

PELATIHAN BOLA VOLI DASAR UNTUK REMAJA KARANG TARUNA DI DESA TAMBE DALAM MENINGKATKAN KUALITAS AKTIVITAS FISIK YANG SEHAT DI KALANGAN REMAJA

Taufiq Hidayat*¹, Rizky Aris Munandar² Zakir Burhan³

Stkip Yapis Dompu, Stkip Yapis Dompu, Institut Pendidikan Nusantara Global

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan dan dampak pelatihan bola voli dasar terhadap peningkatan kualitas aktivitas fisik yang sehat di kalangan remaja Karang Taruna Desa Tambe, Kecamatan Bolo. Kegiatan pelatihan berlangsung selama lima hari dan melibatkan 25 peserta remaja. Materi yang diberikan mencakup teori dan praktik teknik dasar bola voli, yaitu servis, passing atas dan bawah, smash, blocking, dan rotasi pemain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai instrumen pengumpulan data. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam aspek keterampilan teknis, koordinasi motorik, dan partisipasi aktif peserta dalam aktivitas fisik. Selain itu, pelatihan turut mendorong perubahan perilaku ke arah gaya hidup yang lebih sehat dan aktif, serta memperkuat interaksi sosial dan kerja sama antaranggota Karang Taruna. penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan olahraga berbasis komunitas dapat menjadi strategi efektif dalam membentuk pola hidup sehat dan membangun karakter remaja di lingkungan desa

Kata Kunci: Pelatihan bola voli, aktivitas fisik, remaja, Karang Taruna, Desa Tambe

Abstract

This study aims to describe the implementation and impact of basic volleyball training on improving the quality of healthy physical activity among youth members of Karang Taruna in Tambe Village, Bolo District. The training program was conducted over five consecutive days and involved 25 adolescent participants. The training materials covered both theoretical and practical aspects of fundamental volleyball techniques, including serving, upper and lower passing, smashing, blocking, and player rotation. This research employed a descriptive qualitative method with data collected through observation, interviews, and documentation. The results indicated a significant improvement in participants' technical skills, motor coordination, and active engagement in physical activities. Furthermore, the training encouraged a behavioral shift toward a healthier and more active lifestyle, while also enhancing social interaction and teamwork among Karang Taruna members. These findings suggest that community-based sports training can serve as an effective strategy to promote healthy living habits and foster character development among rural youth.

Keywords: volleyball training, physical activity, youth, Karang Taruna, Tambe Village

Pendahuluan

Remaja merupakan aset bangsa yang memiliki potensi besar dalam pembangunan, baik dalam bidang pendidikan, sosial, maupun olahraga. Salah satu wadah strategis pembinaan remaja di tingkat desa adalah Karang Taruna, yang berperan aktif dalam kegiatan kepemudaan, sosial, dan olahraga. Dalam konteks olahraga, aktivitas fisik seperti bola voli tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan jasmani, tetapi juga mendorong pembentukan karakter, kerjasama tim, sportivitas, dan disiplin yang sangat penting dalam pembinaan generasi muda.

Desa Tambe, Kecamatan Bolo, merupakan salah satu desa dengan jumlah remaja cukup banyak yang tergabung dalam Karang Taruna. Namun berdasarkan observasi awal dan hasil komunikasi dengan tokoh masyarakat serta pengurus Karang Taruna, teridentifikasi bahwa minat remaja terhadap olahraga bola voli cukup tinggi, tetapi keterampilan teknis dan pemahaman terhadap permainan masih sangat terbatas. Hal ini disebabkan oleh minimnya akses terhadap pelatihan formal, kurangnya pelatih yang kompeten, serta tidak adanya program pembinaan teknik dasar bola voli yang berkelanjutan

Kondisi ini berpotensi menghambat pengembangan potensi remaja secara optimal. Kegiatan bermain bola voli yang dilakukan secara otodidak cenderung tidak memperhatikan teknik dasar yang benar seperti servis, passing, blocking, dan smash. Padahal, pemahaman dan penguasaan teknik dasar merupakan fondasi penting dalam permainan bola voli, sebagaimana dijelaskan oleh Bompa (2009)

bahwa penguasaan teknik dasar olahraga adalah kunci utama dalam pencapaian performa maksimal dalam setiap cabang olahraga. Dalam konteks pembinaan, teori pembelajaran motorik juga menekankan pentingnya latihan yang terstruktur agar keterampilan gerak dapat berkembang secara optimal (Schmidt & Wrisberg, 2008).

Lebih lanjut, pembinaan olahraga yang dimulai dari level akar rumput seperti desa akan memperkuat sistem keolahragaan nasional. Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pembinaan olahraga harus dimulai sejak dini dan dilakukan secara berjenjang serta berkelanjutan. Dengan memberikan pelatihan yang tepat dan sistematis kepada remaja Karang Taruna, mereka tidak hanya mendapatkan peningkatan kemampuan teknis dalam bermain bola voli, tetapi juga terlibat aktif dalam kegiatan positif yang dapat menghindarkan mereka dari pengaruh negatif lingkungan, seperti kenakalan remaja dan penggunaan waktu luang secara tidak produktif. Oleh karena itu, kegiatan Pelatihan Bola Voli Dasar untuk Remaja Karang Taruna di Desa Tambe dirancang sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk: Memberikan pemahaman dan keterampilan dasar bola voli secara benar dan Membentuk karakter remaja yang disiplin, sportif, dan mampu bekerja sama dalam tim

Metodologi

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan pelatihan, yaitu meningkatkan keterampilan dasar bola voli pada remaja Karang Taruna di Desa Tambe. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dan edukatif dengan melibatkan remaja secara aktif dalam seluruh tahapan kegiatan. Adapun metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan berikut :

1. Tahap Persiapan

Tahap ini mencakup berbagai kegiatan awal yang dilakukan sebelum pelatihan berlangsung, antara lain:

- a. Survey dan Observasi Lapangan: Melakukan observasi langsung ke lokasi kegiatan untuk mengidentifikasi kebutuhan, kondisi lapangan, ketersediaan fasilitas olahraga, serta kesiapan peserta.
- b. Koordinasi dengan Pemerintah Desa dan Pengurus Karang Taruna: Menjalin komunikasi dan koordinasi untuk mendapatkan dukungan serta partisipasi aktif dari pihak terkait
- c. Identifikasi dan Seleksi Peserta: Menentukan peserta pelatihan dengan kriteria remaja usia 13–20 tahun yang aktif dalam kegiatan Karang Taruna dan memiliki minat terhadap olahraga bola voli.
- d. Penyiapan Peralatan dan Media: Menyediakan perlengkapan seperti bola voli, net, peluit, rompi latihan, serta media bantu seperti poster teknik dan video tutorial.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan dilaksanakan selama 3–5 hari dengan durasi pelatihan 2–3 jam per sesi. Pelaksanaan difokuskan pada pendekatan demonstrasi, praktik langsung, dan evaluasi keterampilan.

Kegiatan ini dilakukan secara bertahap:

Pembukaan dan Pengenalan Dasar: Penyampaian tujuan pelatihan, pembagian kelompok, dan pengenalan tentang pentingnya teknik dasar bola voli. **Latihan Teknik** Dasar Bola Voli:

- a. Servis dasar: Teknik servis bawah (underhand serve) dan servis atas (overhand serve).
- b. Passing: Teknik passing bawah (forearm pass) dan passing atas (overhead pass).
- c. Smash dan Blocking: Pengenalan dan latihan awal pada teknik smash dan blocking sederhana.

3. Tahap Evaluasi dan Refleksi

Setelah pelaksanaan pelatihan, dilakukan evaluasi untuk menilai hasil dan efektivitas kegiatan:

- a. Evaluasi Keterampilan: Pengamatan langsung terhadap kemampuan peserta dalam menerapkan teknik dasar bola voli melalui permainan kecil dan uji keterampilan teknik individu.
- b. Kuesioner dan Wawancara Singkat: Digunakan untuk mengetahui kesan, saran, dan manfaat yang dirasakan peserta.

- c. Refleksi Tim Pelaksana: Tim pengabdian melakukan diskusi dan pencatatan mengenai capaian kegiatan, kendala yang dihadapi, serta rekomendasi untuk pelatihan lanjutan di masa depan

Hasil dan Pembahasan

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Pelatihan bola voli dasar ini dilaksanakan selama 5 hari berturut-turut di lapangan desa Tambe, Kecamatan Bolo, dengan melibatkan 25 peserta remaja dari Karang Taruna. Selama pelatihan, peserta mendapatkan materi teori dan praktik mengenai teknik dasar permainan bola voli, yang meliputi: servis, passing (atas dan bawah), smash, blocking, dan rotasi pemain.



Gambar. Praktik passing, block, smash dan servis

Selama pelatihan, peserta mendapatkan materi secara terstruktur yang mencakup kombinasi antara teori dan praktik. Materi pelatihan terdiri dari teknik-teknik dasar bola voli, yaitu:

1. **Servis** Peserta dilatih untuk memahami berbagai jenis servis seperti underhand dan overhand, serta penerapannya dalam pertandingan.
2. **Passing (atas dan bawah)** – Teknik ini menjadi fokus untuk membangun kerja sama tim dan keterampilan menerima bola pertama dengan baik.
3. **Smash** – Peserta dikenalkan pada gerakan dasar spike atau smash sebagai bentuk serangan utama dalam permainan bola voli.
4. **Blocking** – Pelatihan mencakup teknik menghadang bola lawan di dekat net sebagai bentuk pertahanan aktif.
5. **Rotasi pemain** – Peserta diajarkan pola rotasi yang berlaku dalam permainan resmi, guna menumbuhkan pemahaman tentang aturan dan strategi tim.

Hasil pengamatan selama pelatihan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan fisik, koordinasi motorik, dan keterampilan dasar bermain bola voli peserta. Pada hari-hari awal, sebagian besar peserta masih kesulitan dalam melakukan teknik dasar dengan benar, terutama dalam hal passing bawah dan smash. Namun, setelah mendapatkan bimbingan yang intensif, antusiasme dan kemampuan peserta meningkat secara bertahap. Hal ini terlihat dari peningkatan ketepatan teknik, komunikasi antar anggota tim, serta kecepatan dan kelincahan peserta saat melakukan simulasi pertandingan.

Pelatihan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan keterampilan olahraga, tetapi juga mendorong pola hidup sehat dan aktif di kalangan remaja. Remaja yang sebelumnya cenderung pasif dalam kegiatan fisik mulai menunjukkan ketertarikan untuk berolahraga secara rutin. Mereka juga mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui aktivitas fisik yang teratur. Secara sosial, pelatihan ini mempererat hubungan antaranggota Karang Taruna dan memperkuat semangat kebersamaan serta kerja sama tim.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kegiatan olahraga terstruktur dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, keterampilan sosial, dan mental positif remaja (Nugroho, 2021). Bola voli sebagai olahraga beregu terbukti efektif dalam mengembangkan kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab bersama. Dengan pendekatan pembelajaran aktif-partisipatif seperti ini, pelatihan bola voli dasar dapat menjadi salah satu strategi dalam promosi gaya hidup sehat di tingkat komunitas desa.

Selain itu, pelatihan ini juga berfungsi sebagai sarana untuk mengisi waktu luang remaja dengan aktivitas yang produktif dan membangun karakter. Hal ini penting mengingat tantangan sosial remaja di era digital saat ini, di mana gaya hidup sedentari (minim aktivitas fisik) semakin meningkat. Oleh karena

itu, program semacam ini berpotensi menjadi model intervensi komunitas yang dapat direplikasi di desa-desa lain.

Simpulan

Pelatihan Bola Voli Dasar yang dilaksanakan bagi remaja Karang Taruna di Desa Tambe terbukti menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas aktivitas fisik yang sehat di kalangan remaja. Melalui pendekatan pelatihan yang sistematis dan terstruktur, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis dalam teknik dasar bola voli, meliputi servis, passing, smash, blocking, dan rotasi pemain. Selama proses pelatihan berlangsung, terjadi peningkatan yang signifikan dalam aspek koordinasi motorik, kebugaran jasmani, dan kemampuan kerja sama tim. Lebih lanjut, pelatihan ini berperan dalam membentuk pola hidup aktif, memperkuat interaksi sosial, serta menumbuhkan kedisiplinan dan tanggung jawab kolektif di kalangan remaja. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai wadah pengembangan keterampilan olahraga, tetapi juga sebagai strategi edukatif yang mampu mendorong pembentukan karakter dan gaya hidup sehat berbasis komunitas. Program semacam ini memiliki potensi untuk dijadikan model pembinaan remaja di desa lain guna memperkuat pembangunan sumber daya manusia yang sehat, aktif, dan berdaya saing.

Daftar Pustaka

- Agudjir, H. H. (2025). Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Voli Smp Pgri 3 Kota Malang Melalui Program Pengabdian Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Unikama. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Cerdas (JAPAKESADA)*, 191-198.
- Ardiantama, S., & Ahmad, Z. (2024). Pelatihan dan Bimbingan Permainan Bola Voli untuk Remaja di Usia Produktif. *Nuras: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 15-20.
- Bujang, B., & Prasajo, P. (2024). Pelatihan Cara Bermain Permainan Bola Voli Kepada Remaja Desa Sindangjaya. *MADDANA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 68-72.
- Girsang, E. A., & Hendrawan, D. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Bermain. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 56-67.
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Kontribusi Latihan Medicine Ball Dan Expanding Dynamometer Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 115-122.
- Hiskya, H. J., Tambaip, B., Lahinda, J., Lewar, E., & Marlisa, D. (2022). Pendampingan Pelatihan Scoorsheet Dan Wasit Bola Voli Pada Mahasiswa Boven Digoel. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(4), 58-64.
- Muharram, N. A., & Kholis, M. N. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Atas melalui Model Pembelajaran Problem Based Introduction dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti (JIPCB)*, 5(2), 103-107.
- Sahudi, U., Priyono, A., & Rudiana, R. D. P. (2022). Penerepan Aplikasi Volleyball Referee Dalam Pertandingan Bola Voli Di Kabupaten Majalengka. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 874-880.
- Susanto, R. S., Runesi, S., Siagian, F. R. D., Tajuddin, A. I., & Fufu, R. D. A. (2024). Efektivitas Pembelajaran Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Voli di Universitas. *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 173-177.
- Qomarrullah, R. I., Wainggai, H. H., & Suratni, S. (2023). Aplikasi Penerapan Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik untuk Atlet Bola Voli Papua. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 508-515.