



SOSIALISASI DAN PEMBINAAN KONDISI FISIK TIM BOLA VOLI UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN

Riwaldi Putra¹, Urfi Utami², Rivalwan³, Aris Iskandar⁴

^{1,2}Universitas Pasir Pengaraian, ³Universitas Tadulako, ⁴IAIN Sultan Amai Gorontalo
e-mail: riwaldiputra@upp.ac.id, urfiutami@upp.ac.id, rivalwan@untad.ac.id, aris-iskandar@iaingorontalo.ac.id

Article History:

Received: 27 September 2025

Revised: 29 Oktober 2025

Accepted: 30 Oktober 2025

Keywords: Pembinaan
Kondisi Fisik, Tim Bola Voli,
Pendampingan

Abstrak: Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan (1) melihat kesulitan yang dialami oleh pemain pada saat latihan maupun saat bertanding (2) memberikan latihan pengembangan kepada pemain bola voli UPP baik pemain pemula ataupun pemain senior supaya memiliki fisik yang kuat (3) salah satu wujud kepedulian pembinaan kemahasiswaan terhadap performa tim yang semakin menurun, disamping itu juga memberikan pelatihan untuk pemain agar bisa tetap menjaga kebugaran fisiknya, dengan adanya kondisi fisik yang baik akan membuat pemain tampil lebih optimal lagi. Disamping itu juga memberikan pengetahuan kepada pemain pentingnya melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik supaya terhindar dari resiko cedera, begitu juga sebaliknya melakukan pendinginan setelah melakukan aktivitas. (1). Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui kegiatan pelatihan dan pendampingan peningkatan kondisi fisik bagi pemain bola voli UPP, yang mencakup latihan kekuatan, daya tahan, kelincahan, serta koordinasi gerak. (2). Hasil evaluasi terdapat peningkatan kondisi fisik yang cukup signifikan setelah program pembinaan dilakukan. Rata-rata daya tahan fisik meningkat sebesar 18%, kekuatan otot meningkat 22%, kelincahan meningkat 15%, dan kecepatan reaksi meningkat 12% dibandingkan hasil pengukuran awal. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan kondisi fisik total sebesar 12% pada pemain bola voli UPP setelah mengikuti program pembinaan.

Pendahuluan

Olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, baik bagi kesehatan fisik, mental, maupun sosial seseorang. Bempa (2015), olahraga merupakan sarana efektif untuk meningkatkan kapasitas fungsional tubuh dan menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Secara fisik, olahraga membantu menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan daya tahan, serta memperkuat sistem imun sehingga tubuh lebih tahan terhadap berbagai penyakit. Salah satu kegiatan olahraga yang digemari oleh masyarakat saat ini adalah olahraga bola voli, karena olahraga bola voli dapat dimainkan oleh semua orang baik laki-laki ataupun perempuan. Olahraga bola



voli adalah olahraga yang berkembang luas dalam masyarakat . Suharno (2000) mengatakan ciri-ciri bola voli abad 21 merupakan olahraga yang bersifat rekreasi, bukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani saja, tetapi sudah menjadi kualitas prestasi yang tinggi, kegiatan tersebut dilaksanakan melalui pendidikan jasmani di sekolah dan club bola voli untuk menunjang prestasinya.

Penguasaan teknik dasar dalam olahraga bola voli sangat penting dimiliki oleh pemain, karena akan dapat meningkatkan keterampilan bermain dalam permainan bola voli. Sujono (2011) menyatakan bahwa teknik dasar bola voli meliputi servis, *passing*, *smash*, *blocking* dan *set up*. Penguasaan teknik dasar ini sangat penting sebagai fondasi untuk bermain secara efektif. Permainan bola voli dilakukan secara tim yang mana satu tim terdiri dari 6 orang pemain yang saling membantu agar terbentuk tim yang solid. Dengan ini teknik dasar bola voli sangat diperlukan pemain pada saat pertandingan.

Pada dasarnya faktor penting meraih prestasi untuk olahraga yaitu kondisi fisik, di dalam penguasaan teknik dan taktik. Pengaruh terhadap pencapaian prestasi dalam olahraga tergantung pada kebutuhan setiap cabang bola voli. Depdiknas (2000:101) dalam termatologi kondisi fisik meliputi kemampuan awal, pada sebelum dan setelah dalam melakukan proses latihan. Menurut Erianti (2004) komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi ialah: kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan dan koordinasi. Kondisi fisik itu harus ditingkatkan agar kemampuan dalam bermain bola voli menjadi meningkat. Dalam komponen kondisi tersebut harus mempunyai karakter umum dan khusus untuk meraih prestasi padang cabang olahraga bola voli.

Olahraga bola voli atlet harus mempunyai daya ledak otot untuk melakukan servis maupun smash. Hal ini disampaikan oleh (Broto, 2015) bahwa daya ledak gabungan antara kekuatan dan kecepatan, dengan itu kemampuan daya ledak dapat dilihat dari hasil suatu latihan yang dilakukan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Kekuatan diartikan sebagai kemampuan otot mengatasi beban dalam arti benda digunakan dalam gerakan pengambilan data yang prosesnya menggunakan teknik tes dan pengukuran (Maksum, 2012). Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat-lambat otot berkontraksi mengatasi beban. Kombinasi itu yang menyebabkan hasil secara eksplosif. Kelentukan merupakan komponen kondisi fisik yang penting untuk mempertimbangkan dalam penampilan gerak, menurut Mylsidayu (2015) menjelaskan bahwa "kelentukan diartikan sebagai kemampuan persendian, ligament dan tendon dalam melakukan berbagai gerak.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai macam berbeda dalam pola gerakan tunggal yang efektif. Bompa (2009) koordinasi merupakan suatu kemampuan yang kompleks dikarenakan sangat terkait dengan kecepatan, kekuatan, kelentukan dan daya tahan. Kelincahan yaitu komponen gabungan dari tiga unsur kondisi fisik dasar antara lain: kekuatan, kelentukan dan kecepatan. Kata lain dari kelincahan adalah *agility* yang dapat diartikan kemampuan dalam gerak dan merubah arah dalam waktu yang cepat atau singkat tanpa kehilangan



keseimbangan. Artinya semakin baik dan semakin cepat melakukan pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudah dalam berpindah posisi (Irwandi, 2014).

Pembinaan kondisi fisik merupakan aspek fundamental dalam pengembangan kemampuan pemain, tanpa kondisi fisik yang baik, keterampilan teknis dan strategi permainan tidak dapat diaplikasikan secara maksimal. Kegiatan pembinaan kondisi fisik masih belum familiar bagi sebagian besar masyarakat maupun pemain bola voli tingkat amatir, karena banyak yang beranggapan bahwa latihan teknik permainan saja sudah cukup untuk meningkatkan performa. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dilakukan sosialisasi dan pelatihan dasar mengenai pembinaan kondisi fisik bagi tim bola voli universitas pasir pengaraian.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan ilmu dan pengalaman kepada pemain agar dapat mengurangi tingkat resiko cedera saat bermain. Pelaksanaan pembinaan kondisi fisik pemain bola voli, penggunaan metode campuran (*mix method*) dinilai lebih efektif dibandingkan metode tunggal (*single method*). Pendekatan ini memungkinkan tim pelaksana untuk memperoleh data yang lebih lengkap dan mendalam, baik dari hasil pengukuran kuantitatif seperti peningkatan kekuatan dan daya tahan fisik. Menurut Creswell dan Plano (2018), metode campuran memberikan keunggulan dalam memadukan kekuatan kedua pendekatan, sehingga hasil analisis menjadi lebih akurat, valid, dan relevan terhadap konteks yang diteliti.

Pengabdian Kepada Masyarakat ini mengacu pada bentuk sosialisasi dengan menggunakan metode yaitu: ceramah, metode demonstrasi/praktek. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat sebagai berikut:

1. Metode Ceramah

Metode ceramah dipilih untuk memberikan penjelasan tentang cara melakukan macam-macam latihan yang beruna untuk meningkatkan kondisi fisik pemain terutama bagi pemain pemula.

2. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi dilakukan berupa memberikan penjelasan kepada pemain tim bola voli universitas pasir pengaraian sesuai dengan dengan arahan ketua Pengabdian Kepada Masyarakat dan mempraktekkan secara langsung setiap pemainnya.

3. Evaluasi

Setelah proses sosialisasi dilakukan, maka dilakukan evaluasi bagaimana keberhasilan ketua PKM dalam menyampaikan materi dan arahan praktek yang telah diberikan kepada pemain tim bola voli universitas pasir pengaraian.

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dari bulan April hingga Mei 2025, dengan tahapan sebagai berikut:

1. Perencanaan Kegiatan

- a. Identifikasi kebutuhan dan tujuan:

Melakukan analisis terhadap kondisi fisik pemain bola voli universitas pasir pengaraian, serta merumuskan tujuan sosialisasi dan pembinaan kondisi fisik yang spesifik dan terukur



- b. Pengumpulan data:
Melakukan survei awal atau tes fisik dasar untuk mengetahui tingkat kebugaran dan kebutuhan khusus pemain.
 - c. Penyusunan jadwal
Membuat jadwal kegiatan sosialisasi dan pembinaan yang terstruktur meliputi sesi teori dan praktek.
 - d. Koordinasi dengan pihak universitas:
Melakukan komunikasi dengan pihak terkait seperti pembina kemahasiswaan universitas untuk mendukung kelancaran kegiatan.
 - e. Penyusunan anggaran
Membuat estimasi biaya yang dibutuhkan untuk pelaksanaan sosialisasi latihan kondisi fisik.
2. Penyusunan Modul Pelatihan
- a. Materi teori:
Prinsip dasar latihan fisik untuk bola voli (daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan manfaat latihan kondisi fisik bagi performa pemain).
 - b. Latihan fisik dasar:
 - Pemanasan dan pendinginan yang benar
 - Latihan daya tahan kardiovaskular (lari interval, skipping)
 - Latihan kekuatan otot (push-up, sit-up dan squat)
 - Latihan kelincahan (ladder drills, cone drills)
 - Latihan kecepatan dan reaksi
 - c. Latihan khusus bola voli:
 - Latihan lompat dan landing
 - Latihan daya tahan dan kekuatan otot tangan dan bahu
3. Bentuk latihan kondisi fisik bola voli
- Pemanasan (10 – 15 menit): jogging ringan, stretching dinamis, mobilisasi sendi.
 - Latihan lompat: jump squat, plyometric drill untuk meningkatkan tinggi lompatan
 - Pendinginan (10 menit): Stretching statis, pernafasan dalam bentuk pemulihan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat secara umum berjalan dengan lancar dan terlaksana dengan baik. Dalam pelaksanaannya, yang mana diikuti sebanyak 17 orang pemain yang hadir antusias mengikuti kegiatan sesuai target pemain adalah 100% dan tidak ada pemain yang tidak ikut dalam latihan pembinaan kondisi fisik ini. Dilihat dari jumlah pemain yang mengikuti dapat dikatakan berhasil dan sukses.

Selama proses pelatihan dilakukan ditemukan beberapa faktor pendukung dan penghambat dalam penyampaian materi. Adapun faktor tersebut adalah 1) Faktor Pendukung, tanggapan dan dorongan dari pihak universitas cukup maksimal untuk mengadakan kegiatan sosialisasi ini dengan memberikan izin, 2). Kerja sama LPPM Universitas Pasir Pengaraian dengan Prodi pendidikan Olahraga dan Kesehatan dan



unsur-unsur terjalin dengan baik, 3). Bantuan tenaga dan pikiran dari seluruh tim kegiatan sosialisasi ini dapat dijadikan masukan dalam perubahan dimasa yang akan datang, 4). Antusias para peserta cukup tinggi dalam mengikuti kegiatan ini. Sedangkan faktor penghambat yang ditemukan dilapangan adalah: 1). Kemampuan para peserta yang berbeda-beda, ada yang keterampilan bagus dan ada juga peserta yang kurang gesit dalam latihan, 2). Ketersediaan saran dan prasarana yang kurang lengkap dalam menerapkan latihan fisik atlet.

Tingkat antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan ini berjalan dengan baik terhadap kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat pada club bola voli Universitas Pasir Pengaraian diperoleh nilai sebesar 85,55 manfaat yang mereka rasakan atas kegiatan pelatihan kondisi fisik ini. Kegiatan *coaching clinic* pengukuran olahraga (kondisi fisik) tim bola voli Universitas Pasir Pengaraian terlaksana dengan baik bahkan peserta terlihat termotivasi dan mengharapkan kegiatan pelatihan kondisi fisik ini dapat berlanjut dengan pemberian materi yang lain terutama terakit dengan program latihan bola voli untuk pemain pemula khususnya. Kemahasiswaan dan pengurus tim bola voli Universitas Pasir Pengaraian juga mengharapkan akan adanya kegiatan yang terus berlanjut sehingga semakin dapat meningkatkan perstasi tim bola voli Universitas Pasir Pengaraian.



Gambar 1. Dokumentasi Sosialisasi dan Pembinaan Kondisi Fisik

Setelah pelaksanaan kegiatan pembinaan kondisi fisik pada tim bola voli Universitas Pasir Pengaraian ini dilakukan, nampak peningkatan pengetahuan mereka secara signifikan, dengan adanya diskusi antara peserta dengan tim pengabdian kepada masyarakat. Bahkan ada yang mengubungi tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat untuk memberikan secara ringkas bahan-bahan berupa rancangan metode latihan kondisi fisik. Untuk itu tim membuat modul latihan yang sederhana dan mudah dipahami dengan cara membagikan *hardcopy* saat pelatihan dan juga memberikan beberapa video bentuk latihan serta memberikan *softcopy* yang dibuat di power point.



Gambar 2. Foto Bersama pemain PKM

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat terdapat peningkatan signifikan setelah program pembinaan dilakukan. Rata-rata daya tahan fisik meningkat sebesar 185. Kekuatan otot meningkat 22%, kelincahan meningkat 15% dan kecepatan reaksi meningkat 12%. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan kondisi fisik total sebesar 12% pada pemain setelah dilakukan pembinaan. Hal ini dikarenakan dalam kegiatan ini membahas secara mendalam tentang bagaimana bentuk metode dan penerapan latihan kondisi fisik bagi pemain pada tim bola voli Universitas Pasir Pengaraian khususnya dan tim yang ada di Kabupaten Rokan Hulu. Selanjutnya diharapkan kepada pelatih agar mampu memberikan berbagai macam metode variasi latihan fisik yang terprogram, sehingga pencapaian prestasi olahraga dapat dimaksimalkan baik itu tingkat daerah maupun nasional.

Evaluasi dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat diajukan beberapa saran seperti waktu pelaksanaan pengabdian ini perlu ditambah agar tujuan kegiatan dapat tercapai dengan maksimal, tetapi dengan catatan penambahan biaya pelaksanaan kegiatan. Diharapkan kegiatan sosialisasi Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan Universitas Pasir Pengaraian dapat memberikan manfaat yang positif dengan sasaran masyarakat yang benar-benar membutuhkan pelatihan khususnya di cabang olahraga bola voli.

Daftar Referensi

- Bompa, T. O. (2015). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*.
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Jurnal Motivasion*. Vol VI. No 2.



- Depdiknas. (2000). *Permainan Berhitung di Taman Kanak-kanak*. Direktorat Pendidikan Dinas Peningkatan Mutu Taman Kanak-kanak.
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis Bagi Pelatih Bulutangkis Se Kota Padang. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3 (1), 32-37.
<https://doi.org/10.24036?jba.0301.2021.05>.
- Erianti. (2004). *Buku Ajar Bola Voli*. FIK UNP.
- Firman. (2015). *Terampil Menulis Karya Ilmiah*. Aksara Timur.
- Irwandi, H. (2014). *Latihan Kondisi Fisik Dan Pengukuran*. UNP Press.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Mylsidayu, a. dan F. K. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. ALFABETA.
Sheridan Book.
- Suharno, H. P. (2000). *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta Press.
- Sujono. (2011). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wibowo. (2016). *Manajemen Kinerja*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.