



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/26314>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v7i1.26314>

## **Sosialisasi Peraturan Permainan Bola Voli dan Game Situation Volleyball Drills**

**Suhadi, Sujarwo\*, Yuyun Ari Wibowo, Nur Cholis Majid**

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

### **Article Info**

#### *Article History :*

Received 2025-12-29

Revised 2026-03-06

Accepted 2026-03-07

Available 2026-03-09

#### *Keywords:*

Game Rules, Game Situation,  
Volleyball

#### *Kata Kunci:*

Peraturan Permainan, Situasi  
Permainan, Bola Voli

### **Abstract**

*The objective of this Community Service Program (PKM) activity is to improve students' understanding and skills in applying volleyball rules and implementing Game Situation Volleyball Drills in the context of training and games. The activity was carried out in collaboration with SMP Negeri 2 Kretek and targeted 80 students in the special sports class. The activity was carried out in stages of preparation and implementation of socialization, which included interactive lectures, discussions, demonstrations, hands-on practice, and mentoring. This approach was designed so that participants not only understood the concepts theoretically but were also able to practice applying the game rules and training patterns based on match situations. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the rules of the game, including technical and procedural errors that previously often occurred during matches. In addition, participants experienced improvements in decision making, positioning, and teamwork through the application of game situation drills. Descriptively, participants became more confident in playing, more disciplined in following the rules, and more responsive to the dynamics of the game. The evaluation was conducted through interviews and observations during the activity. Based on the evaluation results, this activity had a positive impact on improving the quality of volleyball training at SMP Negeri 2 Kretek, both in terms of understanding the rules and playing skills in real match situations.*

Tujuan kegiatan PkM ini adalah meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik dalam menerapkan peraturan permainan bola voli serta mengimplementasikan *Game Situation Volleyball Drills* dalam konteks latihan dan permainan. Kegiatan dilaksanakan bekerja sama dengan SMP Negeri 2 Kretek dan menyasar 80 peserta didik kelas khusus olahraga. Pelaksanaan kegiatan dilakukan tahapan persiapan dan pelaksanaan sosialisasi yang mencakup metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, serta pendampingan. Pendekatan ini dirancang agar peserta tidak hanya memahami konsep secara teoretis, tetapi juga mampu mempraktikkan penerapan peraturan permainan dan pola latihan berbasis situasi pertandingan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap aturan-aturan permainan, termasuk kesalahan teknis dan prosedural yang sebelumnya sering terjadi saat pertandingan. Selain itu, peserta mengalami perkembangan dalam pengambilan keputusan, penempatan posisi, serta kerja sama tim melalui penerapan *game situation volleyball drill*. Secara deskriptif, peserta menjadi lebih percaya diri dalam bermain, lebih disiplin dalam mengikuti aturan, dan lebih responsif terhadap dinamika permainan. Evaluasi dilakukan melalui wawancara dan observasi selama proses kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas latihan bola voli di SMP Negeri 2 Kretek, baik dari aspek pemahaman regulasi maupun keterampilan bermain dalam situasi nyata pertandingan.

✉ Correspondence Address : Jalan Kolombo No. 1, Depok, Sleman,

Daerah Istimewa Yogyakarta 55281, Indonesia

E-mail : [jarwo@uny.ac.id](mailto:jarwo@uny.ac.id)

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## A. PENDAHULUAN

Perubahan peraturan permainan bola voli periode 2025–2028 yang dikeluarkan oleh FIVB dan diadopsi oleh PBVSI membawa implikasi langsung terhadap pola permainan, strategi, serta pendekatan latihan di tingkat pembinaan. Penyesuaian regulasi, baik terkait sistem permainan, teknis pelaksanaan servis, rotasi, maupun interpretasi pelanggaran, menuntut pelatih dan atlet untuk segera melakukan adaptasi agar tetap kompetitif dalam pertandingan resmi. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa setiap modifikasi dalam peraturan pertandingan menuntut reorientasi taktis dan penyesuaian fisik yang spesifik agar performa atlet tetap optimal di bawah kendali aturan baru (FIVB, 2024). Perubahan aturan tidak hanya berdampak pada aspek administratif pertandingan, tetapi juga memengaruhi dinamika taktik dan pengambilan keputusan di lapangan.

SMP Negeri 2 Kretek sebagai sekolah penyelenggara kelas khusus olahraga memiliki cabang bola voli sebagai unggulan prestasi. Dalam dua dekade terakhir, sekolah ini konsisten menjadi salah satu tim terkuat di Kabupaten Bantul dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Namun demikian, perubahan regulasi terbaru belum sepenuhnya tersosialisasi secara sistematis kepada peserta didik. Sebagian besar atlet masih menggunakan pemahaman aturan sebelumnya, sehingga berpotensi menimbulkan kesalahan teknis, ketidaktepatan rotasi, serta miskonsepsi dalam interpretasi pelanggaran saat pertandingan. Ketertinggalan informasi mengenai regulasi terkini dapat menjadi hambatan serius dalam pencapaian prestasi, mengingat pemahaman peraturan merupakan bagian integral dari literasi taktik seorang atlet (Suhadi, 2021). Kondisi ini menjadi masalah mitra yang perlu segera ditangani agar tidak berdampak pada performa kompetitif tim.

Selain aspek regulasi, pendekatan latihan juga memerlukan penguatan. Meskipun latihan rutin telah dilaksanakan tiga kali dalam seminggu, model latihan yang sepenuhnya merepresentasikan situasi pertandingan (*game-like situation*) belum terstruktur secara optimal. Hal ini krusial karena efektivitas latihan sangat bergantung pada sejauh mana kondisi latihan mampu menyerupai tekanan dan dinamika yang terjadi dalam kompetisi nyata (Bompa & Buzzichelli, 2019). Padahal, pembinaan prestasi menuntut integrasi antara pemahaman aturan dan kesiapan taktis. Kesiapan ini hanya dapat dicapai melalui latihan yang menggabungkan aspek teknis dengan pengambilan keputusan cepat di bawah aturan terbaru (Reeser & Bahr, 2017). Pembinaan yang terprogram, sistematis, dan berkelanjutan merupakan prasyarat untuk mencapai performa optimal (Garcia & Badri, 2019).

### 1. Peraturan Permainan Bola Voli

Organisasi tingkat dunia yang menaungi permainan bola voli ialah FIVB. Sedangkan organisasi permainan bola voli di Indonesia disebut PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Peraturan permainan bola voli dikeluarkan oleh FIVB kemudian di Indonesia PBVSI akan mengeluarkan peraturan permainan bola voli sesuai dengan aturan permainan yang dikeluarkan oleh FIVB.

Peraturan permainan bola voli meliputi pemahaman konsep dasar bermain permainan bolavoli, diantaranya adalah: tujuan utama permainan, jumlah pemain dalam satu regu atau tim, tinggi rendah net, ukuran lapangan, dan rotasi pemain, serta pemahaman secara menyeluruh terkait teknik-teknik dalam permainan bolavoli. Konsep dasar dan peraturan permainan bola voli terdapat pada tujuan permainan yang berorientasi pada kemampuan regu atau tim dalam mencetak angka dengan cara memukul atau memvoli bola yang dilewatkan atas net dan jatuh di lapangan lawan, sehingga membuat regu lawan tidak dapat

mengembalikan bola.

Permainan bola voli dimainkan enam pemain yang memiliki posisi masing-masing. Enam pemain bola voli akan bergeser sesuai dengan arah jarum jam. Jika tim dapat memperoleh poin yang dimulai oleh regu lawan, maka tim akan melakukan servis dengan didahului oleh satu geseran pemain. Tim yang memperoleh skor 25 poin per set merupakan tim yang memenangkan set, namun jika terjadi nilai 24 sama maka pemenangnya adalah yang mampu memperoleh poin lebih banyak selisih 2.

Peraturan permainan bola voli, yang dikelola oleh FIVB, mengatur tentang 6 pemain per tim, 3 sentuhan bola per tim, sistem skor 25 poin per set, dan batasan wilayah permainan serta menyentuh net. Dokumen peraturan lengkap dalam format PDF dapat ditemukan di situs-situs seperti Scribd, yang menyediakan detail tentang ukuran lapangan, tinggi net, dan teknis permainan lainnya.

#### **Aturan dasar permainan**

- a. **Jumlah pemain:** setiap tim terdiri dari 6 pemain inti di lapangan.
- b. **Sentuhan bola:** setiap tim maksimal diberi 3 kali sentuhan untuk memukul bola.
- c. **Sistem skor:** pertandingan dimainkan dalam sistem 25 poin, dan tim yang mencapai 25 poin terlebih dahulu memenangkan set, dengan syarat ada selisih 2 poin.
- d. **Teknik dasar permainan melibatkan teknik dasar servis, passing (bawah/atas), smash, blocking..**

#### **Pelanggaran umum**

- a. **Sentuhan net :** pemain dilarang menyentuh net, baik sengaja maupun tidak sengaja, saat pertandingan berlangsung.
- b. **Area permainan:** pemain tidak boleh melintasi garis batas net atau memasuki area lapangan tim lawan saat permainan berlangsung.
- c. **Penyentuhan bola:** bola tidak boleh dilempar atau ditangkap; harus dipantulkan dengan lengan atau bagian depan badan.
- d. **Servis:** Servis harus dilakukan dari luar garis lapangan dan bola harus melewati net.

#### **Variasi dan Peran Pemain**

- a. **Libero:** pemain dengan peran libero hanya bertugas mengganti pemain yang berada di area belakang (zona depan bangku cadangan) dan memiliki batasan tersendiri.
- b. **Rotasi:** Pemain wajib melakukan rotasi sesuai urutan yang ditentukan setiap kali tim mendapatkan giliran servis dari lawan.

Agar menjadi pemain bolavoli yang berkualitas, diperlukan pembinaan secara teratur, berkelanjutan, dan latihan terprogram yang meliputi semua aspek yang memengaruhi prestasi seorang atlet guna mencapai performa olahraga yang optimal (Garcia & Badri, 2019). Performa perlu dilatih secara teratur dan terstruktur dengan komitmen dan disiplin latihan yang tinggi.

## **2. Game Situation Volleyball Drills**

*Game situation* merupakan bentuk permainan yang menggabungkan elemen pertandingan langsung dalam belajar atau berlatih dengan fokus pada aspek-aspek seperti transisi dari menyerang ke bertahan, menerima servis, dan mengontrol bola di bawah tekanan. Sebagai contoh ialah belajar atau berlatih Serang-Bertahan, di mana tim bertransisi segera setelah memukul untuk mempertahankan bola kedua, dan Permainan Terkondisi, seperti 4 lawan 4 atau 3 lawan 3, yang mensimulasikan permainan pertandingan dengan aturan yang dimodifikasi untuk meningkatkan keterampilan tertentu. Latihan atau belajar dengan *game situational*, memaksa pemain untuk bereaksi terhadap berbagai skenario dalam permainan, meningkatkan kesadaran taktis dan kemampuan beradaptasi.

Dalam konteks tersebut, sosialisasi peraturan permainan yang mutakhir menjadi urgensi strategis. Pemahaman regulasi yang tepat akan meminimalkan kesalahan non-teknis dan meningkatkan kedisiplinan bermain. Lebih lanjut, implementasi *game situation volleyball drills* menjadi relevan karena pendekatan ini mensimulasikan kondisi pertandingan secara nyata, termasuk transisi menyerang–bertahan, penerimaan servis di bawah tekanan, serta pengambilan keputusan pada poin kritis. Latihan berbasis situasional terbukti efektif dalam meningkatkan aspek teknis, taktis, serta kesiapan fisik dan fisiologis atlet (Effendy et al., 2019; Irja & Rifki, 2019; Kumar et al., 2019). Melalui pengulangan gerak dalam konteks permainan yang menyerupai kompetisi sesungguhnya, terjadi transfer keterampilan yang lebih optimal ke dalam performa pertandingan (Y.F. & M.S. Rifki, 2023).

Dengan dominasi lebih dari 60% peserta kelas khusus olahraga berasal dari cabang bola voli, SMP Negeri 2 Kretek memiliki potensi besar untuk mengoptimalkan model latihan berbasis *game situation drills*. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini diarahkan untuk menjawab kebutuhan mitra dalam mengadaptasi perubahan peraturan serta memperkuat kualitas latihan melalui pendekatan situasional.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

### 1. Persiapan

Tahap Persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah dan pelatih, identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi peraturan permainan bola voli yang relevan dengan kompetensi pelajar, serta perencanaan bentuk latihan berbasis *Game Situation Volleyball Drills*. Pada tahap ini juga disiapkan perangkat evaluasi kegiatan berupa panduan observasi dan pertanyaan refleksi.

### 2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi secara interaktif, diskusi, dan tanya jawab terkait peraturan permainan yang sering menimbulkan kesalahan pertandingan. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik *Game Situation Volleyball Drills*, yaitu latihan berbasis skenario permainan nyata, seperti:

- a. Simulasi rotasi dan posisi saat servis dan receive
- b. Latihan transisi bertahan ke menyerang (*defense to offense*)
- c. Skenario set poin kritis (24-24) untuk melatih pengambilan keputusan,
- d. Permainan modifikasi dengan fokus pada penerapan aturan tertentu (misalnya *fault service* atau *net touch*)

Melalui praktik tersebut, peserta tidak hanya memahami aturan secara teoretis, tetapi juga belajar menerapkannya dalam konteks permainan yang dinamis.

### 3. Evaluasi

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan pada tanggal 26–27 Juli 2025 dan diikuti oleh 80 peserta didik kelas VII–IX kelas khusus olahraga cabang bola voli SMP Negeri 2 Kretek. Rangkaian kegiatan disusun secara sistematis dalam dua bentuk utama, yaitu pemaparan materi dan praktik lapangan.



**Gambar 1.** Sambutan Prof. Dr. Suhadi, M. Pd saat membuka kegiatan sosialisasi peraturan permainan bola voli dan *game situation volleyball drill*

Pada hari pertama, kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengantar mengenai urgensi penguasaan peraturan permainan sebagai fondasi pembinaan prestasi. Sesi berikutnya difokuskan pada pemaparan materi tentang pentingnya peraturan permainan bola voli serta konsep *game situation volleyball drills*. Materi mencakup mekanisme rotasi, kesalahan umum dalam pertandingan, implementasi sinyal wasit, serta pendekatan latihan berbasis situasi pertandingan yang menekankan pengambilan keputusan dan kesiapan taktis.

Hari kedua difokuskan pada praktik. Kegiatan dimulai dengan praktik penerapan peraturan permainan, termasuk simulasi rotasi dan demonstrasi sinyal wasit. Selanjutnya, peserta mengikuti praktik *game situation volleyball drills* melalui berbagai skenario, seperti simulasi poin kritis, transisi bertahan ke menyerang, serta pengaturan strategi dalam tekanan permainan. Seluruh sesi berlangsung sesuai jadwal yang telah direncanakan, mulai dari pagi hingga siang hari dengan jeda istirahat di antara sesi.

### 2. Pembahasan

Secara deskriptif, hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap regulasi permainan, yang terlihat dari berkurangnya kesalahan rotasi dan meningkatnya

ketepatan dalam mengenali pelanggaran. Peningkatan ini mengonfirmasi bahwa penguasaan aturan permainan merupakan fondasi utama dalam pembentukan kecerdasan taktis (*tactical intelligence*), di mana pemahaman kognitif yang baik memungkinkan atlet untuk memproses informasi lapangan dengan lebih akurat (Mommert, 2015). Pada sesi praktik, peserta menunjukkan respons taktis yang lebih cepat, koordinasi tim yang lebih baik, serta kepercayaan diri dalam mengambil keputusan saat simulasi berlangsung. Hal ini sejalan dengan temuan Farrow dan Gorman (2013) yang menyatakan bahwa latihan yang mengintegrasikan pengetahuan deklaratif (aturan) dengan latihan situasional dapat mempercepat waktu reaksi dan akurasi pengambilan keputusan dalam olahraga beregu.

Respons peserta terhadap kegiatan sangat positif, ditunjukkan melalui partisipasi aktif dalam diskusi dan keterlibatan penuh saat praktik. Bagi sekolah sebagai mitra, kegiatan ini memberikan penguatan terhadap model pembinaan yang lebih terstruktur, khususnya dalam integrasi antara pemahaman aturan dan penerapan latihan situasional sebagai upaya mendukung peningkatan prestasi olahraga di tingkat pelajar. Model intervensi seperti ini terbukti efektif dalam menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik, sehingga menciptakan lingkungan latihan yang lebih representatif terhadap tuntutan kompetisi yang sebenarnya (Pinder et al., 2011).

#### **D. PENUTUP**

Kegiatan ini berkontribusi pada penguatan kapasitas pembinaan olahraga di sekolah, khususnya dalam aspek pemahaman regulasi dan penerapan latihan berbasis situasi pertandingan. PKM tidak hanya memberikan tambahan pengetahuan teoretis, tetapi juga memperkaya model latihan yang dapat digunakan pelatih dalam program pembinaan rutin. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi bentuk transfer pengetahuan dan praktik kepelatihan yang aplikatif. Bagi SMP Negeri 2 Kretek, kegiatan ini memberikan dampak langsung berupa:

1. Meningkatnya pemahaman peserta didik terhadap peraturan permainan, sehingga meminimalkan kesalahan teknis saat pertandingan.
2. Bertambahnya variasi metode latihan melalui penerapan game situation drills yang lebih kontekstual dan kompetitif.
3. Meningkatnya kedisiplinan, kepercayaan diri, dan kesiapan bertanding peserta didik kelas khusus olahraga cabang bola voli.

#### **Simpulan**

Kegiatan sosialisasi peraturan permainan bola voli dan game situation volleyball drills relevan dengan kebutuhan peserta didik kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Kretek. Kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan pemahaman aturan dan keterampilan bermain dalam situasi pertandingan. Respons positif dan keterlibatan aktif peserta menunjukkan bahwa program ini efektif dalam mendukung peningkatan kualitas pembinaan olahraga di sekolah.

#### **Ucapan Terimakasih**

Terimakasih kami sampaikan kepada seluruh tim pengabdian program PKM DLK FIKK UNY dan juga mitra kami SMPN 2 Kretek Bantul atas semua bantuannya, sehingga kegiatan ini berjalan lancar.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Sasmita, K. 2023. Pengaruh Latihan *Drills For Gamelike Situation and drills Under Simplified Condition* terhadap Kemampuan smash Bolavoli. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 7(1):11 -19.
- Syahrul, M., & Adil, A. 2019. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Club Bolavoli Putri Sparta UNM. 1.
- Farrow, D., & Gorman, A. D. (2013). *The Strategic Role of Implicit Learning in High-Performance Sports*. In D. Farrow, J. Baker, & C. MacMahon (Eds.), *Developing Sport Expertise: Researchers and Coaches put Theory into Practice* (2nd ed., pp. 140-153). Routledge.
- Effendy, A., et al. (2019). *The Effectiveness of Situational Training Drills on Improving Volleyball Technical Skills*. *Journal of Physical Education, Sport, and Health*, 6(1), 45-53.
- Irja, M., & Rifki, M. S. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Situasional terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2), 112-120.
- Kumar, A., et al. (2019). *Analysis of Physical and Physiological Adaptation in Volleyball Players Through Game-Like Situational Training*. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 4(3), 33-41
- Y. F., & Rifki, M. S. (2023). *Transfer Keterampilan dan Optimasi Performa Pertandingan Melalui Model Latihan Game-Situation*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 88-97.
- Memmert, D. (2015). *Teaching Tactical Creativity in Sport: Research and Practice*. Routledge.
- Pinder, R. A., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). *Representative Design and Sport Performance: Analysis of Visual-Motor Control in Cricket Batting*. *Sports Medicine*, 41(10), 793-806
- FIVB. (2024). *Official Volleyball Rules 2025-2028: Approved by the 39th FIVB World Congress*. Lausanne: Federation Internationale de Volleyball.
- PBVSI. (2024). *Pedoman Peraturan Permainan Bola Voli di Indonesia: Adaptasi Regulasi FIVB 2025-2028*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.
- Suhadi. (2021). *Peningkatan Kinerja Wasit dan Pelatih melalui Sosialisasi Peraturan Permainan Terbaru*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(2), 115-124.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Garcia, J. M., & Badri, S. (2019). *Integrated Sports Training: From Theory to Performance*. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 45-52.
- Reeser, J. C., & Bahr, R. (2017). *Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball*. West Sussex: John Wiley & Sons.