



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/14026>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14026>

**Pelatihan Manajemen Olahraga Bola Voli bagi Pelatih di
Kabupaten Sleman**

Sujarwo*, Nurhadi Santoso, Abdul Mahfudin Alim

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

Article Info

Article History :

Received 2022-11-30

Revised 2023-02-13

Accepted 2023-02-15

Available 2023-04-10

Keywords :

Socialization, management, volleyball

Abstract

The game of volleyball is the number one sport of choice in society, therefore this sport needs to be packaged properly. The purpose of this community service is to provide education to volleyball coaches in Sleman district about volleyball sports management. Methods of community service with lectures and direct discussions. The target audience for this community service are 20 volleyball coaches. The expected knowledge from the results of this service is that activity participants have increased knowledge about volleyball sport management. Place of dedication at the "Parto" Kaliurang Sleman food stall. The instrument for exploring the trainer's knowledge uses a Google form with 10 question items. The results of the dedication show an increase in the knowledge of volleyball coaches in Sleman about volleyball sport management with an average score of: 54, increasing to a score of: 70.5. In conclusion, the trainer's knowledge of management concepts, training camp management and volleyball training management needs to be continuously improved. The outputs in this community service are Institutional Agreements (IA) and published community service journal articles. Community service needs to be carried out further to provide better education for volleyball coaches on a wider scale.

Permainan bola voli merupakan olahraga pilihan nomor satu di masyarakat, oleh karena itu olahraga ini perlu dikemas dengan baik. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada pelatih bola voli di kabupaten sleman tentang manajemen olahraga bola voli. Metode pengabdian kepada masyarakat dengan ceramah dan diskusi langsung. Target peserta pengabdian masyarakat ini adalah 20 orang pelatih bola voli. Pengetahuan yang diharapkan dari hasil pengabdian ini adalah peserta kegiatan mengalami peningkatan pengetahuan tentang manajemen olahraga bola voli. Tempat peresmian di warung makan "Parto" Kaliurang Sleman. Instrumen eksplorasi pengetahuan trainer menggunakan Google form dengan 10 item pertanyaan. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pengetahuan pelatih bola voli di Sleman tentang manajemen olahraga bola voli dengan skor rata-rata: 54 meningkat menjadi skor: 70,5. Kesimpulannya, pengetahuan pelatih tentang konsep manajemen, manajemen pemusatan latihan dan manajemen latihan bola voli perlu terus ditingkatkan. Luaran dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah *Institutional Agreement* (IA) dan artikel jurnal pengabdian masyarakat yang terpublikasi. Pengabdian kepada masyarakat perlu dilakukan lebih lanjut untuk memberikan pendidikan yang lebih baik bagi para pelatih bola voli dalam skala yang lebih luas.

✉ Correspondence Address : kanutan rt 05 sumbermulyo bambanglipuro bantul

E-mail : jarwo@uny.ac.id

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

A. PENDAHULUAN

Permainan bola voli menjadi olahraga pilihan nomer satu di masyarakat, oleh karena itu olahraga ini perlu dikemas dengan baik. Banyaknya kompetisi yang dilaksanakan di lapisan masyarakat bawah membuat pelaku olahraga dalam hal ini pelatih semakin banyak bermuculan. Awal mula seseorang hanya mendampingi atau mengikuti tim dalam suatu eventt, namun lama-kelamaan berusaha untuk belajar menjadi pelatih bola voli. Maraknya eventt selain menjadi hiburan kepada masyarakat juga berdampak pada munculnya pelatih bola voli yang mau dan ingin mengabdikan diri menjadi pelatih. Tentunya dengan belajar dari setiap pengalaman membawa tim, dan juga belajar dari sumber-sumber pengetahuan baik buku, video, dan juga keikutsertaan dalam pelatihan-pelatihan bola voli akan menjadikan pelatih tadi semakin memiliki kepercayaan diri dan motivasi untuk belajar menjadi pelatih yang lebih baik dari sebelumnya. Perkembangan aturan bola voli dan metode melatih bola voli menjadi hal mutlak untuk selalu diikuti dan disikapi, agar tidak tertinggal dengan tim lain (Chen, et al, 2022). Latihan yang tidak menjenuhkan dan memiliki variasi akan membuat atlet bola voli tidak jenuh dan mendapatkan tujuan latihan yang diharapkan (Duarte, et al, 2019). Latihan fisik hendaknya mampu mengembangkan kemampuan fisik seperti kekuatan dan power yang sangat mendukung penampilan atlet bola voli (Marques, et al, 2006). Manfaat latihan bola voli dapat membantu membentuk bentuk tubuh atlet bola voli wanita sesuai dengan perkembangan usianya (Kutac, et al, 2020).

Pelatih harus memiliki kemampuan manajerial baik tentang bagaimana memanage olahraga bola voli, maupun sampai ke manajemen latihan yang akan dilaksanakan sebagai seorang pelatih. Secara mendasar olahraga bola voli harus dimanajemen dari sisi 1) *Man* atau manusianya baik, pengurus, pelatih, atlet, dan juga orang tua. 2) *Method* atau metode cara pendekatan yang digunakan, dan 3) *Money* atau material sangat dibutuhkan dalam menyiapkan olahraga bola voli butuh dukungan materi atau uang. Pelatih dalam mendesain latihan tentunya memiliki goal atau tujuan yang akan dicapai, oleh karena itu latihan harus efektif dan efisien dilakukan (Doroshenko, et al, 2022). Latihan juga hendaknya disesuaikan dengan kondisi real permainan bola voli seperti pasing langsung ke pemain lain (Azhar, et al, 2020). Variasi latihan sangat diperlukan dan harus dikuasai oleh pelatih dalam menyiapkan proses latihan (Aini, et al, 2020). Salah satu prinsip latihan yang sangat mendasar adalah prinsip individual (Bompa, & Haff, 2009). Di kabupaten Sleman masih ada pelatih yang belum memiliki pengetahuan dan juga kemampuan dalam memajemen olahraga bola voli, baik dari latihan maupun persiapan pertandingan. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan pelatih bola voli di kabupaten Sleman. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada pelatih bola voli di kabupaten Sleman tentang manajemen olahraga bola voli.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu, 20 November 2022. Dilaksanakan satu hari dari mulai pukul 08.00 – 16.00 wib. Materi disampaikan oleh tiga pakar dalam bidang olahraga bola voli dan manajemen olahraga. Metode pengabdian masyarakat dengan ceramah dan diskusi langsung. Khalayak sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah 20 orang pelatih bola voli. Pengetahuan yang diharapkan dari hasil pengebdian ini adalah peserta kegiatan memiliki pengetahuan yang meningkat tentang manajemen olahraga bola voli. Tempat pengabdian di warung makan “Parto” Kaliurang Sleman. Instrumen untuk menggali pengetahuan pelatih menggunakan *google form* dengan 10 item soal. Berikut 10 item soal

untuk mengukur pengetahuan pelatih bola voli tentang manajemen dalam olahraga bola voli:

Tabel 1. Soal tes pengetahuan pelatih bola voli

No.	Pertanyaan
1.	Manajemen latihan yang efektif meliputi tahapan berikut:....
2.	Latihan bola voli yang efektif seharusnya....
3.	Berikut merupakan prinsip latihan dalam bola voli....
4.	Pada persiapan latihan yang seharusnya dilakukan pelatih....
5.	Tahap proses latihan berisi tentang....
6.	Prinsip <i>Keep it stupid simple</i> (KISS) dalam latihan bola voli
7.	Evaluasi dalam latihan bola voli meliputi....
8.	Latihan terpadu dalam bola voli meliputi....
9.	<i>Tools</i> atau alat yang sebaiknya dibawa oleh coach di lapangan....
10.	Latihan hendaknya disesuaikan dengan kondisi pertandingan, yaitu:

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pengetahuan pelatih bola voli di Sleman tentang manajemen olahraga bola voli dengan rerata skor: 54, meningkat menjadi skor: 70.5. berikut hasil pretest dan posttest pengetahuan pelatih bola voli di Sleman:

Tabel 2. Hasil pretest dan posttest

50	80
40	60
50	70
60	80
40	70
70	70
50	70
60	80
60	60
70	90
30	40
70	70
60	70
50	60
40	70
90	90
60	80
40	70
40	60
50	70
54	70,5

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.	Bias	Std. Error	Lower	Upper
Pair 1 Pretest & Posttest	20	,694	,001	-,024	,139	,313	,855

Paired Samples Test

Paired Differences

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-16,500	10,400	2,325	-21,367	-11,633	-7,095	19	,000

Manajemen latihan yang efektif meliputi tahapan berikut: bagaimana latihan yang efektif, persiapan latihan yang dilakukan oleh pelatih sebelum latihan, proses latihan yang dilakukan oleh pelatih dan atlet, dan evaluasi latihan yang dilakukan setelah berlatih. Latihan bola voli yang efektif perlu dilakukan untuk mencapai tujuan. Latihan sesuai dengan kebutuhan atlet atau level atlet baik: pemula, remaja, junior, senior. Latihan sesuai target yang dirancang oleh pelatih dan atlet. Latihan yang memfokuskan melatih otak bukan otot. Latihan diharapkan mampu mengembangkan atensi seseorang dalam suatu kondisi permainan bola voli (Soboleva, 2015). Latihan sama dengan pertandingan, di antaranya: waktu, situasi, tempat. Latihan yang “*understanding oriented*” bukan “*make a robot*”. Latihan terpadu (fisik, teknik atau skill, taktik dan mental). Pelatih gunakan *whiteboard* ukuran sedang di lapangan, atau bawa catatan dalam *scorepad* di latihan. *Talent Scouting* atau pemanduan bakat sangat dibutuhkan pada awal latihan, “Training on the road” atau latihan selama proses kompetisi juga sangat dimungkinkan mengingat event yang begitu banyak dan padat. Prinsip latihan yang ideal di antaranya: beban lebih, individual, pulih asal, peningkatan latihan, dan variasi latihan. Latihan dengan prinsip *Keep it Stupid Simple* “KISS” merupakan latihan yang sederhana efektif dan menghasilkan manfaat yang besar. Karakteristik permainan bola voli adalah permainan yang intensitas tinggi, waktu yang pendek, dan usaha yang berulang (Debien, et al, 2018).

Berikut merupakan deskripsi konsep prinsip latihan dalam bola voli. Prinsip spesifik atau kekhususan merupakan prinsip latihan yang mensyaratkan bahwa latihan hendaknya disesuaikan dengan cabang olahraganya. Prinsip individual berarti bahwa latihan harus disesuaikan dengan kemampuan individu. Prinsip progresif atau peningkatan dapat dijelaskan bahwa latihan hendaknya setiap saat mengalami proses peningkatan dari hasil latihan. Prinsip overload atau beban lebih adalah prinsip latihan dimana beban latihan atau tingkat kesulitan latihan harus ditingkatkan. Pada persiapan latihan yang seharusnya dilakukan pelatih. Pelatih harus memiliki data awal baik kemampuan fisik, teknik/skill, taktik dan mental atlet yang akan dilatihnya (lakukan tes). Beberapa tes keterampilan dalam bola voli sudah ada dan valid digunakan untuk melakukan tes, seperti: braddy volleyball test, Rusel Lange volleyball test, Helman Volleyball Test (Kumar, & Kumar, 2020).

Susun matrik program latihan yang direncanakan, sampai dengan sesi latihan harian. Tentukan kapan ujicoba untuk mengukur peningkatan atau maintenance semua komponen latihan. Variasikan bentuk latihan agar atlet tidak jenuh, buat irama latihan yang naik turun “prinsip 3 jari”. Latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet sesuai dengan levelnya dapat meningkatkan secara signifikan kemampuan atlet tersebut (Lew,

et al, 2022). Siapkan materi dan alat pendukung yang dibutuhkan dalam latihan, jika tidak ada modifikasi. Pelatih pada elit atlet menggunakan komentar dan instruksi mengenai taktik atau psikologi secara independen dari peringkat atau apakah tim mereka unggul atau tertinggal dalam skor dalam permainan tertentu dalam suatu pertandingan (Zetou, et al, 2008). Tahap proses latihan berisi tentang hal sebagai berikut: Pemanasan berisi tentang latihan fleksibilitas, kelentukan, peningkatan fisik, *maintanance* atau pemeliharaan fisik, dan *game* (latihan pagi, siang, sore, atau malam hari), Inti: perbaikan teknik atau *skill* individu, dan team atau dengan *game* situasi, Pendinginan: kalistenik atau relaksasi. Latihan harus fun atau menyenangkan, kreatif, dan efektif.

Prinsip latihan *Keep it stupid simple* (KISS) dalam latihan bola voli. Evaluasi dalam latihan bola voli meliputi: Usahakan latihan dan uji coba, *try in* atau *try out* di video dan dicatat untuk melihat perkembangan hasil latihan. Lakukan analisis latihan dan video uji coba bersama tim pelatih juga atlet. Dari hasil analisis dikonversi atau dimasukkan ke dalam sesi latihan berikutnya, dipilih yang akan dibenahi terlebih dahulu. Diskusikan dengan tim pelatih hasil latihan yang sudah dilakukan dan yang akan dilakukan. Program data voli ini adalah memberikan pengaruh positif pada pengetahuan dan pemahaman pelatih dalam menilai keterampilan atlet saat bermain. Dengan demikian, diharapkan memiliki kemampuan menganalisis data dari penilaian menjadi umpan balik yang berarti untuk setiap siswa, atlet, dan bahkan untuk pelatih (Yudiana, et al, 2019). Latihan terpadu dalam bola voli meliputi: latihan fisik, teknik, taktik dan mental. *Tools* atau alat yang sebaiknya dibawa oleh *coach* di lapangan: board atau papan kertas untuk menulis, atau *scorepad* dan kertas untuk menulis dan tempat sesi latihan. Latihan bola voli dapat dikondisikan jika seluruh alat dan fasilitas mendukung dan dimiliki sendiri oleh klub atau organisasi sendiri (Novitasari, et al, 2019). Latihan hendaknya disesuaikan dengan kondisi pertandingan, yaitu: waktu, tempat, dan kondisi. Setidaknya ada enam disiplin keilmuan yang harus dikuasai seorang pelatih bola voli di antaranya: manajemen resiko, pencegahan cedera, komunikasi, gizi atau nutrisi, penetapan tujuan, dan perkembangan atlet (Johnson, et al, 2011). Implementasi pengabdian kepada masyarakat dalam hal ini pelatih bola voli di Kabupaten Sleman merasakan dampak positif tentang manajemen olahraga bola voli, baik secara konsep maupun aplikasinya di lapangan. Solusi yang diberikan tim pengabdian berupa konsep manajemen olahraga, manajemen training camp dan manajemen latihan bola voli dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pelatih bola voli di kabupaten Sleman.

Bentuk kerja sama antara pelatih bola voli di kabupaten Sleman dengan institusi Universitas Negeri Yogyakarta terwujud dalam Institutional Agreement (IA) yang disepakati kedua belah pihak. Luaran lainnya adalah artikel jurnal pengabdian kepada masyarakat yang dipublikasikan. Indikator keberhasilan dalam pengabdian masyarakat ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan pelatih bola voli di kabupaten Sleman tentang manajemen olahraga bola voli. Faktor pendorong kegiatan ini adalah rasa ingin tahu yang tinggi dan haus akan ilmu pengetahuan dari pelatih di kabupaten Sleman tentang olahraga bola voli. Faktor penghambat adanya pengabdian kepada masyarakat ini adalah tidak dilakukan kegiatan praktek di lapangan karena terbatasnya waktu dan dana pengabdian ini. Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat:



Gambar 1. Foto bersama pengabdi dengan peserta



Gambar 2. Brosur Kegiatan Pengabdian

D. PENUTUP

Simpulan

Kesimpulan pegetahuan pelatih tentang manajemen olahraga bola voli mengalami peningkatan dengan adanya pengabdian kepada masyarakat. Permasalahan pelatih tentang manajemen bola voli dapat terpecahkan dengan materi-materi dan diskusi selama pengabdian berlangsung. Pengabdian masyarakat perlu dilakukan

lebih lanjut untuk memberikan edukasi lebih baik pelatih bola voli untuk skala yang lebih luas. Ucapan terimakasih pengabdian disampaikan kepada Universitas Negeri Yogyakarta yang sudah memberikan dukungan dana untuk pengabdian ini, dan kepada peserta pelatihan yang telah bersedia menjadi peserta kegiatan ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Aini K, Asmawi. M., Pelana .R. 2020. Games Based Model Of Volleyball Passing Exercise For Junior High School Student *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 17-22.
- Azhar, S; Tangkudung, J; & Yusmawati. 2020. Direct Training Method: Top Passing over Application in the Volleyball. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding (IJMMU) Vol. 7, No. 7. doi.org/10.18415/ijmmu.v7i7.1896*.
- Bompa, T. O; & Haff, G.G. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Chen, ZC; Wang, L; & Wang, X. 2022. Progress Planning Method of Strength Quality Training of Volleyball Players Based on Data Mining. *Hindawi Mathematical Problems in Engineering Volume 2022, Article ID 7130419, 11 pages. <https://doi.org/10.1155/2022/7130419>*.
- De Leeuw, A.-W.; van Baar, R.; Knobbe, A.; van der Zwaard, S. 2022. Modeling Match Performance in Elite Volleyball Players: Importance of Jump Load and Strength Training Characteristics. *Sensors*, 22, 7996. <https://doi.org/10.3390/s22207996>.
- Debien, P. B; Mancini, M; Coimbra, D.R; Freitas, D. G. S; Miranda, R; & Filho, M. G. B. 2018. Monitoring Training Load, Recovery, and Performance of Brazilian Professional Volleyball Players During a Season. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2018, 13, 1182-1189. doi.org/10.1123/ijsp.2017-0504.
- Doroshenko, E; Solovey, O; & Melnyk, M. (2022). Technology of teaching game techniques in volleyball at the stage of initial training. *Journal of Learning Theory and Methodology. ISSN 2708-7581 (Online). ISSN-L 2708-7573. DOI: 10.17309/jltm.2022.1.05*.
- Duarte, T. S; Coimbra, D. R; Miranda, R; Toledo, H. C; Warneck, F. Z; Freitas, D. G. S; & Filho, M. G. B. 2019. Monitoring training load and recovery in volleyball players during a season. *Rev Bras Med Esporte, Vol. 25, No 3. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220192503195048>*.
- Johnson, S. R; Wojnar, P. J; Price, W. J; Foley, T. J; Moon, J. R; Esposito, E. N; & Cromartie, F. J. 2011. A Coach's Responsibility: Learning How to Prepare Athletes for Peak Performance. *The Sports Journal*.
- Kumar, S. S; & Kumar, G. V. 2020. Effect of Skill Related Training on Skill Performance among Volleyball Players. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies (JHSSS). ISSN: 2663-7197*.
- Kutac, P; Zahradnik, D; Krajcigr, M; & Bunc, V. 2020. The effect of long-term volleyball training on the level of somatic parameters of female volleyball players in various age categories. *PeerJ, DOI 10.7717/peerj.9992*.
- Marques, M. A. C; Badillo, J. J. G; & Kluka, D. A. 2006. In-Season Resistance Training for Professional Male Volleyball Players. *Strength and Conditioning Journal. National Strength and Conditioning Association. Volume 28, Number 6, pages 16–27. DOI: 10.1519/00126548-*

200612000-00002.

- Novitasari Eva, Sugiyanto, Purnama Sapta Kunta. 2019. Development of Volleyball Sports Achievements in the Petrokimia Gresik Women'S Volleyball Club (Case Study of the Implementation Development Achievement Petrokimia Gresik Volleyball Club in East Java). *Journal of Education, Health and Sport*. 2019;9(5):11-19. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2656440>.
- Soboleva, N. V. 2015. Technique of Training of Volleyball Players of 14-15 Years to Competitions Taking into Account Properties of Attention. *Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences 11*, 2654-2662. DOI: 10.17516/1997-1370-2015-8-11-2654-2662.
- Yudiana, Y; Slamet, S; & Hambali, B. 2019. Education and Training of Volleyball Information System (VIS FIVB) Based Volleyball Playing Performance Assessment Program for Volleyball Coaches in West Java, Indonesia. *Advances in Health Sciences Research, volume 21. 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*.
- Zetou, E; Kourtessis, T; Giazitzi, K; Michalopoulou, M. 2008. Management and Content Analysis of Timeouts during Volleyball Games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. DOI: 10.1080/24748668.2008.11868421.