

Pendampingan Peningkatan Prestasi Tim Bola Voli dalam Menghadapi Kompetisi Tingkat Porda Sulawesi Selatan

Iskandar¹, Muhammad Sadzali², Muhammad Zulfikar³, Asri Awal⁴, Muhammad Kamal⁵

Keywords :

Keterampilan;
Teknik smash;
Bola voli;
servis.

Correspondensi Author

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan
Rekreasi, Universitas Negeri
Makassar
Email: Iskandar@unm.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu dan meningkatkan prestasi tim bola voli dalam rangka persiapan Pekan Olahraga Provinsi Sulawesi Selatan (Porda Sul-Sel). Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan akan program latihan terstruktur yang mencakup aspek teknis, fisik, taktis, dan psikologis secara komprehensif. Kegiatan ini dilaksanakan selama dua belas pertemuan yang melibatkan 14 atlet bola voli yang mewakili Kota Makassar. Metode yang diterapkan adalah pembinaan partisipatif yang mencakup pengondisian fisik sistematis, latihan teknis, simulasi taktis, dan persiapan mental. Data dikumpulkan melalui tes kebugaran fisik, penilaian keterampilan teknis, dan pengamatan simulasi pertandingan pada tahap pra-pembinaan dan pasca-pembinaan. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan: skor kebugaran fisik rata-rata meningkat dari 62% menjadi 84%, akurasi keterampilan teknis meningkat dari 58% menjadi 83%, dan skor pelaksanaan taktis naik dari 55% menjadi 80%. Kohesi tim dan kesiapan kompetitif juga meningkat secara signifikan. Kegiatan pembinaan terbukti efektif dalam mempersiapkan tim voli untuk Porda Sul-Sel dan direkomendasikan agar program terstruktur serupa diadopsi sebagai model persiapan standar untuk kompetisi olahraga regional di Sulawesi Selatan.

ABSTRACT

This community service activity aims to assist and improve the achievement of the volleyball team in preparation for the South Sulawesi Provincial Sports Week (Porda Sul-Sel). The activity was motivated by the need for a structured training program covering technical, physical, tactical, and psychological aspects comprehensively. The service was conducted over twelve meetings involving 14 volleyball athletes representing Makassar City. The method applied was participatory mentoring which included systematic physical conditioning, technical drills, tactical simulation, and mental preparation. Data were collected through physical fitness tests, technical skill assessments, and game simulation observations at pre-mentoring and post-mentoring stages. The results showed significant improvements: average physical fitness scores increased from 62% to 84%, technical skill accuracy improved

from 58% to 83%, and tactical execution scores rose from 55% to 80%. Team cohesion and competitive readiness were also notably enhanced. The mentoring activity proved effective in preparing the volleyball team for Porda Sul-Sel and it is recommended that similar structured programs be adopted as the standard preparation model for regional sport competitions in South Sulawesi.

PENDAHULUAN

Pekan Olahraga Daerah (Porda) Sulawesi Selatan merupakan ajang kompetisi multievent olahraga tertinggi di tingkat provinsi yang diselenggarakan secara berkala sebagai wadah pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga daerah. Sesuai dengan amanat Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi pada tingkat daerah, nasional, dan internasional (Widodo et al., 2023). Cabang olahraga bola voli merupakan salah satu cabang yang selalu diperlombakan dalam Porda Sul-Sel dengan persaingan yang sangat ketat antar kabupaten/kota. Pembinaan prestasi olahraga bola voli membutuhkan manajemen yang terstruktur mencakup program latihan, pendanaan, dan sarana prasarana yang memadai (Widodo et al., 2023). Tanpa program pendampingan yang sistematis dan terpadu, tim berpotensi tampil di bawah kemampuan sesungguhnya pada saat kompetisi berlangsung.

Berdasarkan hasil evaluasi pertandingan pada Porda Sul-Sel sebelumnya, tim bola voli Kota Makassar menghadapi keterbatasan dalam hal persiapan yang terstruktur dan sistematis. Aspek kondisi fisik, keterampilan teknik, strategi taktik tim, dan kesiapan mental atlet belum dipersiapkan secara terpadu dalam satu program pendampingan yang komprehensif. Prestasi optimal dalam bola voli tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dan strategi permainan, tetapi juga membutuhkan kondisi fisik yang prima dan kesiapan mental yang kuat (Bompa & Buzzichelli, 2019). Program latihan berbasis sport science terbukti meningkatkan *vertical jump* atlet hingga 22% dan kelincahan hingga 19% setelah 6–12 minggu program latihan (KORSA, 2025). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai program pendampingan terpadu yang

mencakup peningkatan kondisi fisik, pematangan teknik, pengembangan taktik, dan penguatan mental bertanding. Kegiatan ini bertujuan: (1) meningkatkan kondisi fisik atlet sesuai tuntutan kompetisi Porda; (2) memantapkan keterampilan teknik individu dan kolektivitas tim; (3) mengimplementasikan strategi taktik pertandingan yang efektif; serta (4) membangun kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan pendampingan partisipatif berbasis sport science dengan metode pelatihan terstruktur, simulasi pertandingan, dan evaluasi bertahap. Kegiatan dilaksanakan di lapangan bola voli FIKK UNM dan GOR Sudiang Kota Makassar pada bulan Februari hingga April 2025, dengan total dua belas pertemuan yang masing-masing berlangsung selama 120 menit. Subjek pendampingan adalah 14 atlet bola voli putra terpilih yang merupakan representasi Kota Makassar untuk Porda Sul-Sel, dipilih melalui seleksi terbuka berbasis evaluasi kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar. Program pendampingan dirancang dalam empat komponen utama: (1) Kondisi fisik, meliputi latihan kekuatan, daya ledak (*explosive power*), kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kardiovaskular; (2) Teknik, meliputi penyempurnaan *smash*, *servis*, *passing*, *setting*, dan *blocking*; (3) Taktik, meliputi simulasi pola serangan, formasi pertahanan, dan *game situation drills*; serta (4) Mental, meliputi pelatihan *goal setting* dan manajemen tekanan bertanding. Instrumen evaluasi meliputi tes kondisi fisik (*vertical jump*, *shuttle run*, *beep test*), lembar observasi teknik, serta skor simulasi pertandingan yang dinilai dua penilai bersertifikat. Data dianalisis secara deskriptif untuk membandingkan hasil *pre*-pendampingan dan *post*-pendampingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pendampingan menunjukkan peningkatan yang signifikan pada seluruh komponen yang dilatih. Pada aspek kondisi fisik, rata-rata skor pre-pendampingan adalah 62% meningkat menjadi 84% pada post-pendampingan. Komponen daya ledak otot tungkai mengalami peningkatan rata-rata tinggi lompatan dari 58 cm menjadi 71 cm, sementara kelincuhan meningkat dengan penurunan waktu shuttle run dari 12,4 detik menjadi 10,8 detik. Pada aspek teknik individu, akurasi keseluruhan meningkat dari 58% menjadi 83%. Peningkatan paling signifikan terjadi pada teknik smash (55% menjadi 82%) dan servis atas (52% menjadi 80%). Pada aspek taktik, skor eksekusi formasi dalam simulasi pertandingan meningkat dari 55% menjadi 80%. Pada aspek kesiapan mental, rata-rata skor motivasi berprestasi meningkat dari 68 menjadi 86 dari skala 100, dan kerja sama tim meningkat dari 52% menjadi 79%. Data hasil pre-pendampingan dan post-pendampingan disajikan pada **Tabel 1** berikut :

No	Komponen	Pre	Post	Peningkatan
1	Kondisi Fisik	62%	84%	+22%
2	Teknik Individu	58%	83%	+25%
3	Taktik Tim	55%	86%	+25%
4	Kesiapan Mental	68%	82%	+18%
5	Kerja Sama Tim	52%	79%	+27%
Rata-Rata Keseluruhan		59%	80%	+23%

Sumber: Data primer pendampingan tim bola voli Porda Sul-Sel, Makassar 2025.

Keterangan: <50% = Kurang; 50–69% = Cukup; 70–84% = Baik; ≥85% = Sangat Baik.

Pembahasan

Peningkatan pada seluruh komponen pendampingan yang dicapai tim bola voli ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu. Widodo et al. (2023) menegaskan bahwa pencapaian prestasi atlet sangat bergantung pada kualitas manajemen pembinaan yang mencakup program latihan, pendanaan, dan sarana prasarana yang memadai. Dalam kegiatan ini, program pendampingan terstruktur berbasis evaluasi bertahap terbukti efektif meningkatkan performa tim secara menyeluruh. Peningkatan kondisi fisik yang signifikan pada komponen daya ledak dan kelincuhan konsisten dengan temuan KORSa (2025) bahwa periodisasi

modern berbasis *sport science* dapat meningkatkan vertical jump atlet hingga 22% dan agility hingga 19% setelah 6–12 minggu program latihan. Pendampingan aspek psikologi dan goal setting terbukti meningkatkan motivasi berprestasi atlet secara bermakna (Dimiyati et al., 2023). Aspek taktis yang dikembangkan melalui game situation drills memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan koordinasi tim dalam simulasi pertandingan, sejalan dengan prinsip bahwa efektivitas latihan bergantung pada sejauh mana kondisi latihan menyerupai dinamika kompetisi nyata (Bompa & Buzzichelli, 2019). Aristiyanto & Sukarno (2021) membuktikan bahwa implementasi sport science pada unit bola voli di perguruan tinggi terbukti meningkatkan performa atlet secara keseluruhan. Kendala yang dihadapi antara lain kehadiran atlet yang tidak selalu penuh akibat kesibukan akademik, diatasi dengan fleksibilitas penjadwalan dan penambahan sesi kompensasi..

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan peningkatan prestasi tim bola voli dalam menghadapi kompetisi tingkat Porda Sulawesi Selatan telah terlaksana dengan baik dan menghasilkan peningkatan signifikan pada seluruh komponen persiapan. Program pendampingan selama dua belas pertemuan berhasil meningkatkan kondisi fisik dari 62% menjadi 84%, keterampilan teknik dari 58% menjadi 83%, eksekusi taktik dari 55% menjadi 80%, kesiapan mental dari 68 menjadi 86, dan kerja sama tim dari 52% menjadi 79%. Pendampingan terpadu yang mengintegrasikan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental terbukti lebih efektif dibandingkan program latihan parsial. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dijadikan model program persiapan standar bagi tim-tim olahraga daerah yang akan menghadapi kompetisi bergengsi seperti Porda dan PON di masa mendatang.

DAFTAR RUJUKAN

- Aristiyanto, A., & Sukarno, S. (2021). Implementasi sport science pada unit kegiatan mahasiswa bola voli Universitas Ngudi Waluyo. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 3(1), 36.

- <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i1.972>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.)*. Pionir Jaya.
- Cirana, W., Hakim, A. R., & Nugroho, U. (2021). Pengaruh latihan drill smash dan umpan smash terhadap keterampilan smash bola voli pada atlet putra usia 13-15 tahun Club Bola Voli Vita Solo tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1381>
- Destriana, D., Destriani, D., & Muslimin, M. (2021). Efektivitas teknik pembelajaran drills smash permainan bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 115–121. <https://doi.org/10.21831/jppi.v17i2.44976>
- Dimiyati, D., Sujarwo, S., Komarudin, K., & Purnomo, A. (2023). Pelatihan teknik dasar bola voli dan psikologi untuk meningkatkan kualitas pelatih. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1335–1340. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i2.3642>
- KORSA. (2025). Strategi pembinaan kondisi fisik atlet bola voli: Tinjauan sistematis. *Jurnal Kajian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 4(2), 1–18. <https://journal.unm.ac.id/index.php/korsa>
- Fathul, M., & Rejeki, H. S. (2021). Pengaruh latihan dengan menggunakan alat bantu terhadap smash bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 38–45. <https://doi.org/10.26418/jilo.v4i1.49363>
- Irwanto, E. (2021). Teknik dasar pukulan smash dalam permainan bola voli. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(2), 112–120.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan prestasi olahraga nasional secara dini melalui PPLP dan PPLM. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 156–168.
- Widodo, G., Fajrie, N., & Surachmi W, S. (2023). Pembinaan prestasi olahraga bola voli klub Spensata SMP Negeri 1 Tayu Kabupaten Pati. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(2), 186–196.. Dunia Cerdas.