

Pelatihan Teknik Dasar Bola Voli untuk Meningkatkan Kompetensi Mahasiswa Pendidikan Jasmani

¹I Nyoman Wahyu Esa Wijaya*, ¹Yudabbirul Arif, ¹Ratno Susanto

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana, Kota Kupang, Indonesia

Email Corresponding: i.nyoman.wahyu.esa.wijaya@staf.undana.ac.id*

Received: 13 Januari 2026; Accepted: 20 Februari 2026; Published online: 24 Februari 2026

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: bola voli, pelatihan, teknik dasar, kompetensi mahasiswa, pendidikan jasmani.	Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dituntut memiliki kompetensi yang memadai dalam penguasaan teknik dasar bola voli sebagai bekal akademik maupun profesional. Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik servis, passing, smash, dan blocking secara benar, sehingga diperlukan program pelatihan yang terstruktur. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan kompetensi mahasiswa Pendidikan Jasmani melalui pelatihan teknik dasar bola voli yang mengintegrasikan penyampaian materi, demonstrasi, praktik terbimbing, latihan berkelompok, serta evaluasi keterampilan. Sasaran kegiatan adalah 30 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan pelatihan, pendampingan, dan evaluasi menggunakan instrumen observasi keterampilan serta angket kepuasan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan penguasaan teknik dasar bola voli yang ditandai dengan meningkatnya ketepatan gerak, koordinasi, dan pemahaman terhadap prinsip-prinsip permainan. Rata-rata nilai kompetensi peserta meningkat dari 68,4 pada evaluasi awal menjadi 86,7 pada evaluasi akhir, dengan tingkat ketuntasan mencapai 90%. Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan motivasi, kepercayaan diri, dan kemampuan bekerja sama selama proses pelatihan. Program ini juga menghasilkan luaran berupa modul pelatihan teknik dasar bola voli yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan ajar dan panduan latihan berkelanjutan. Dengan demikian, pelatihan teknik dasar bola voli terbukti efektif dalam meningkatkan kompetensi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan layak diimplementasikan secara berkelanjutan sebagai bagian dari penguatan kualitas pembelajaran berbasis praktik.
	ABSTRACT

Keywords:

bola voli, pelatihan, teknik dasar, kompetensi mahasiswa, pendidikan jasmani.

Students of the Physical Education Study Program are required to have adequate competence in mastering basic volleyball techniques as academic and professional provisions. However, observations show that some students still experience difficulties in mastering the correct serving, passing, smashing, and blocking techniques, so a structured training program is needed. This Community Service (PKM) activity aims to improve the competence of Physical Education students through basic volleyball technique training that integrates material delivery, demonstrations, guided practice, group practice, and skills evaluation. The target activity is 30 Physical Education Study Program students. The implementation method includes preparation stages, training implementation, mentoring, and evaluation using skill observation instruments and participant satisfaction questionnaires. The results of the activity show an increase in mastery of basic volleyball techniques as indicated by increased movement accuracy, coordination, and understanding of the principles of the game. The average competency score of participants increased from 68.4 in the initial evaluation to 86.7 in the final evaluation, with a completion rate of 90%. In addition, participants showed increased motivation, self-confidence, and the ability to work together during the training process. This program also produced a basic volleyball technique training module that can be used as teaching material and a guide for ongoing practice. Thus, the basic volleyball technique training has proven effective in improving the competency of Physical Education students and is worthy of continued implementation as part of strengthening the quality of practice-based learning.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani memiliki peran strategis dalam membentuk lulusan yang memiliki kompetensi pedagogik, profesional, sosial, dan kepribadian. Salah satu kompetensi profesional yang harus dimiliki mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani adalah penguasaan keterampilan cabang olahraga, termasuk bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli menjadi fondasi penting bagi mahasiswa karena tidak hanya mendukung keberhasilan proses pembelajaran di perguruan tinggi, tetapi juga menjadi bekal dalam melaksanakan tugas sebagai guru, pelatih, maupun instruktur olahraga di masyarakat (Susanto et al., 2025).

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diajarkan pada jenjang pendidikan dasar hingga perguruan tinggi. Penguasaan teknik dasar seperti servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking menjadi syarat utama dalam menciptakan permainan yang efektif. Namun, berdasarkan hasil observasi awal dan evaluasi pembelajaran pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, masih ditemukan berbagai kendala, antara lain kurang tepatnya teknik gerakan, koordinasi tubuh yang belum optimal, rendahnya konsistensi pelaksanaan teknik dasar, serta terbatasnya kesempatan untuk memperoleh latihan yang terstruktur dan berkesinambungan. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya kompetensi praktik mahasiswa dan berpotensi memengaruhi kualitas pembelajaran olahraga ketika mereka terjun ke dunia kerja (Susanto et al., 2024).

Pelaksanaan pelatihan merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan kompetensi keterampilan olahraga. Melalui pelatihan yang dirancang secara sistematis, peserta memperoleh kesempatan untuk memahami konsep teknik dasar, mengamati demonstrasi gerakan yang benar, mempraktikkan keterampilan secara langsung, menerima umpan balik dari instruktur, serta melakukan pengulangan gerakan hingga mencapai keterampilan yang diharapkan. Pendekatan ini

tidak hanya meningkatkan kemampuan psikomotorik, tetapi juga memperkuat aspek kognitif dan afektif, seperti pemahaman aturan permainan, disiplin, komunikasi, kerja sama tim, dan sportivitas.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang sebagai bentuk kontribusi perguruan tinggi dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di lingkungan akademik melalui penguatan kompetensi mahasiswa Pendidikan Jasmani. Program pelatihan dilaksanakan secara partisipatif dengan memadukan penyampaian materi, demonstrasi teknik, praktik terbimbing, simulasi permainan, serta evaluasi keterampilan. Pendekatan tersebut diharapkan mampu menciptakan pengalaman belajar yang aktif, aplikatif, dan berorientasi pada peningkatan kemampuan praktik mahasiswa (Author & Hesar, 2026).

Tujuan kegiatan PKM ini adalah meningkatkan kompetensi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dalam penguasaan teknik dasar bola voli melalui pelatihan yang sistematis dan berkelanjutan. Luaran yang diharapkan meliputi meningkatnya keterampilan teknik dasar bola voli, bertambahnya pengetahuan mengenai prinsip-prinsip permainan, meningkatnya motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa dalam praktik olahraga, serta tersusunnya modul pelatihan yang dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran dan referensi dalam kegiatan akademik maupun pembinaan olahraga di masa mendatang.

II. MASALAH

Hasil observasi awal dan evaluasi pembelajaran menunjukkan bahwa kompetensi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dalam menguasai teknik dasar bola voli masih belum optimal. Sebagian mahasiswa telah memahami teori permainan bola voli, tetapi masih mengalami kesulitan ketika menerapkan teknik dasar secara benar pada saat praktik. Kondisi tersebut terlihat dari rendahnya ketepatan gerakan, koordinasi tubuh, akurasi, serta konsistensi dalam melakukan servis, passing bawah, passing atas, *smash*, dan *blocking*.

Permasalahan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, frekuensi latihan praktik yang masih terbatas sehingga mahasiswa belum memperoleh kesempatan yang cukup untuk mengulang dan menyempurnakan keterampilan gerak. Kedua, proses pembelajaran lebih banyak berfokus pada penyampaian materi sehingga pendampingan individual terhadap teknik gerakan belum berlangsung secara optimal. Ketiga, belum tersedianya program pelatihan yang sistematis dan berkelanjutan yang mengintegrasikan demonstrasi, praktik terbimbing, umpan balik, serta evaluasi keterampilan secara berkala. Selain itu, perbedaan kemampuan awal mahasiswa menyebabkan pencapaian kompetensi praktik menjadi tidak merata.

Apabila kondisi tersebut tidak segera diatasi, kompetensi profesional mahasiswa sebagai calon guru Pendidikan Jasmani akan kurang optimal. Rendahnya penguasaan teknik dasar bola voli dapat memengaruhi kualitas pembelajaran olahraga di sekolah maupun kemampuan mahasiswa dalam melakukan pembinaan olahraga di masyarakat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu program pelatihan teknik dasar bola voli yang terstruktur, partisipatif, dan berorientasi pada praktik. Program ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan teknik, pemahaman konsep permainan, kepercayaan diri, serta kompetensi mahasiswa dalam mengajarkan dan mengembangkan olahraga bola voli sesuai dengan tuntutan pembelajaran Pendidikan Jasmani. *menyertakan foto lokasi PkM*

III. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan menggunakan metode pelatihan partisipatif yang mengintegrasikan penyampaian materi, demonstrasi, praktik terbimbing, simulasi permainan, pendampingan, dan evaluasi. Sasaran kegiatan adalah 30 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani yang memiliki kebutuhan untuk meningkatkan kompetensi teknik dasar bola voli. Kegiatan dilaksanakan di lapangan olahraga perguruan tinggi selama empat pertemuan, masing-masing berdurasi ± 180 menit.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahapan sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan program studi, identifikasi kebutuhan peserta melalui observasi awal, penyusunan jadwal kegiatan, penyediaan sarana dan prasarana, serta penyusunan modul pelatihan teknik dasar bola voli. Tim pengabdian juga menyiapkan instrumen evaluasi berupa lembar observasi keterampilan dan angket respons peserta (Bosoin et al., 2026).

2. Tahap Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan diawali dengan penyampaian materi mengenai konsep dasar permainan bola voli, aturan permainan, serta prinsip biomekanika gerakan. Selanjutnya instruktur mendemonstrasikan teknik dasar yang meliputi yaitu servis bawah dan servis atas; passing bawah; passing atas; smash; blocking (Dewi et al., 2025).

Setelah demonstrasi, peserta melakukan praktik secara individu, berpasangan, dan berkelompok dengan pendampingan langsung dari tim pelaksana. Setiap peserta memperoleh umpan balik terhadap teknik gerak sehingga dapat memperbaiki kesalahan selama latihan.

3. Tahap Pendampingan

Pendampingan dilakukan selama proses latihan melalui bimbingan teknis, koreksi gerakan, diskusi, dan simulasi permainan. Pendekatan ini bertujuan meningkatkan ketepatan teknik, koordinasi gerak, komunikasi antarpemain, serta kepercayaan diri peserta dalam menerapkan teknik dasar pada situasi permainan.

4. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui penilaian sebelum dan sesudah pelatihan menggunakan lembar observasi keterampilan teknik dasar bola voli yang mencakup aspek ketepatan gerakan, koordinasi, akurasi, dan konsistensi. Selain itu, peserta mengisi angket untuk mengetahui tingkat kepuasan, manfaat pelatihan, dan saran terhadap pelaksanaan kegiatan. Data hasil observasi dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata dan persentase peningkatan kompetensi, sedangkan data angket dianalisis dalam bentuk persentase untuk menggambarkan tingkat kepuasan peserta.

Keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan indikator: (1) minimal 80% peserta mampu menguasai teknik dasar bola voli dengan kategori baik; (2) terjadi peningkatan nilai keterampilan

dibandingkan sebelum pelatihan; (3) peserta menunjukkan peningkatan motivasi dan kepercayaan diri dalam praktik bola voli; serta (4) tersusunnya modul pelatihan sebagai luaran yang dapat dimanfaatkan dalam kegiatan pembelajaran dan pembinaan olahraga secara berkelanjutan..

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan dengan melibatkan 30 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang terdiri atas penyampaian materi, demonstrasi teknik dasar, praktik terbimbing, pendampingan, simulasi permainan, dan evaluasi keterampilan. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi serta aktif berdiskusi dan mempraktikkan setiap teknik yang diajarkan.

Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan menggunakan lembar observasi keterampilan yang mencakup teknik servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kompetensi peserta setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kompetensi Peserta

Indikator	Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan	Peningkatan
Rata-rata nilai keterampilan	68,4	86,7	+18,3
Ketuntasan peserta	46,7%	90,0%	+43,3%
Motivasi mengikuti latihan	72,5%	91,8%	+19,3%
Kepercayaan diri saat praktik	69,8%	89,6%	+19,8%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar bola voli. Peserta menjadi lebih mampu melakukan gerakan sesuai prinsip teknik yang benar, meningkatkan koordinasi tubuh, serta mengurangi kesalahan dalam pelaksanaan teknik.



Gambar 1. Kegiatan Pertandingan Bola Voli Antar Peguruan Tinggi

Selain peningkatan keterampilan, kegiatan ini menghasilkan modul pelatihan teknik dasar bola voli yang dapat digunakan sebagai bahan ajar pada mata kuliah permainan bola voli maupun sebagai panduan latihan mandiri mahasiswa. Peserta juga memberikan respons positif terhadap

pelaksanaan kegiatan, dengan tingkat kepuasan sebesar 93,5%, terutama pada aspek kualitas materi, metode pelatihan, pendampingan instruktur, dan kesempatan praktik secara langsung.

Pembahasan

Peningkatan kompetensi peserta menunjukkan bahwa metode pelatihan yang memadukan penyampaian materi, demonstrasi, praktik terbimbing, pendampingan, dan simulasi permainan mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan olahraga secara efektif. Demonstrasi teknik memberikan contoh gerakan yang benar sehingga peserta memiliki gambaran visual sebelum melakukan praktik. Selanjutnya, latihan berulang dengan umpan balik dari instruktur membantu peserta memperbaiki kesalahan gerak dan meningkatkan kualitas performa teknik (Achmad et al., 2019).

Pendampingan selama praktik juga berperan penting dalam meningkatkan koordinasi, ketepatan gerakan, dan konsistensi pelaksanaan teknik. Koreksi yang diberikan secara langsung memungkinkan peserta memahami kesalahan yang dilakukan serta segera melakukan perbaikan. Proses tersebut menciptakan pengalaman belajar yang lebih aktif, kontekstual, dan berorientasi pada penguasaan keterampilan.

Peningkatan motivasi dan kepercayaan diri peserta menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya berdampak pada aspek psikomotor, tetapi juga mendukung perkembangan aspek afektif. Kesempatan untuk berlatih secara kolaboratif, memperoleh apresiasi atas perkembangan keterampilan, dan menerapkan teknik dalam simulasi permainan mendorong mahasiswa menjadi lebih percaya diri dalam mengajarkan maupun mempraktikkan bola voli (Salakosa et al., 2026).

Luaran berupa modul pelatihan memberikan nilai tambah bagi keberlanjutan program karena dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar dalam proses perkuliahan maupun kegiatan pembinaan olahraga di lingkungan kampus. Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam jangka pendek, tetapi juga menyediakan perangkat pembelajaran yang mendukung peningkatan kualitas pendidikan jasmani secara berkelanjutan.

V. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui Pelatihan Teknik Dasar Bola Voli untuk Meningkatkan Kompetensi Mahasiswa Pendidikan Jasmani telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Program pelatihan yang memadukan penyampaian materi, demonstrasi, praktik terbimbing, pendampingan, dan evaluasi terbukti mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar bola voli, meliputi servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kompetensi peserta yang ditandai dengan kenaikan rata-rata nilai keterampilan dari 68,4 menjadi 86,7, serta peningkatan tingkat ketuntasan dari 46,7% menjadi 90,0%. Selain peningkatan aspek psikomotorik, kegiatan ini juga meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, kemampuan bekerja sama, dan partisipasi aktif mahasiswa selama proses pelatihan. Luaran kegiatan berupa modul pelatihan teknik dasar bola voli diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan ajar dan panduan latihan berkelanjutan bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani. Ke depan, program serupa perlu dilaksanakan secara berkesinambungan dengan cakupan peserta yang lebih luas serta dipadukan dengan pemanfaatan teknologi pembelajaran, seperti analisis video dan media digital, agar proses pembinaan

keterampilan menjadi lebih efektif, adaptif, dan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran olahraga di era modern..

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berjudul "Pelatihan Teknik Dasar Bola Voli untuk Meningkatkan Kompetensi Mahasiswa Pendidikan Jasmani" dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan perguruan tinggi dan Program Studi Pendidikan Jasmani atas dukungan kebijakan, fasilitas, serta kesempatan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh mahasiswa peserta pelatihan yang telah berpartisipasi secara aktif, menunjukkan antusiasme yang tinggi, serta berkomitmen mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai. Terima kasih juga disampaikan kepada tim pelaksana, instruktur, mahasiswa pendamping, dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses perencanaan, pelaksanaan, pendampingan, evaluasi, serta penyusunan luaran kegiatan. Dukungan, kerja sama, dan kontribusi dari berbagai pihak menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini. Semoga hasil kegiatan PKM ini memberikan manfaat bagi peningkatan kompetensi mahasiswa Pendidikan Jasmani serta menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan pembinaan olahraga secara berkelanjutan..

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & Mahardika, B. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019 Irfan Zinat Achmad, Rizki Aminudin, Rhama Nurwasyah Sumarsono, Dhika Bayu Mahardika. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 5(2), 48–60.
- Author, C., & Heser, E. (2026). *Using The Demonstration Method To Help Students In Grade Viii Develop Their Volleyball Underhand Service Skills* 1. 8(2), 978–986. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v8i2.7590>
- Bosoin, F., Nyoman, I., Susanto, R., & Siahaan, J. M. (2026). *Pengaruh latihan plyometrik box jump terhadap tinggi raihan block bola voli putra Astamega oekam*. 07(1), 43–50.
- Dewi, N. K. K., Ariani, L. P. T., Semarayasa, I. K., & Suwiwa, I. G. (2025). Peningkatan Keterampilan Service Atas Bola Voli melalui Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Team Achievement Divisions (STAD). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 13(3), 294–304. <https://doi.org/10.23887/jiku.v13i3.105821>
- Salakosa, J. P., Pasirhalang, D., & Sukabumi, K. (2026). *masih memerlukan penguatan khusus. Evolusi taktik memperlihatkan*. 7(1), 105–114.
- Susanto, R., Neolaka, E. S., & Siahaan, J. M. (2025). *Pelatihan Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Voli Untuk Prestasi Mahasiswa Di Universitas*. 3(1), 41–48.
- Susanto, R., Runesi, S., Ratna, F., Siagian, D., Studi, P., Jasmani, P., & Keguruan, F. (2024). *EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) BOLA VOLI DI UNIVERSITAS*. 2, 173–177.
- .