

## Pelatihan Teknik Dasar Bola Voli dan Psikologi untuk Meningkatkan Kualitas Pelatih

Dimiyati<sup>1</sup>, Sujarwo<sup>2\*</sup>, Komarudin<sup>3</sup>, Arif Purnomo<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

<sup>4</sup>SMA N 1 Sanden, Bantul, Indonesia

\*e-mail korespondensi: [jarwo@uny.ac.id](mailto:jarwo@uny.ac.id)

### Abstract

*The purpose of this community service is to provide education to volleyball coaches on the importance of the role of sport psychology and also approaches to training basic volleyball techniques so that athletes do not experience boredom and will eventually stop training (drop out). The method of devotion is by direct practice with the audience, with the delivery of material both in theory and practice. The number of participants was 21 volleyball coaches in Wedomartani Village. The training venues are the Wedomartani Village Head meeting room and also the Bintang Utara volleyball club volleyball. The results of the service showed an increase in the mean understanding of volleyball coaches based on the results of the pre and posttest as follows: the mean mean understanding of coaches on sports psychology material was: pretest: 2.2 and posttest: 9.6 (very significant), and the average coach's understanding of basic volleyball techniques was: pretest: 4.2 and posttest: 9.8 (very significant). The conclusion in this service is that the role of sports psychology and also the method of training basic volleyball techniques greatly affects the understanding of the coach and also improves the quality of the coach in training volleyball.*

**Keywords:** training, basic technique, volleyball, psychology.

### Abstrak

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada pelatih bolavoli akan pentingnya peran psikologi olahraga dan juga pendekatan melatih teknik dasar bolavoli agar atlet tidak mengalami kejenuhan dan akhirnya akan berhenti latihan (drop out). Metode pengabdian dengan praktek langsung dengan audience, dengan penyampaian materi baik secara teori maupun praktek. Jumlah peserta 21 orang pelatih bolavoli di Desa Wedomartani. Tempat pelatihan yaitu ruang rapat Kepala Desa Wedomartani dan juga Lapangan bolavoli klub Bintang Utara. Hasil pengabdian terjadi peningkatan mean rerata pemahaman pelatih bolavoli berdasarkan hasil pre dan posttest sebagai berikut: rerata mean pemahaman pelatih pada materi psikologi olahraga sebesar: pretest: 2.2 dan posttest: 9.6 (sangat signifikan), dan rerata pemahaman pelatih tentang teknik dasar bolavoli sebesar: pretest: 4.2 dan posttest: 9.8 (sangat signifikan). Kesimpulan dalam pengabdian ini bahwa peran psikologi olahraga dan juga metode melatih teknik dasar bolavoli sangat mempengaruhi pemahaman pelatih dan juga meningkatkan kualitas pelatih dalam melatih bolavoli.

**Kata Kunci:** pelatihan, teknik dasar, bolavoli, psikologi.

Accepted: 2022-11-06

Published: 2023-04-07

## PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Bahkan di Kabupaten Gunung Kidul, yang merupakan satu dari 4 kabupaten yang berada di DIY, olahraga bolavoli sudah menjadi kegiatan rutin yang diselenggarakan setiap akhir masa tanam dan musim panen tiba. Tidak sedikit kampung menyelenggarakan berbagai tontonan sebagai hiburan dan wujud rasa syukur dengan menyelenggarakan turnamen bolavoli (Suharjana, et al: 2020). Fenomena ini juga terjadi di desa Wedomartani, kecamatan Ngemplak, kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) seperti disampaikan kepala Desa Wedomartani, Teguh Budiarto seiring dengan hadirnya kepengurusan baru Bintang Utara. "Semoga bisa menampung, memfasilitasi dan meningkatkan kualitas bibit-bibit unggul dalam cabang olahraga

bolavoli di desa Wedomartani, dan sekitarnya, sehingga bisa berprestasi dan membawa nama harum Wedomartani,” (Dimiyati, et al: 2017). Berdasarkan pernyataan ini jelas tersirat bahwa pembinaan olahraga bolavoli mendapatkan perhatian dari kepala desa Wedomartani, dan perlu ditingkatkan kualitasnya.

Dalam upaya peningkatan kualitas itu di desa Wedomartani telah dibangun beberapa lapangan bolavoli yang didesain sangat bagus dan bisa digunakan untuk pertandingan dan berlatih di malam hari (data bisa dilihat di lampiran). Kondisi lapangan yang baik itu jarang terdapat di beberapa desa lain di Kecamatan Ngemplak. Dengan kata lain desa Wedomartani memiliki fasilitas lapangan olahraga yang terbaik dibanding desa-desa lain di Kecamatan Ngemplak. Berdasarkan hasil wawancara pada pengelola dan warga sekitar pembangunan fasilitas lapangan bolavoli tersebut pada umumnya merupakan hasil swadaya masyarakat. Fasilitas lapangan yang baik itu menjadi indikator kuat bahwa masyarakat di desa Wedomartani memiliki motivasi yang tinggi untuk mengembangkan olahraga bolavoli tersebut tidak hanya sekedar hobi tapi juga untuk meningkatkan prestasi melalui pembinaan pemain-pemain muda. Namun keadaan fasilitas tidak didukung oleh sumberdaya manusia (SDM) pelatih yang memadai. Bahkan data tentang profile pelatih juga tidak terdata dengan baik di desa Wedomartani, meskipun menurut penuturan Sekretaris desa jumlahnya tidak kurang dari 25 orang. Para pelatih tersebut menyebar dan melatih di 12 lapangan bolavoli yang berada di desa Wedomartani dan sekitarnya (hasil wawancara, 11 Januari 2022).

Keberadaan fasilitas olahraga yang memadai di desa Wedomartani ternyata bukan lah segalanya. Hasil observasi lapangan dan wawancara terhadap pengurus bolavoli terkait, menunjukkan bahwa kualitas pembinaan olahraga bolavoli dihadapkan pada berbagai persoalan, diantaranya kehadiran para remaja yang berlatih mengalami pasang surut bahkan cenderung menurun (*drop out*). Analisis lebih lanjut terhadap hasil wawancara itu diperoleh data bahwa latar belakang pengalaman pelatih yang melatih di beberapa tempat di desa Wedomartani memang jauh dari memadai, baik dilihat dari latar belakang pendidikan maupun pengalaman melatih. Rerata pelatih itu berasal dari mantan pemain yang tidak punya *track record* pendidikan olahraga dan tidak memiliki sertifikat pelatih. Kondisi ini bisa jadi yang menyebabkan kualitas pembinaan tidak baik yang diindikasikan banyak remaja yang *drop out* dari latihan.

Dari sekian banyak faktor yang menentukan kualitas pembinaan dan latihan bolavoli, pelatih merupakan variabel yang sangat menentukan keberhasilan pembinaan olahraga bolavoli, pelatih memiliki pengaruh yang luar biasa dan berada dalam posisi untuk membantu atlet usia muda mengembangkan keterampilannya (Zakrajsek, et al: 2017). Pelatih memiliki pengaruh yang sangat berarti pada perkembangan anak usia muda umumnya (Smoll, et al: 2007). Namun di sisi lain secara tradisional, program pelatihan dan sertifikasi pembinaan dan pendidikan formal profesi pelatih lebih memfokuskan perhatian pada peningkatan kemampuan kinerja fisik, teknis, dan taktis daripada meningkatkan kinerja keterampilan mental pada atlet usia muda (Gould, et al: 2006). Agar dapat menjelaskan mengapa pelatih atlet usia muda cenderung memfokuskan pada pengembangan keterampilan fisik, karena pengetahuan mereka tentang aspek psikologi olahraga tidak memadai padahal pengetahuan pelatihan fisik saja tidak cukup untuk menjadi pelatih yang komprehensif (Côté, et al: 2009). Pelatih atlet usia muda tidak diharapkan menjadi ahli dalam melatih keterampilan mental, akan tetapi di sisi lain mereka harus mempertimbangkan perkembangannya secara keseluruhan saat pelatih merancang, menerapkan, dan mengevaluasi praktik latihan dan kompetisi (ICCE: 2018).

Dengan demikian pelatih memiliki kedudukan strategis dan penting untuk membantu pemain usia muda belajar bagaimana mengatur pikiran, emosi, dan perilaku dalam pengalaman olahraga mereka. (McGuire: 2012) Selain dituntut memiliki pemahaman aspek mental atau psikologi olahraga agar proses pembinaan atlet bolavoli berjalan baik. Seorang pelatih juga harus mampu menguasai teknik-teknik melatih atau mengajar dengan baik. Melalui teknik melatih atau mengajar yang baik

akan membuat peserta didik gembira dan senang mengikuti latihan sehingga memiliki sikap positif dan motivasi instrinsik untuk berlatih dan bertahan dalam latihan (Auweele, et al: 1999). Dua persoalan ini, yaitu rendahnya pemahaman aspek psikologi olahraga atau aspek mental dan penguasaan keterampilan teknik melatih bolavoli ini lah yang menjadi masalah pokok yang dihadapi para pelatih bolavoli di desa Wedomartani sehingga pembinaan latihan bolavoli kurang berkualitas yang pada gilirannya bermuara pada tingginya *drop out* para pemain usia muda dari aktivitas berlatih bolavoli. Memperhatikan analisis situasi dan kajian teori sebagaimana tersebut di atas, ada tanggung jawab moral sebagai akademisi yang punya kepakaran dalam bidang Psikologi Olahraga dan Ilmu melatih bolavoli untuk mengatasi masalah utama sebagaimana tersebut di atas, yaitu pemahaman aspek psikologis dan keterampilan melatih yang masih redah yang dimiliki oleh para pelatih. Atas dasar ini lah pengabdian terdorong untuk mengabdikan dalam upaya meningkatkan kualitas pelatih melalui pelatihan psikologi olahraga dan teknik melatih bolavoli bagi para pelatih bolavoli di desa Wedomartani, sebagaimana yang menjadi tema pengabdian ini.

Hasil observasi lapangan dan wawancara kepada pengurus bolavoli terkait, menunjukkan bahwa kualitas pembinaan olahraga bolavoli dihadapkan pada berbagai persoalan, di antaranya kehadiran para remaja yang berlatih mengalami pasang surut bahkan cenderung menurun (*drop out*). Hasil analisis lebih lanjut terhadap latar belakang pengalaman pelatih memang jauh dari memadai baik dilihat dari latar belakang pendidikan maupun pengalaman melatih. Rerata pelatih itu berasal dari mantan pemain yang tidak punya track record ilmu melatih olahraga dan tidak memiliki sertifikat pelatih. Kondisi ini bisa jadi yang menyebabkan kualitas pembinaan tidak baik yang diindikasikan banyak remaja yang *drop out* dari latihan, Perlu pemahaman psikologi olahraga dan perlu pengetahuan metode melatih teknik dasar dalam bolavoli. Ada beberapa permasalahan yang akan diselesaikan dengan pengabdian ini, di antaranya: 1) Bagaimana strategi penyampaian dan pengelolaan materi psikologi olahraga dan bolavoli sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelatih selama mengikuti kegiatan pelatihan?; 2) Apa kriteria yang ditetapkan bahwa pelatihan psikologi olahraga dan latihan teknikbolavoli itu berkualitas?; 3) Apa indikator yang menunjukkan bahwa pelatihan psikologi olahraga dan latihan teknik bolavoli dinyatakan pembinaan bolavoli di desa Wedomartani berkualitas?

## **METODE**

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan metode langsung atau tatap muka dengan peserta, dimulai pada hari Sabtu, 20 Agustus 2022 untuk teori di ruangan yaitu di ruang pertemuan Balai Desa Wedomartani, Sleman. Kegiatan pelatihan teori ini disampaikan selama 1 hari 12 jam tatap muka dan Praktik. Kemudian pada hari Minggu, 21 Agustus 2022 dilakukan praktek pengabdian dengan peserta di lapangan bolavoli Klub Bintang Utara Wedomartani. Teknik melatih bolavoli yang dilaksanakan sebanyak 1 kali latihan (4 jam). Untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih tentang teori psikologi olahraga dan juga teknik dasar melatih bolavoli yaitu dengan membandingkan rerata hasil pretest dengan hasil posttest kegiatan ini. Monitoring pelaksanaan untuk melihat keberlanjutan program pelatihan dilakukan selama 6 kali terjun ke lapangan setiap satu kali seminggu, mulai tanggal 4 September sd. 9 Oktober 2022. Peserta pelatihan berjumlah 21 orang pelatih, terdiri dari 2 perempuan dan 19 laki-laki.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pretest dan posttest diperoleh data peningkatan pemahaman pelatih bolavoli setelah diadakannya pengabdian oleh tim pengabdian, sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Pemahaman pelatih tentang materi Psikologi Olahraga

Rerata skor pre test	Rerata skor post test	Keterangan
2,2	9,6	Sangat signifikan

Tabel 2. Tingkat Pemahaman pelatih tentang teknik dasar bolavoli

Rerata skor pre test	Rerata skor post test	Keterangan
4,2	9,8	Sangat signifikan

## Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Leaflet Kegiatan Pengabdian



---

Jumlah yang Latihan	32	32	30	32	31	32	Yang berlatih relative stabil
---------------------	----	----	----	----	----	----	-------------------------------

---

## KESIMPULAN

Berdasarkan data dari pelaksanaan pelatihan psikologi olahraga dan teknik bolavoli maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Para pelatih meningkat pemahaman pelatih tentang aspek psikologi olahraga untuk meningkatkan kualitas pembinaan olahraga bolavoli di desa Wedomartani.
2. Para pelatih meningkat keterampilan teknik bolavoli bagi pelatih bolavoli sebagai bekal untuk meningkatkan kualitas pembinaan olahraga bolavoli di desa Wedomartani
3. Peningkatan kualitas pelatih tersebut terkonfirmasi berdasarkan kriteria rendahnya kondisi *drop out* peserta latihan berdasarkan hasil observasi lapangan.

## DAFTAR PUSTAKA

Auweele Y.V., Bakker F., Biddle S., Seiler R., (1999). *Psychology for Physical Educators*. European Federation of Sport Psychology: Human Kinetics.

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4, 307–323. doi:10.1260/174795409789623892.

Dimiyati, Lumintuarso, R., dan Lismadiyahana. (2017). Pengetahuan dan pendapat para pelatih berbagai cabang olahraga se-diy tentang latihan keterampilan mental. Laporan Penelitian. UNY: PPs UNY.

Gould, D., Chung, Y., Smith, P., & White, J. (2006). Future directions in coaching life skills: Understanding high school coaches' views and needs. *Athletic Insight*, 8, 1–9. 17.

<https://infopublik.id/kategori/nusantara/351535/desa-wedomartani-sleman-dukung-penuh-olahraga-bola-voli>, diakses Rabu, 2 Februari 2022, jam 19.05.

International Council for Coaching Excellence (ICCE). Association of Summer Olympic International Federations, & Leeds Metropolitan University. (2018). *International sport coaching framework (version 1.2)*. Champaign, IL: Human Kinetics.

McGuire, R. (2012). Rick McGuire. In M. Aoyagi & A. Poczwardowski (Eds.), *Expert approaches to sport psychology: Applied theories of performance excellence* (pp. 129–148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Smoll, F.L., Smith, R.E., & Cumming, S. (2007). Coaching behaviors, motivational climate, and young athletes' sport experiences. In C. Goncalves, M. Coelho e Silva, L. Adelino, & R. Malina (Eds.), *Sport and Education* (pp. 165–176). Coimbra, Portugal: Coimbra University Press. doi: 10.14195/978-989-26-0474-9\_14.

Suharjana, dkk. (2020). *Sosialisasi Penerapan Olahraga Bolavoli di Masa Pandemi*. Laporan PPM. UNY 2020.

Zakrajsek, R. A., Lauer, E., & Bodey, K. J., (2017). Integrating mental skills and strategies into youth sport training: a tool for coaches. *International Sport Coaching Journal*, 4, 76-89