



Sosialisasi membangun semangat berlatih bolavoli pada masa pasca pandemi bagi siswa peserta ekstrakurikuler

Sujarwo^{1*}, Arif Purnomo²

¹ Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia, email: jarwo@uny.ac.id

²SMA Negeri 1 Sanden, Bantul, Yogyakarta, Indonesia, email: -

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: 30 November 2021

Diterima: 10 Mei 2022

Diterbitkan: 30 Juni 2022

Keywords:

Socialization; Volleyball, post-pandemic

Kata Kunci:

Sosialisasi; bolavoli; pasca pandemi

Abstract

This community service was motivated by the decreased enthusiasm for practicing volleyball athletes in extracurricular activities due to the impact of the Covid 19 pandemic. The purpose of this socialization was to provide knowledge to volleyball athletes participating in extracurricular activities at SMK Negeri 1 Panajam Paser Utara, East Kalimantan, about the spirit of practicing volleyball in the post-secondary period. Pandemic. The service method uses an online or online webinar, the service will be held on December 16, 2021. There are 23 participants in the service. The speaker was given by a volleyball coach with a FIVB International license level 3. Evaluation in the implementation of this service used a comparison of the mean pre-test and post-test results about the athlete's knowledge of the spirit of volleyball training in the post-pandemic period. The results of the service showed that there was an increase in the athlete's knowledge in building enthusiasm for training after the pandemic, with the mean pre-test: 52.60, and post-test results: 73.91. There was an increase in knowledge of: 21.31. or 0.21%. The spirit of practicing volleyball in the post-demic period is influenced by athlete and coach factors. The athlete factor must have goal setting and mental toughness in dealing with post-pandemic training conditions. Meanwhile, the coach must be able to provide comfort and motivation to practice during practice. The conclusion is that the spirit of practicing in the post-pandemic period must continue to be inflamed both by the internal athletes and coaches to achieve the target or goal of volleyball training.

Abstrak

Pengabdian ini dilatarbelakangi oleh turunnya semangat berlatih atlet bolavoli pada ekstrakurikuler karena dampak pandemi Covid 19. Tujuan dilaksanakan sosialisasi ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada atlet bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Panajam Paser Utara Kalimantan Timur tentang semangat berlatih olahraga bolavoli pada masa pasca pandemi. Metode pengabdian menggunakan webinar secara *online* atau daring, pengabdian dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2021. Peserta dalam pengabdian berjumlah 23 orang. Pemateri diberikan oleh pelatih bolavoli dengan lisensi FIVB Internasional level 3. Evaluasi dalam pelaksanaan pengabdian ini menggunakan perbandingan mean rerata hasil *pretest* dan *posttest* tentang pengetahuan atlet terhadap semangat latihan bolavoli dalam masa pasca pandemi. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan atlet dalam membangun semangat berlatih pasca

pandemi, dengan *mean* rerata *pretest*: 52.60, dan hasil *posttest* sebesar: 73.91. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar: 21.31. atau sebesar 0.21%. Semangat berlatih bolavoli pada masa pasca pandemi dipengaruhi oleh faktor atlet dan juga pelatih. Faktor atlet harus memiliki *goal setting* dan juga *mental toughness* dalam menghadapi kondisi latihan pada pasca pandemi. Sedangkan pelatih harus mampu memberikan kenyamanan dan motivasi berlatih pada saat berlatih. Kesimpulan bahwa upaya yang bisa dilakukan oleh siswa untuk menambah semangat adalah dengan latihan mandiri di rumah, untuk pelatih agar siswa bersemangat berlatih pada masa pasca pandemi dengan memberikan tugas dan program latihan mandiri ke siswa dan juga selalu memonitoring latihan yang dilakukan, sebagai upaya meraih target atau tujuan latihan bolavoli.

PENDAHULUAN

Olahraga yang dilakukan dalam masa pandemi hanya bisa dilakukan di rumah dan lingkungan sekitar rumah, karena harus mematuhi salah satu protokol kesehatan yaitu menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Hal ini sesuai dengan pendapat [Yuliana \(2020\)](#) bahwa bahwa olahraga sebaiknya dilakukan dalam ruangan untuk mengurangi penyebaran virus corona (covid-19). Olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Panajam Paser Utara pada saat ini sedang mengalami penurunan jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, salah satunya efek dari pandemi covid 19. Atlet merasa kurang semangat untuk berlatih bolavoli. Tim bolavoli SMK Negeri 1 Panajam Paser Utara sering mengikuti kejuaraan bolavoli dan meraih prestasi. Pengabdian ini dilatarbelakangi oleh turunnya semangat berlatih atlet bolavoli pada ekstrakurikuler karena dampak pandemi covid 19.

Tujuan dilaksanakan sosialisasi ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada atlet bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Panajam Paser Utara Kalimantan Timur tentang semangat berlatih olahraga bolavoli pada masa pasca pandemi. Karena olahraga sangat penting dan manfaatnya banyak bagi kesehatan manusia ([Setyaningrum, 2020](#)). Salah satu dampak apabila atlet terlalu banyak di rumah latihan dapat menimbulkan stres ([Asri & Setiandari, 2021](#)). Materi yang disampaikan narasumber dalam pengabdian masyarakat yaitu untuk membangun semangat kembali atlet bolavoli yaitu dengan memantik masalah goal setting atau penetapan tujuan baik dari atlet maupun pelatih. Masing-masing atlet memiliki perbedaan kemampuan dan juga bakat bawaan yang dimiliki sehingga faktor ini sebagai salah satu yang membedakan penetapan tujuan atau *goal setting* mereka, hal ini sesuai dengan penelitian ([Healy, Ntoumanis, & Smith, 2018](#)). Penelitian lain tentang perbedaan penetapan tujuan atau *goal setting* antara atlet elit dan non elit sangat terlihat ([Sharma, Sharma, Sharma, Singh, & Gupta, 2020](#)). Goal setting secara konsep adalah suatu tujuan yang hendak dicapai oleh individu dalam hal ini adalah atlet bolavoli ([Weinberg, 2013](#)). Materi selanjutnya yang

juga digunakan untuk membangun semangat atlet agar mau berlatih pada masa pasca pandemi adalah ketegaran mental atau *mental toughness*. *Mental toughness* atau ketegaran mental lebih cenderung ke arah sifat individu, yang dapat diukur dengan skala kontinyu (Coutinho, 2018). Faktor lingkungan pembinaan atau latihan terkait dengan ketangguhan mental secara tidak langsung melalui kebutuhan psikologis dan kebutuhan psikologis itu secara tidak langsung dapat berhubungan dengan kinerja dan mempengaruhi melalui ketangguhan mental (Mahoney, Ntoumanis, Gucciardi, & Mallett, 2014). Latihan *mental training* sangat dibutuhkan khususnya dalam masa pasca pandemi covid 19, dimana kejenuhan yang dialami atlet sangat tinggi (Vasari, 2010). Selain faktor atlet yang enggan latihan, faktor penentu yang membangun semangat berlatih adalah peran pelatih. Peran pelatih di antaranya adalah: menciptakan kondisi yang bagus untuk proses latihan, dan menemukan jalan untuk memotivasi atlet (Szabo, 2012). Peran seorang pelatih terbentuk dari pengalaman, pengetahuan, nilai-nilai, pendapat dan kepercayaan (Nash, Sproule, & Horton, 2008).

Kegiatan pengabdian ini diharapkan memberikan manfaat kepada siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolavoli di bolavoli SMK Negeri 1 Penajam Paser Utara agar kembali semangat untuk berlatih. Kepada pelatih bolavoli diharapkan dengan mengikuti kegiatan pengabdian ini memiliki semangat untuk melatih kembali dan memberikan program latihan yang menarik siswa agar kembali semangat berlatih. Bagi pihak sekolah, kegiatan pengabdian ini diharapkan agar memberikan kesempatan dan kebijakan kepada pelatih dan siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bolavoli untuk kembali berlatih dan memberikan fasilitas yang dibutuhkan mereka.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian menggunakan webinar secara *online* atau daring, pengabdian dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2021. Peserta dalam pengabdian berjumlah 23 orang. Pemateri diberikan oleh pelatih bolavoli dengan lisensi FIVB Internasional level 3. Evaluasi dalam pelaksanaan pengabdian ini menggunakan perbandingan mean rerata hasil pretest dan posttest tentang pengetahuan atlet terhadap semangat latihan bolavoli dalam masa pasca pandemi. Analisis data menggunakan analisis uji t dengan SPSS 23. Tabel 1 merupakan instrumen tes untuk mengukur pengetahuan semangat berlatih atlet bolavoli pada masa pasca pandemi.

Tabel 1. Daftar Pertanyaan

No.	Pertanyaan
1.	Pandemi belum berakhir, salah satu prokes saat pandemi covid 19 yang bisa dilakukan saat olahraga bolavoli, adalah....
2.	Latihan fisik selama masa pasca pandemi bisa dilakukan di....
3.	Latihan fisik yang bisa dilakukan di rumah saja, adalah....
4.	Suatu upaya atau cita-cita yang ditetapkan di awal atlet akan latihan dengan tujuannya, merupakan konsep....
5.	Tujuan berlatih olahraga bolavoli saat masih muda, bertujuan untuk....
6.	Kemampuan yang dimiliki seorang atlet untuk tangguh menghadapi segala tantangan dan cobaan dalam suatu latihan dan pertandingan disebut....
7.	Berikut latihan teknik dalam bolavoli yang bisa dilakukan di rumah, adalah....
8.	Salah satu kunci sukses seorang atlet bolavoli dalam bertanding adalah....
9.	Apa yang harus dilakukan oleh atlet bolavoli jika melakukan suatu kesalahan skill dalam permainan?
10.	Pada tim bolavoli seorang atlet harus mengutamakan sikap....

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data evaluasi *pretest* dan *posttest* pengetahuan atlet tentang membangun semangat latihan olahraga bolavoli pada masa pasca pandemi, ditampilkan pada [Tabel 2](#) sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

One-Sample Test						
<i>Test Value = 0</i>						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
<i>Pretest</i>	18,167	22	,000	52,609	46,60	58,61
<i>Posttest</i>	54,005	22	,000	73,913	71,07	76,75

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan atlet dalam membangun semangat berlatih pasca pandemi, dengan *mean* rerata *pretest* sebesar 52.609, dan hasil *posttest* sebesar: 73.913. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 21.31 (0,21%).



Gambar 1. Materi Sosialisasi Latihan Bolavoli Masa Pasca Pandemi

Gambar 1 merupakan materi yang disampaikan oleh pemateri kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yaitu tips membangun semangat latihan bolavoli pasca pandemi covid-19. Materi berupa *power point* yang ditampilkan secara daring, melalui aplikasi *zoom meeting*. Materi berisi tentang tips berlatih di rumah dan juga memenangkan pertandingan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengabdian bahwa latihan bolavoli tetap harus dilakukan meskipun dilakukan di rumah apabila kondisi latihan di lapangan tidak memungkinkan, hal ini sesuai dengan pendapat [Wicaksono \(2020\)](#) aktivitas fisik di masa pandemi dapat dilakukan di rumah, dan apabila melakukannya di luar rumah harus mengikuti protokol kesehatan. Setelah latihan bolavoli dilakukan sebaiknya tidak kumpul-kumpul karena akan berpengaruh jika ada kerumunan, hal ini sesuai pendapat [Yudha, 2020](#).

Atlet bolavoli jika memiliki goal setting yang terukur akan meningkatkan performanya. Hal ini sesuai dengan penelitian [Rareş-Mihai, Florina, & Alexandru, 2021](#)). Seorang atlet bolavoli juga harus memiliki tujuan prioritas, baik dari prestasi belajar maupun prestasi olahraga, hal ini sesuai dengan pendapat [Arraya & Monico, 2020](#)). Selain goal setting, yang harus dimiliki atlet adalah mental toughness atau ketegaran mental, dimana pada olahraga bolavoli atau olahraga beregu lainnya, peran mental toughness ini sangat besar untuk meningkatkan penampilan atlet [Asamoah, 2013](#)). Terdapat 3 subfaktor yang mempengaruhi ketegaran mental, di antaranya: kepercayaan diri,

keajegan, dan kontrol yang terlatih bertahun-tahun. Selain atlet pelatih juga menjadi ujung tombak pembangun semangat berlatih atletnya.

Peran pelatih sangat besar pengaruhnya baik pengembangan kemampuan secara fisik maupun psikologis bagi atlet mereka (Short, & Short, 2005). Pelatih juga harus memiliki hubungan yang positif dengan atletnya, pelatih yang berkualitas tahu harus bagaimana bersikap dengan atletnya yang memiliki perbedaan individu (Davis, Appleby, Davis, Wetherell, & Gustafsson, 2018). Pelatih hendaknya selalu belajar, sehingga di masa mendatang pelatihan untuk pelatih harus menawarkan bentuk-bentuk atau cara memberikan umpan balik yang efektif ke atletnya (Mason, Farrow, & Hattle, 2020). Tim yang sukses berbanding lurus dengan kepercayaan atlet terhadap kepemimpinan pelatih, strategi pelatih dan pencapaian prestasi yang lebih tinggi. Pelatih bolavoli harus terus belajar, baik pelatih pada level apapun, pelatih pemula maupun pelatih yang sudah memiliki pengalaman melatih yang banyak juga tetap harus terus belajar, karena permainan bolavoli selalu dinamis atau berkembang (Lemyre, Trudel, & Bush, 2007). Untuk membangun semangat berlatih kembali setelah covid-19, dari pelatih harus belajar dan mengembangkan lagi materi dan program latihan yang disusun untuk meningkatkan semangat siswa, dari sisi siswa mengembalikan kembali semangat berlatih dengan kembali mengingat goal setting atau tujuan latihan bolavolinya, pihak sekolah juga diharapkan memberikan dukungan baik fasilitas dan kebijakan yang memadai agar pelatih dan siswa nyaman kembali dalam berlatih. Pihak keluarga dalam hal ini orang tua juga hendaknya memberikan dukungan moral dan juga material untuk mendukung siswa untuk kembali mau berlatih.

KESIMPULAN

Kesimpulan bahwa upaya yang bisa dilakukan oleh siswa untuk menambah semangat adalah dengan latihan mandiri di rumah, untuk pelatih agar siswa bersemangat berlatih pada masa pasca pandemi dengan memberikan tugas dan program latihan mandiri ke siswa dan juga selalu memonitoring latihan yang dilakukan, sebagai upaya meraih target atau tujuan latihan bolavoli.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada atlet bolavoli SMK Negeri 1 Penajam Paser Utara Kalimantan Timur dan juga pelatih pendamping bolavoli.

DAFTAR RUJUKAN

- Arraya, M., & Monico, L. (2020). Goal-setting, Collectivism, Task Orientation and Performance: predictors and mediators. *Journal of Physical Education and Sport*, v2094–2103. <http://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3282>
- Asamoah, B. 2013. The role of mental toughness, psychological skills and team cohesion in soccer performance. Stellenbosch University. Thesis.
- Asri, N., & Lely Octaviana, E. S. (2021). Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan). *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 53-65.
- Coutinho, M. (2018, November 17). The Role of Mental Toughness in Sport Performance. Retrieved from Elite FTS: <https://www.elitefts.com/education/the-role-of-mental-toughness-in-sport-performance/>
- Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. *Journal of Sports Sciences*, 1985–1992. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1429176>
- Healy, L., Tincknell-Smith, A., & Ntoumanis, N. (2018). Goal setting in sport and performance. In *Oxford research encyclopedia of psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.152>
- Lemyre, F., Trudel, P., & Durand-Bush, N. (2007). How youth-sport coaches learn to coach. *The sport psychologist*, 21(2), 191-209. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.191>
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental Toughness in Sport: Motivational Antecedents and Associations With Performance and Psychological Health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 281–292. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2013-0260>
- Mason, R. J., Farrow, D., & Hattie, J. A. (2020). Sports coaches' knowledge and beliefs about the provision, reception, and evaluation of verbal feedback. *Frontiers in Psychology*, 11, 571552.
- Nash, C. S., Sproule, J., & Horton, P. (2008). Sport Coaches' Perceived Role Frames and Philosophies. *International Journal of Sports Science & Coaching*. <https://doi.org/10.1260/174795408787186495>
- Rareș-Mihai, P. O. P., Florina, G. E., & Alexandru, Z. (2021). A Systematic Review of Goal Setting Interventions to Improve Sports Performance. *Studia Universitatis Babeș-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae*, 66(1).
- Setyaningrum, D. A. W. (2020). Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(4), 166-168. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2020.v3.166-168>

- Sharma, D., Sharma, K., Sharma, S., Singh, D., Parkash, P., & Gupta, D. (2020). Analysis Of Goal Setting Among Elite and Non-Elite Sports Persons. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(7), 3954-3958. https://www.ejmcm.com/article_5246.html
- Short, S. E., & Short, M. W. (2005). Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship. *The Lancet*, 366, S29-S30. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)67836-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)67836-1)
- Szabo, A. S. (2012). Role of the coach: parameters, characteristics, peculiarities, expectations. *Int. Quaterly of Sport Science*, 45-49. https://mstt.hu/iqss/issues/20121/6_Szabo_IQSS_2012_1.pdf
- Vasari, A. (2010). Assessment of Mental Toughness in Sports and Training Techniques to Enhance this Psychological Skill. Magistra der Naturwissenschaften. Institut für Sportwissenschaften. Graz. Thesis.
- Weinberg, R. S. (2013). Goal setting in sport and exercise: Research and practical applications. *Revista da Educação Física/UEM*, 24, 171-179. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v24.2.17524>
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10-15. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.28446>
- Yudha, P. D. (2020). Aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat pada masa pandemi COVID-19 di kota Banda berdasarkan usia. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 32-38.
- Yuliana, Y. (2020). Olahraga yang Aman di Masa Pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal Bali Membangun Bali*, 1(2), 103-110. <https://doi.org/10.51172/jbmb.v1i2.112>