



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20646><https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20646>

## Pengembangan Ekstrakurikuler Bola Voli Dalam Upaya Persiapan O2SN SMP N 1 Teluk Keramat Kabupaten Sambas

Asmutiar, Dwi Hartanto\*, Utami Dewi, Zainal Arifin, Ramdani Amrullah

Universitas PGRI Pontianak, Indonesia

### Article Info

**Article History :**

Received 2024-10-18

Revised 2024-10-21

Accepted 2024-11-23

Available 2024-11-28

**Keywords :**

Ekstrakurikuler, Volly Ball, Training Program

**Bahasa :**

Ekstrakurikuler, Bola Voli, Program Latihan

### Abstract

*Based on the observations made, the problems found were the lack of variation in the training programs made, the absence of the use of tests and measurements in the sport of volleyball, especially basic techniques, and the lack of mental strengthening in students who participate in extracurricular activities. The main objective of this community outreach activity is to provide socialization and training in basic volleyball movement skills for students so that they are ready to face the inter-junior high school championship and to provide insight to local teachers on how to create a training program that is in accordance with the principles of coaching science. The method in implementing this community service activity uses lecture and socialization methods by providing insight into basic volleyball techniques and how to create a good and correct training program. Before the community service activity began, it was started by giving a pretest and ended with a posttest in the form of a basic volleyball skills test to students of SMP 1 Teluk Keramat who participated in extracurricular activities totaling 25 students. The results of this activity showed an increase in the basic volleyball skills of students of SMP 1 Teluk Keramat as seen from the results of the test, the average pretest score of students was 69,28 and the posttest results with an average score of 75,32.*

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan ditemukan permasalahan mitra yaitu kurangnya bervariasi dalam program latihan yang di buat, belum adanya penggunaan tes dan pengukuran dalam cabang olahraga bola voli terutama Teknik dasar dan kurangnya penguatan mental pada siswa yang ikut dalam ekstrakurikuler. Tujuan utama dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan sosialisasi dan pelatihan keterampilan gerak dasar bola voli pada siswa supaya siap dalam menghadapi kejuaraan antar SMP serta memberikan wawasan kepada guru setempat tentang bagaimana cara membuat program latihan yang sesuai dengan kaidah ilmu kepelatihan. Adapun metode dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan sosialisasi dengan memberikan wawasan teknik-teknik dasar bola voli dan cara membuat program latihan yang baik dan benar. Sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai terlebih dahulu diawali dengan memberikan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest* berupa tes keterampilan dasar bola voli kepada siswa SMP 1 Teluk Keramat yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sejumlah 25 siswa Hasil dari kegiatan ini adanya peningkatan keterampilan dasar bola voli siswa SMP 1 Teluk Keramat dilihat dari hasil tes nilai rata-rata pretes siswa sebesar 69,28 dan hasil posttest dengan nilai rata-rata 75,32.

✉ Correspondence Address : Universitas PGRI Pontianak

E-mail : [dwhartanto308@gmail.com](mailto:dwhartanto308@gmail.com)<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## **A. PENDAHULUAN**

### **1. Analisis Situasi**

Hingga saat ini, bola voli merupakan salah satu olahraga yang paling digemari masyarakat. populer di Indonesia dan dimainkan oleh semua kalangan baik putra maupun putri. Bisa kita semua lihat di perhelatan olahraga Sea Games tahun lalu untuk olahraga bola voli putra mendapatkan medali emas sedangkan untuk bagian putri memperoleh medali perunggu. Meski meraih medali perunggu, tim putri kurang tampil baik. Hanya masa persiapan yang sangat singkat (sekitar 1 bulan) yang sangat penting. Mungkin aku bersyukur. Berbeda dengan level permainan tim voli putra saat kejadian,

Dalam bidang prestasi olahraga, prestasi olahraga tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi atlet melalui penemuan bakat dan latihan kependuan, serta meningkatkan prestasi semaksimal mungkin, tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi atlet melalui pembinaan dan pengembangan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan olah raga anak secara sistematis. Perbaikan bertahap dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (Undang-Undang No. 3 Tahun 2005).

Seperti halnya tim bola voli daerah, keberadaan tim dan kompetisi olahraga bola voli di lingkup daerah dirasa dapat menjadi ruang bagi perkembangan olahraga bola voli pada Tingkat nasional nantinya. Seperti yang ada di daerah sambas keberadaan kompetisi sangat merata baik di kabupaten dan kecamatan. Maka dengan adanya kejuaraan daerah perlu adanya pengembangan ekstrakurikuler di tingkat pelajar khususnya di SMP. (Nurhayati et al., 2022) Kegiatan ekstrakurikuler dalam pendidikan dirancang untuk memenuhi kebutuhan siswa, membantu mereka yang mungkin kesulitan, meningkatkan lingkungan belajar, dan mendorong kreativitas. Kegiatan ekstrakurikuler menurut (Shilviana & Hamami, 2020) membagi beberapa kurikulum berdasarkan sifatnya menjadi 3 yaitu kegiatan intrakurikuler, korikuler dan ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan apa pun yang tidak diperhitungkan dalam kredit akademik. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan setelah jam pelajaran reguler, dan terpisah dari kegiatan intrakurikuler yang diselenggarakan sekolah. Kegiatan ini dikelola oleh satuan pendidikan yang terpisah dari satuan pendidikan yang menyelenggarakan program intrakurikuler. Sebuah penelitian yang dilakukan (Anjum, 2021) kegiatan ekstrakurikuler memiliki pengaruh positif pada kehidupan siswa dengan meningkatkan perilaku, prestasi akademik, nilai ujian yang lebih baik, kehadiran kelas yang lebih teratur, citra diri yang lebih baik, karena aspek-aspek ini yang membuat kehidupan siswa lebih sukses. Satuan pendidikan ini meliputi sekolah, pendidik, tenaga kependidikan, dan instruktur ekstrakurikuler (Intan Oktaviani Agustina et al., 2023). Ekstrakurikuler sangat berguna ketika melamar pendidikan pasca sekolah menengah, karena universitas dan perguruan tinggi ingin mengetahui apakah siswanya telah mengembangkan keterampilan kepemimpinan dan menjadi lebih terlibat dalam komunitas mereka. Mereka juga dapat membekali siswa dengan keterampilan yang dapat diterapkan di sebagian besar tempat kerja, termasuk keterampilan kolaborasi atau berpikir kritis.

### **2. Permasalahan Mitra**

Kurang bervariasinya program latihan yang di buat, belum adanya penggunaan tes dan pengukuran

dalam cabang olahraga bola voli dan kurangnya penguatan mental pada siswa yang ikut dalam ekstrakurikuler.

### **3. Solusi**

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan sebelumnya maka perlu adanya penawaran beberapa alternatif masalah tersebut dapat terselesaikan dengan baik.

- a. Mengenalkan Model-model latihan
- b. mengenalkan tes pengukuran bola voli
- c. memberikan pelatihan terkait pembuatan program Latihan

### **4. Luaran**

Adapun luaran target luaran yang menjadi focus dalam PKM ialah mengembangkan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Teluk Keramat Kabupaten Sambas lebih siap dalam menghadapi kejuaraan tingkat SMP dan tidak kalah pentingnya mampu menjalankan program Latihan yang sudah dibuat oleh TIM PKM.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Pada Kegiatan amal ini bertujuan untuk mendukung tim bola voli SMP N 1 Teluk Keramat Kabupaten Sambas provinsi Kalimantan Barat dalam menghadapi turnamen Tingkat SMP. Dukungan ini akan diberikan pada siswa yang ikut Ekstrakurikuler agar dapat mengembangkan program pelatihan, memahami pentingnya kesiapan mental dalam kompetisi yang dihadapi. Metode dalam pengabdian kepada masyarakat dilakukan meliputi observasi, sosialisasi (penyampaian materi), pendampingan dan pelatihan. Seperti pada pengabdian yang dilaksanakan, pengabdian dilaksanakan dengan sosialisasi dan pelatihan dengan memberikan teori (penyampaian materi) dan praktik. Adapun peserta yang mengikuti sebanyak 25 Siswa. Kegiatan ini menitikberatkan pada pengetahuan peserta tentang cara melakukan Latihan Teknik bola voli dengan benar dan membuat program pelatihan yang baik dan akurat agar tidak menyimpang dari kaidah program pelatihan yang baik pada saat pelaksanaan. Dalam penyusunan materi yang akan diberikan pada siswa menyesuaikan dengan kebutuhan cara menyelesaikan permasalahan mitra. Salah satu contoh materi yang diberikan ialah bagaimana cara melakukan Teknik bola voli dengan baik, memberikan kiat-kiat untuk penguatan mental dalam bertanding dan memberikan contoh bagaimana cara melakukan Latihan di luar ekstrakurikuler (Gerakan- Gerakan sederhana) sehingga nantinya dapat mereka terapkan pada saat kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah dengan baik dan benar supaya dalam penerapannya tidak keluar dari kaidah-kaidah program latihan yang mestinya.



**Gambar 1.** Tahapan Pengabdian

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bagian Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat kepada ekstrakurikuler di SMP teluk Keramat yang berada di wilayah kalimantan barat khususnya di kabupeten sambas. Adapun kegiatan PKM ini dilaksanakan dengan cara dua sesi. Adapun kegiatan yang di rancang yang pertama adalah mengadakan kegiatan berupa seminar mengenai unsur-unsur penting dalam menghadapi turnamen Tingkat SMP penyusunan program latihan olahraga. Ada pun agenda yang ke dua pelaksanaan praktek di lapangan terutama tentang Teknik dasar bola voli. Penggunaan metode dalam seminar yang dilakukan berupa metode ceramah dan metode berbagai pengalaman sesama sesama peserta. Pengembangn yang diselenggarakan dihadiri oleh beberapa narasumber dari dosen UPGRI Pontianak yang terdiri dari 1. Asmutiar M.Pd selaku ketua tim PKM, 2. Dr Dwi Hartanto M.Pd sebagai anggota, 3. Dr Ramdani amrulloh M.Pd sebagai anggota, 4. Zainal Arifin M.Pd sebagai anggota dan 5. Utami Dewi M.Or Sebagai anggota ke lima narasumber tersebut adalah sebagai tenaga pendidik atau dosen penjas di lingkungan UPGRI Pontianak dan ada sebagai pelatih.

Agenda kegiatan pengembangan ekstrakurikuler pada sekolah SMP N 1 Teluk Keramat Kabupaten Sambas direncanakan dalam satu hari. Adapun kegiatan pertama dilakukan adalah pembukaan yang secara langsung dibuka oleh Bpk Derman S.Pd selaku kepala sekolah SMP N 1 Teluk Keramat di ruang aula.



**Gambar 2.** Kegiatan Pembukaan Oleh Kepala Sekolah

Dalam sambutan beliau menyampaikan harapan kepada peserta agar dalam kegiatan ini dapat mengikuti dari awal sampai akhir kegiatan agar nantinya dapat di aplikasikan baik di sekolah waktu

ekstrakurikuler maupun di rumah dan guru mampu membuat program latihan yang diharapkan untuk nantinya sebagai pegangan melatih siswa- siswi dalam menghadapi O2SN.

Setelah diadakan kegiatan pembukaan oleh kepala sekolah maka agenda selanjutnya memberikan penguatan ke pada peserta yang dimana sebagai nara sumber adalah Utami Dewi M.Or mengenai Teknik dasar passing ,tujuan dari passing dan bagaimana cara latihan yang harus dilakukan untuk menambah di luar jam ekstrakurikuler dan sekaligus memperikan praktik dilapangan. Salah satu tujuan passing dari (Setiawan Sitepu et al., 2024) adalah untuk menjaga bola tetap dalam permainan dan mengatur permainan ofensif.



**Gambar 3.** Peyampaian materi oleh Ibu Utami Dewi, M.Or

Dalam pemaparan pada peserta beliau menyampaikan bahwa untuk menjadi seorang atlet yang pintar tentunya harus didukung keinginan dan motivasi tinggi. Tentunya pada saat latihan jangan mengandalkan hanya di sekolah perlu adanya latihan tambahan sendiri di rumah supaya otot tetap bekerja. Utami Dewi dalam pemaparan juga memberikan contoh gerakan latihan di rumah salah satu contoh mengerakan perkelangan tangan utuk melatih kelentukan prsendian menggunakan botol air minum dan melakukan lompat dengan rintangan dari bambu. Sesuai dengan pendapat (Ummah, 2019) bahwa Kelentukan merupakan prsyarat yang diperlukan untuk menampilkan suatu keterampilan yang memerlukan ruang gerak sendi yang luas dan memudahkan dalam melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan lincah

Agenda ketiga dilanjutkan pemaparan oleh Zainal Arifin, M.Pd menyampikan pentingnya prinsip indivedualitas latihan olahraga pada saat ekstarkurikuler dan menilai intensitas latihan fisik. Prinsip individualitas itu sendiri diartikan menyatakan bahwa setiap orang merespons latihan kebugaran secara berbeda, dan bahwa program latihan harus disesuaikan dengan fisiologi unik setiap individu. menurut (Chan et al., 2019) intensitas latihan adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangnya.



**Gambar 4.** Penyampaian Materi Oleh Zainal Arifin, M.Pd

Kegiatan selanjutnya adalah pemaparan oleh Dr. Ramdani Amrulloh, M.Pd dalam penyampaian materi ini berkaitan dengan cara melatih mental untuk mendapatkan prestasi yang maksimal beliau menyampikan diantaranya cara melatih mental, 1. Berfikir positif, 2. Melatih merelaksasi diri dan 3. melatih visualisasi. Menurut (Pramanik & Chatterjee, 2023) manfaat yang didapat Ketika melakukan mental ialah meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan.



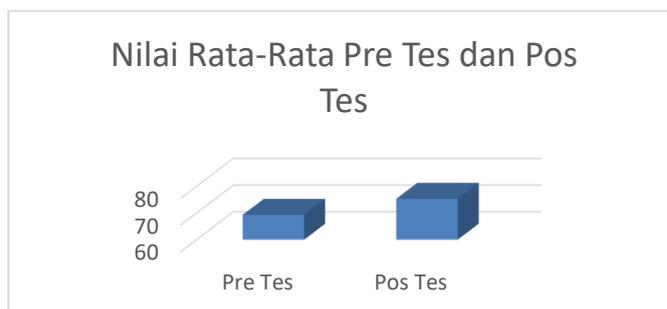
**Gambar 5.** Penyampain Meteri Oleh Dr Ramdani Amrulloh M.Pd

**Tabel 1.** Hasil Pretes Dan Posttest

NO	NAMA	PRETES	POSTTES
1	HD	72	76
2	AR	70	77
3	BY	65	77
4	DV	66	78
5	HT	70	72
6	DL	68	75
7	NM	70	73
8	YVG	72	77
9	OP	70	71
10	NM	73	75
11	FG	67	74
12	FDT	70	76
13	SYD	72	76
14	BN	68	75
15	SS	65	74

16	LN	70	75
17	SD	72	76
18	MSK	65	74
19	MAA	70	76
20	RYD	72	78
21	KT	68	76
22	HD	67	75
23	ARM	70	74
24	BYN	70	75
25	DSN	70	78
<b>Jumlah</b>		1732	1883
<b>Rata-Rata</b>		69,28	75,32

Grafik di bawah menerangkan ada perbedaan hasil dari pretes dan posttes dalam pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat di SMP N 1 Teluk Keramat Kabupaten Sambas.



**Gambar 6.** Nilai Rata Rata Pre Test dan Post Test

#### D. PENUTUP

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di SMP N 1 Teluk Keramat Kabupaten Sambas sudah dijalankan sesuai rancangan yang sudah dibuat sebelumnya. Berdasarkan hasil data pretes dan posttes yang sudah dilakukan terdapat peningkatan keterampilan gerak dasar bola voli sebesar 69,28 menjadi 75,32 sehingga sosialisasi dan pelatihan memberikan dampak positif ke pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler baik dari segi keterampilan gerak dasar maupun kemampuan mental. latihan fisik memiliki pengaruh langsung pada pengendalian suasana hati, pengurangan stres, dan pengobatan gangguan seperti kecemasan dan depresi (Mahindru et al., 2023). Berdasarkan hasil diskusi dan penyampaian pesan serta kesan dari seluruh peserta, diupayakan untuk kedepannya kegiatan sejenis dapat diselenggarakan kembali, guna memberikan peningkatan pengetahuan dan wawasan para Guru PJOK.

#### Ucapan Terimakasih

Sampaikan ucapan terimakasih tim pengabdian terhadap pihak-pihak yang telah terlibat langsung maupun tidak langsung dalam proses pengabdian (sumber dana, mitra, pihak-pihak lain yang terlibat).

#### E. DAFTAR PUSTAKA

Anjum, S. (2021). Impact of Extracurricular Activities on Academic Performance of Students at Secondary Level. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, 2(2), 7–14. <https://doi.org/10.26486/ijagc.v2i2.1869>

- Chan, J. S. Y., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., & Yan, J. H. (2019). Special Issue—Therapeutic Benefits of Physical Activity for Mood: A Systematic Review on the Effects of Exercise Intensity, Duration, and Modality. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 153(1), 102–125. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1470487>
- Intan Oktaviani Agustina, Juliantika Juliantika, Selly Ade Saputri, & Syahla Rizkia Putri N. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(4), 86–96. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v1i4.2001>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, 13(9), 2814–2820. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Nurhayati, Zainal, N. F., Usman, I. K., Oktavera, H., Darise, G. N., & Maryadi, F. (2022). Pendampingan Kegiatan Ekstrakurikuler Sanggar Attanwir di MAN Model Manado. *Tarsius: Jurnal Pengabdian Tarbiyah, Religius, Inovatif, Edukatif, Dan Humanis*, 4(1), 27.
- Pramanik, P., & Chatterjee, S. (2023). Role of Mental Training in Sports Performance: a Critical Appraisal. *International Journal of Research Pedagogy and Technology in Education and Movement Sciences*, 12(3). <https://doi.org/10.55968/ijems.v12i03.379>
- Setiawan Sitepu, R., Anggara, N., & Jasmani, P. (2024). Analisis Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Marabahan I N F O a R T I K E L Abstrak. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 10(2), 2775–7609.
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177. <https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>
- Ummah, M. S. (2019). [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem keolahragaan Nasional