraan bolavoli

indoor mempertandingkan putra dan putri. Kejuaraan U-17 tahun 2021 digelar di akhir tahun tepatnya pada bulan desember di sidoarjo jawa timur. Kejuaraan U-17 di ikuti 27 tim putra dan 27 tim putri se-Indonesia. Dimana setiap tim yang bertanding merupakan juara ataupun runner-up di daerah masing-masing.

Tim bolavoli putri U-17 Baja 78 Bantul mengikuti kejurnas U-17 tahun 2021 untuk yang pertama kalinya sejak kejuaraan ini diselenggarakan. Tim bolavoli putri U-17 Baja 78 berhasil menjadikawakil dari Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) setelah menjadi juara pada kejuaraan bolavoli U-17 se-kabupaten Bantul. Kemudian mejadi runner-up dalam kejuaraan bolavoli putri U-17 se-DIY. Tim bolavoli putri U-17 Baja 78 pada babak penyisihan satu pool dengan The Kanyon Bali dan BMC Ngawi. Pada pertandingan pertama tim bolavoli putri U-17 Baja 78 tidak mengalami masalah yang berarti sehingga memenangkan pertandingan dengan skor 3-0 melawan The Kanyon dari Bali. Sehari setelahnya tim menghadapi BMC Ngawi di GOR Indomaret dengan hasil memenangkan pertandingan dengan skor 3-0. Pertandingan pada babak penyisihan sukses sehingga tim bolavoli putri U-17 Baja 78 mampu menjadi juara pool.

Babak 16 besar tim bolavoli putri U-17 Baja 78 menghadapi lawan dari lampung. Bermaterikan pemain-pemain dari jawa barat pertandingan mampu dimenangkan tim Komet dari lampung dengan skor 3-2. Pertandingan berjalan seimbang dimana set pertama dimenangkan oleh Komet, sementara set kedua dan ketiga tim Baja 78 memenangkan pertandingan. Pada set keempat tim putri U-17 Baja 78 unggul dengan skor 21-16 namun tidak dapat mengambil set sebab power pemain menurun hal ini terlihat dari pukulan-pukulan spike dari pemain mulai melemah.

]

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan maksimal terdiri atas 2000 kata yang menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra. Deskripsi lengkap bagian metode pelaksanaan untuk mengatasi permasalahan sesuai tahapan berikut.

1. Kerangka pemecahan masalah
2. Khalayak sasaran
3. Uraikan metode kegiatan

[ Tidak hanya dituntut untuk menguasai teknik dasar saja, seorang pemain voli harus memiliki kemampuan melompat ke atas (vertical jump) yang sangat baik karena akan bermanfaat dan mendukung saat pemain melakukan pertahanan atau blocking dan smash (Aguss et al., 2021). Kepemilikan power pada atlet menjadi suatu pokok bahasan yang wajib ditingkatkan demi ketercapaian prestasi yang maksimal. Power secara sederhana diartikan gabungan komponen kecepatan dan kekuatan. Kekuatan adalah faktor kunci yang mempengaruhi kesuksesan di banyak cabang olahraga (Biçer, 2021) . Aktivitas yang membutuhkan gerakan memantul, berlari, melompat, merupakan dasar untuk sukses dalam olahraga individu dan tim (Moran et al., 2021). Power pemain putri U-17 Baja 78 rata-rata menurun setelah set keempat. Pemain mulai tidak bisa meloncat setinggi dan secepat pada awal-awal pertandingan. Dari kondisi tersebut dibutuhkan suatu latihan yang sesuai dan dapat mengatasi permasalahan sesuai kondisi hasil pertandingan. Peningkatan dan perkembangan kekuatan otot tergantung pada kandungan pelatihan yang terencana dan terorganisir dengan baik (Biçer, 2021). Latihan Plyometric merupakan alternative solusi untuk meningkatkan power tungkai. Plyometric Jump Training meningkatkan kekuatan otot, kecepatan sprint linier, kecepatan perubahan arah, keseimbangan, dan kekuatan otot pada pemain bola basket (Ramirez-Campillo et al., 2021)

Dengan melihat fenomena yang ada bahwa kepemilikan power pada atlet menjadi suatu pokok bahasan yang wajib ditingkatkan demi ketercapaian prestasi yang maksimal. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan “Pelatihan terhadap atlet-atlet bolavoli putri U-17 Baja 78 mengenai latihan plyometrik”. Dengan kegiatan ini

nantinya juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman serta meningkatnya kemampuan fisik khususnya power bagi atlet bolavoli putri U-17 Baja 78 terkait dengan peningkatan power guna ketercapaian target prestasi yang sudah ditetapkan.

Sebagai khalayak sasaran yang strategis yang dilibatkan dalam kegiatan penelitian pengabdian masyarakat ini adalah atlit bolavoli putri U-17 Baja 78 sejumlah 22 orang. Kegiatan berupa pelatihan untuk menambah pengetahuan tentang plyometric dan juga praktik pelaksanaan program latihan plyometrik bagi atlet tim bayangan PORDA Bantul cabang olahraga bolavoli yang berasal dari klub bolavoli BAJA 78 guna meningkatkan prestasi.]

### PELAKSANAAN DLK

Tuliskan **hasil pelaksanaan kegiatan**, sertakan jadwal DLK disusun dengan mengisi langsung tabel berikut dengan memperbolehkan penambahan baris sesuai banyaknya kegiatan. Lengkapi dengan uraian **pembahasan** pelaksanaan kegiatan Dosen berkegiatan di Luar Kampus, disertai dengan **evaluasi** (faktor pendukung dan faktor penghambat)

Tahun ke-..

No	Kegiatan	Bulan Mei				Bulan juni				Bulan juli				Bulan Agustus			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Persiapan																
2	Pendaftaran Peserta																
3	Pelaksanaan Penyuluhan																
4	Evaluasi																
5	Penyusunan Laporan																

Secara umum kegiatan dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan. Pelatihan dilaksanakan pada hari sabtu dan minggu, tanggal 4 & 5 Juni 2022. Selanjutnya mulai hari senin 6 juni 2022 dilakukan training dengan jadwal 4 kali dalam seminggu Kegiatan ”Pelatihan plyometric kepada atlet bolavoli putri U-17 Baja 78”. Faktor pendukung antara lain; 1) Dukungan dari orang tua atlet dalam memotivasi atlet dalam mengikuti pelatihan dan program latihan plyometric, 2) Pengurus klub bola voli baja 78 memfasilitasi sarana dan prasarana sebagai wujud factor pendukung keberhasilan kegiatan pengabdian, 3) Motivasi atlet bolavoli putri U-17 Baja 78 yang tinggi dan terjaga dalam mengikuti pelatihan dan menjalankan program latihan plyometric. Adapun Faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan dan program latihan plyometric, tidak terdapat factor penghambat yang berarti.

### KESIMPULAN

Kesimpulan pelaksanaan Dosen berkegiatan di Luar Kampus

[ Secara umum kegiatan dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan. Pelatihan dilaksanakan pada hari sabtu dan minggu, tanggal 4 & 5 Juni 2022. Selanjutnya mulai hari senin 6 juni 2022 dilakukan training dengan jadwal 4 kali dalam seminggu. Kegiatan ”Pelatihan plyometric kepada atlet bolavoli putri U-17 Baja 78” mendapatkan apresiasi positif yang tinggi dari atlet, orang tua dan pengurus klub bolavoli BAJA 78. Apresiasi yang tinggi dari atlet dapat terlihat pada antusias dan semangat dalam mengikuti pelatihan dari awal sampai akhir kegiatan. Apresiasi dari orangtua dapat dilihat dari dukungan dari orang tua atlet dalam memotivasi atlet dalam mengikuti pelatihan dan program latihan plyometric. Tujuan kegiatan penyuluhan ini diantaranya 1) membekali para peserta akan pengetahuan latihan plyometric serta urgensi latihan tersebut terhadap prestasi atlet voli, 2) memberikan pengalaman praktik latihan plyometric, dan 3) menerapkan pengetahuan dan pengalaman tersebut dalam program latihan. Ketiga tujuan tersebut dapat memberikan manfaat meningkatkan power tungkai untuk mendukung prestasi]

### DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan

pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan DLK yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

[Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putri. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1–9. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppi/article/view/38631>

Biçer, M. (2021). The effect of an eight-week strength training program supported with functional sports equipment on male volleyball players' anaerobic and aerobic power. *Science and Sports*, 36(2), 137.e1-137.e9. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2020.02.006>

Moran, J., Liew, B., Ramirez-Campillo, R., Granacher, U., Negra, Y., & Chaabene, H. (2021). The effects of plyometric jump training on lower-limb stiffness in healthy individuals: A meta-analytical comparison. *Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.05.005>

Ramirez-Campillo, R., Garcia-Hermoso, A., Moran, J., Chaabene, H., Negra, Y., & Scanlan, A. T. (2021). The effects of plyometric jump training on physical fitness attributes in basketball players: A meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 00. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.12.005>

]

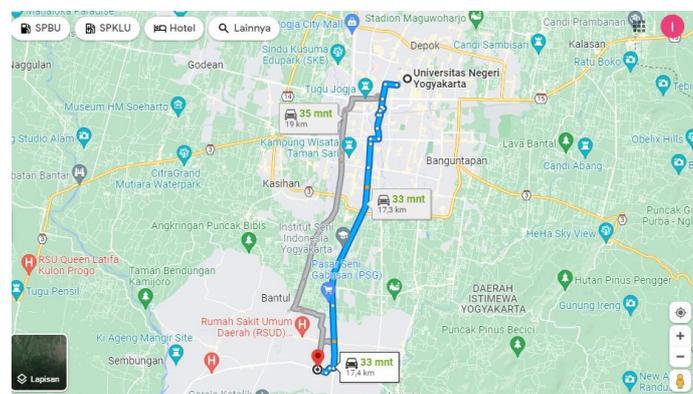
### GAMBARAN IPTEKS

Gambaran ipteks berisi uraian maksimal 500 kata menjelaskan gambaran ipteks yang diimplementasikan di mitra sasaran.

[Tim Pengabdian Masyarakat Dosen berkegiatan di luar kampus melakukan komunikasi kepada sasaran kegiatan yakni klub Bolavoli Baja 78 Bantul. Tim Pengabdian melakukan identifikasi masalah yang ada pada performa atlet putri Baja 78 Bantul. Identifikasi ini diharapkan memberikan gambaran kondisi permasalahan sehingga tim pengabdian dapat memberikan perencanaan alternative solusi yang sesuai. Kegiatan pelatihan dan training diharapkan terlaksana sesuai tujuan diantaranya; 1) membekali para peserta akan pengetahuan latihan plyometric serta urgensi latihan tersebut terhadap prestasi atlet voli, 2) memberikan pengalaman praktik latihan plyometric, dan 3) menerapkan pengetahuan dan pengalaman tersebut dalam program latihan. Ketiga tujuan tersebut dapat memberikan manfaat meningkatkan power tungkai untuk mendukung prestasi]

### PETA LOKASI MITRA SASARAN

Peta lokasi mitra sasaran berisikan gambar peta lokasi mitra yang dilengkapi dengan penjelasan jarak mitra sasaran dengan PT pengusul. Gambar peta yang disisipkan dapat berupa file JPG/PNG.



Jarak kesekretariatan mitra sasaran berjarak kurang lebih 17 kilo meter dari Universitas Negeri Yogyakarta. Dengan jarak tersebut dapat ditempuh kurang lebih tiga puluh tiga menit menggunakan



**A. BIODATA KETUA PENGUSUL**

Nama	Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.
NIDN/NIDK	196503252005011002
Pangkat/Jabatan	
E-mail	sugeng_purwanto@uny.ac.id
ID Sinta	
h-Index	

**Publikasi di Jurnal Internasional**

Research and development projects over the last 5 years	<p>1. <a href="#">“Pengembangan Model Pembelajaran Penjas berbasis karakter utk meningkatkan afektif Kognitif psikhomotor tahun ke 3”</a></p> <p>Periode: 2019 Partner: Amount of financing: IDR</p>
	<p>2. <a href="#">“Pengembangan Model Pembelajaran Penjas berbasis karakter untuk meningkatkan afektif Kognitif psikhomotor tahap dua”</a></p> <p>Periode: 2018 Partner: Amount of financing: IDR</p>
	<p>3. <a href="#">“Pengembangan Modul Aktifitas Akuatik untuk meningkatkan Ketrampilan Renang dan perilaku Karakter siswa SD”</a></p> <p>Periode: 2017 Partner: Amount of financing: IDR 10.000.000</p>
	<p>4. Dikti <a href="#">“Pengembangan Model Pembelajaran Penjas berbasis karakter untuk meningkatkan afektif Kognitif psikhomotor”</a></p> <p>Periode: 2016 Partner: Amount of financing: IDR 50.000.000</p>
Industry collaborations over the last 5 years	<p>1. <b>Project Title:</b> Pelatihan multy Stage di air se DIY untuk pelatih renang (2016)</p> <p>Partners:</p>
	<p>2. <b>Project Title:</b> Pelatihan Prinsip2 P3K Dan Basic Support Bagi Guru TK dan PAUD di Kabupaten Bantul (2017)</p> <p>Partners:</p>
	<p>3. <b>Project Title:</b> Pelatihan Pengembangan Buku Monitoring Cabang Renang di DIY (2017)</p> <p>Partners:</p>
	<p>4. <b>Project Title:</b> Monitoring Kepelatihan SepakBola SD Kota Sawahlunto Sumatra Barat (2018)</p> <p>Partners:</p>
	<p>5. <b>Project Title:</b> Pelatihan Manajemen Olahraga di Manokwari dan NTT (2018)</p> <p>Partners: Kemenpora</p>
	<p>6. <b>Project Title:</b> Pelatihan Manajemen Olahraga di Padang dan Tanjungpinang (2019)</p>

	Partners: Kemenpora
	7. <b>Project Title:</b> Pembentukan ekskul dan Pembentukan klub Olahraga Riau (2019)
	Partners:
Important publications over the last 5 years	<b>Selected recent publications form a total of approx.:</b>
	1. Pujiati, S. R., & <a href="#">Purwanto, S.</a> (2017). Indonesian Journal of Curriculum Program Pendampingan Kurikulum 2013 : Apakah Betul- Betul Berdampak Positif bagi Guru ? Indonesian Journal of Curriculum and Educational Technology Studies, 5(2), 101–111.
	2. <a href="#">Purwanto, S.</a> (2017). The development of physical education learning model Based on character to increase affective values at Elementary school. The 4 Th International Conference On Physical Education, Sport And Health (Ismina) And Workshop: Enhancing Sport, Physical Activity, And Health Promotion For A Better Quality Of Life, 352.
	3. <a href="#">Ramadhani, A.</a> , & <a href="#">Purwanto, S.</a> (2017). Pengembangan latihan teknik dasar judo melalui model permainan untuk pejudo pemula usia 8-12 tahun. Jurnal Keolahragaan, 5(1), 1. <a href="https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12755">https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12755</a>
	4. Visalim, A., Sofyani, H. F., Atmaja, G. K., & <a href="#">Purwanto, S.</a> (2018). The importance of sport talent identification to early childhood. Proceeding of International Conference on Child-Friendly Education, 91–98.
	5. Andalas, H. D. D., & <a href="#">Purwanto, S.</a> (2019). Pengaruh latihan uchikomi osaekomi dan power lengan terhadap hasil osaekomi saat randori pada pejudo. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 15(1), 1–13. <a href="https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i1.26026">https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i1.26026</a>
	6. Deri, A., & <a href="#">Purwanto, S.</a> (2019). Analysis Management and Technology at Student Sports Training Center of Pencak Silat. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 330(Iceri 2018), 416–420. <a href="https://doi.org/10.2991/iceri-18.2019.87">https://doi.org/10.2991/iceri-18.2019.87</a>
	7. Nurhamidah, I., <a href="#">Purwanto, S.</a> , & Ekaningsih, N. (2019). A literary work as self-reflection of the author: Why and how it is manifested. EduLite: Journal of English Education, Literature and Culture, 4(2), 194. <a href="https://doi.org/10.30659/e.4.2.194-203">https://doi.org/10.30659/e.4.2.194-203</a>
	8. Permadi, A., & <a href="#">Purwanto, S.</a> (2019). Sports Management Implementation of Indonesian Sports Committee in Optimizing Sports Achievement. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 278(YISHPESS), 393–396. <a href="https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.99">https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.99</a>

#### ANGGOTA PENGUSUL 1

Nama	Yuyun Arie Wibowo, M.Or
NIDN/NIDK	198305092008121002
Pangkat/Jabatan	
E-mail	<a href="mailto:Yuyun_ariwibowo@uny.ac.id">Yuyun_ariwibowo@uny.ac.id</a>
ID Sinta	
h-Index	

#### Publikasi di Jurnal Internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
-				

-			
---	--	--	--

**Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2**

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
-				

**Prosiding seminar/konferensi internasional terindeks**

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1				
2				
3				

**Buku**

No	Judul Buku	Tahun Penerbitan	ISBN	Penerbit	URL (jika ada)
1					

**Perolehan KI**

No	Judul KI	Tahun Perolehan	Jenis KI	Nomor	Status KI (terdaftar/granted)	URL (jika ada)
	-					

**Riwayat penelitian didanai kemdikbud**

No	Judul	Tahun	Dana Disetujui
-			

**ANGGOTA PENGUSUL 2**

Nama	Ismail Gani, M.Or
NIDN/NIDK	12108880420814
Pangkat/Jabatan	
E-mail	<a href="mailto:ismailgani@uny.ac.id">ismailgani@uny.ac.id</a>
ID Sinta	
h-Index	

**Publikasi di Jurnal Internasional terindeks**

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
-				

	-			
--	---	--	--	--

**Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2**

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
	-			

**Prosiding seminar/konferensi internasional terindeks**

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1				
2				
3				

**Buku**

No	Judul Buku	Tahun Penerbitan	ISBN	Penerbit	URL (jika ada)
1					

**Perolehan KI**

No	Judul KI	Tahun Perolehan	Jenis KI	Nomor	Status KI (terdaftar/granted)	URL (jika ada)
	-					

**Riwayat penelitian didanai kemdikbud**

No	Judul	Tahun	Dana Disetujui
	-		

## LAMPIRAN 1. SURAT PERJANJIAN PELAKSANAAN KEGIATAN (KONTRAK)

### PERJANJIAN PELAKSANAAN PROGRAM DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA NOMOR : 092/D/BLK-UNIV/2022

Pada hari ini Jum'at tanggal Satu bulan April tahun Dua Ribu Dua Puluh Dua kami yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Prof. Dr. Margana, M.Hum, MA. : Wakil Rektor Bidang Akademik yang beralamat di Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta dalam hal ini bertindak untuk dan atas nama UNY; selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA.
2. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. : Dosen dari Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta, yang beralamat di Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta, dalam hal ini bertindak sebagai Ketua Pelaksana Dosen Berkegiatan di Luar Kampus Tahun Anggaran 2022 untuk selanjutnya disebut PIHAK KEDUA.

PIHAK PERTAMA dan PIHAK KEDUA yang selanjutnya secara bersama-sama disebut PARA PIHAK , dengan berdasarkan pada ketentuan sebagaimana tersebut di bawah ini:

#### PASAL 1 DASAR HUKUM

- 1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2003, tentang Keuangan Negara
- 2 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional
- 3 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 01 Tahun 2004, tentang Perbendaharaan Negara.
- 4 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2004, tentang Pemeriksaan Pengelolaan dan Tanggung Keuangan Negara;
- 5 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
- 6 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2019 tentang Sistem Nasional Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
- 7 Peraturan Presiden Nomor 16 Tahun 2018 tentang Pengadaan Barang dan Jasa Pemerintah;
- 8 Peraturan Menteri Keuangan Nomor 60/PMK.02/2021 tentang Standar Biaya Masukan Tahun Anggaran 2022;
- 9 Peraturan Menteri Keuangan Nomor 123/PMK.02/2021 tentang Standar Biaya Keluaran Tahun 2022;
- 10 Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 35 Tahun 2017 tentang Statuta Universitas Negeri Yogyakarta
- 11 Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 2 Tahun 2019 tentang Organisasi dan Tata kerja Universitas Negeri Yogyakarta

PIHAK PERTAMA dan PIHAK KEDUA secara bersama-sama bersepakat mengikatkan diri dalam suatu Perjanjian Pelaksanaan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus dengan ketentuan dan syarat-syarat sebagai berikut:

**LAMPIRAN 2. DAFTAR HADIR PESERTA KEGIATAN (SESUAI JUMLAH HARI KEGIATAN DI LAPANGAN)****DAFTAR HADIR PELATIHAN**

No	Nama	4 Juni 2022	5 Juni 2022
1	Latifah Nisa Az-zahra		
2	Melda Ainingrum		
3	Erga Nurani		
4	Miadani Marlian		
5	Amalia Rahma Kurniasari		
6	Wulandari Cahyaningsih		
7	Raesiva Maiyudith		
8	Hasna Latifah Nurul Ramadhani		
9	Novia Fitri Akmala Sari		
10	Rika Indah Permatasari		
11	Cindy Intan Angnandari		
12	Veny Hananti		
13	Dinda Defa Selfia Sandi		
14	Nabila Rahman		
15	Ratih Kumalasari Sujono		
16	Nauzila		
17	Aprilia Putri		
18	Devi Nur Saelena		
19	Ajeng		
20	Fina Rahmawati		
21	Eka Vigiastri		
22	Naesya		



**LAMPIRAN 3. FOTO DOKUMENTASI KEGIATAN BERUKURAN 3R DISERTAI KETERANGAN MINIMAL 10 GAMBAR (2 GAMBAR SETIAP HALAMAN)**





## HAKIKAT PLYOMETRIC

Dr. Sugeng Purwanto, M. Pd



**Plyometric** adalah bentuk latihan explosive power dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (eccentric) maupun saat memendek (concentric) dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi

## PRINSIP METODE LATIHAN PLYOMETRIC

- ❑ OTOT SELALU BERKONTRAKSI BAIK PADA SAAT MEMANJANG (ECCENTRIC) MAUPUN MEMENDEK (CONCENTRIC).
- ❑ LATIHAN PLIOMETRIK BERMANFAAT UNTUK MENINGKATKAN REAKSI SYARAF OTOT, EKSPLOSIF, KECEPATAN DAN KEMAMPUAN UNTUK MEMBANGKITKAN GAYA (TENAGA) KE ARAH TERTENTU.

## MENYUSUN PROGRAM LATIHAN YANG MENGUNAKAN OUTER LOAD HARUS MEMPERHATIKAN HAL-HAL SEBAGAI BERIKUT (NOSSEK, 1995: 17):

- ❑ JENIS-JENIS LATIHAN YANG BERVARIASI
- ❑ VOLUME BEBAN
- ❑ DENSITAS BEBAN
- ❑ DURASI BEBAN

# LATIHAN-LATIHAN SEBELUM LATIHAN PLYOMETRIC

Dr. Sugeng  
Purwanto, M. Pd

## LATIHAN KEKUATAN

Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit.

## ADAPUN DALAM PERIODESASI LATIHAN STRENGTH TERDIRI

1. Fase Adaptasi Anatomi
2. Fase maximum strength
3. Fase conversion
4. Fase maintenance
5. Fase transition

## RUANG LINGKUP KECEPATAN

- ❖ Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dari satu tempat ke tempat yang lain yang dilakukan dengan waktu secepat mungkin
- ❖ Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan atau merubah posisi tubuh atau anggota tubuh dalam menempuh suatu jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya dengan satuan waktu.
- ❖ Kecepatan adalah suatu komponen kemampuan fisik yang peningkatannya sangat sulit.
- ❖ Peningkatan hasil latihan yang eksklusif hanya meningkat kurang lebih 10 %

**PELATIHAN TENTANG PLYOMETRIK  
BAGI ATLET BOLAVOLI PUTRI BAJA 78 KELOMPOK U-17**

Oleh:

Sugeng Purwanto, Yuyun ari wibowo, Ismail Gani

**ABSTRAK**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan judul Pelatihan Plyometrik Bagi Atlet Bolavoli Putri Baja 78 Kelompok U-17 ini bertujuan untuk; (1) Meningkatkan pemahaman atlet bolavoli putri tentang latihan plyometrik, (2) memberikan pengalaman praktik latihan plyometric, (3) meningkatkan kemampuan fisik khususnya power atlet bolavoli putri U-17 Baja 78.

Pengabdian masyarakat ini mempunyai sasaran atlet putri cabang olahraga bolavoli yang berasal dari klub bolavoli BAJA 78 Bantul. Secara spesifik, sasaran atlet di kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah atlet dengan usia 17 Tahun. Atlet bolavoli putri Baja 78 kelompok umur 17 sejumlah 22 atlet putri. Kegiatan pengabdian berupa pelatihan tentang plyometric yang meliputi pelatihan teori maupun pelatihan secara praktik. Materi kegiatan pelatihan untuk atlet bolavoli putri U-17 ialah variasi melompat dan meloncat. Training diberikan selama 1 bulan dengan jumlah latihan sebanyak 16 kali latihan.

Pelaksanaan pelatihan tentang plyometrik ini mendapat apresiasi yang baik dari para peserta. Peserta berpartisipasi aktif terkait dengan teori plyometric, hal tersebut dilihat dari peserta bertanya dan berdiskusi tentang tema pelatihan. Peserta juga berpartisipasi aktif dalam mengikuti praktik plyometrik, hal tersebut ditunjukkan dari sikap semangat peserta dalam mencoba dan mengulang praktik yang disampaikan pemateri. Program latihan plyometric yang dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu dapat meningkatkan power tungkai atlet bolavoli putri Baja 78.

Kata kunci: pelatihan, plyometrik, bolavoli, atlet, baja 78