



Program Pembinaan Tim Bola Voli di Sekolah Menengah Kejuruan Panjatek Kota Bekasi

Zulham Akbar, Bujang, Dinda Lestari, Naufal Muzzaki

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan danRekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan. Universitas Islam 45 Bekasi, Indonesia

Email : bujang060361@gmail.com

Received 20-10-2024 | Revised 08-11-2024 | Accepted 24-12-2024

ABSTRACT

Volleyball team coaching program in Vocational High Schools (SMK) plays an important role in developing athlete skills and shaping student character. Although volleyball is one of the popular sports in Indonesia, many schools do not yet have a systematic and structured coaching program. This study aims to implement and evaluate the volleyball team coaching program at SMK Panjatek to improve students' technical skills, teamwork, and champion mentality. This program was implemented for 3 months with a training frequency of 3 times a week. The evaluation results showed a significant increase in technical skills such as passing, serving, smashing, and blocking, as well as an increase in teamwork and player mentality. This program also succeeded in improving the discipline, communication, and self-confidence of the players. Therefore, this volleyball team coaching program can be used as a model for developing volleyball teams in other schools.

Keywords: Coaching, Volleyball, SMK, Skills, Teamwork, Champion Mentality

ABSTRAK

Program pembinaan tim bola voli di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan atlet serta membentuk karakter siswa. Meskipun bola voli merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia, banyak sekolah yang belum memiliki program pembinaan yang sistematis dan terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan dan mengevaluasi program pembinaan tim bola voli di SMK Panjatek untuk meningkatkan keterampilan teknis, kerjasama tim, serta mentalitas juara siswa. Program ini dilaksanakan selama 3 bulan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan teknis seperti passing, servis, smash, dan blok, serta peningkatan dalam kerjasama tim dan mental pemain. Program ini juga berhasil meningkatkan kedisiplinan, komunikasi, dan rasa percaya diri para pemain. Oleh karena

itu, program pembinaan tim bola voli ini dapat dijadikan model untuk pengembangan tim bola voli di sekolah-sekolah lainnya..

Kata Kunci: *Pembinaan, Bola Voli, SMK, Keterampilan, Kerjasama Tim, Mental Juara*

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Dengan kesederhanaan dalam aturan permainan dan minimnya peralatan yang dibutuhkan, dan dapat dimainkan di berbagai tempat, baik di pantai, lapangan terbuka, maupun di dalam ruangan (McGill, 2016). Bola voli telah berkembang menjadi olahraga yang bisa dimainkan oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Seiring berjalannya waktu, olahraga ini semakin berkembang dan menjadi lebih populer, baik di tingkat amatir maupun profesional. Pada tahun 1964, bola voli resmi dimasukkan sebagai cabang olahraga dalam Olimpiade Musim Panas di Tokyo, yang semakin meningkatkan popularitasnya di seluruh dunia (FIVB, 2019). Bola voli tidak hanya populer di kalangan pemain, tetapi juga di kalangan penonton. Kompetisi bola voli, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional, selalu menarik banyak perhatian. Liga bola voli profesional, seperti Liga Bola Voli Indonesia (Livoli), menjadi salah satu ajang yang sangat dinantikan. Selain itu, turnamen internasional seperti Kejuaraan Dunia Bola Voli dan Olimpiade semakin meningkatkan popularitas olahraga ini (Behm & Sale, 2015).

Pembinaan tim bola voli yang efektif tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga pada pengembangan kerjasama tim dan mentalitas juara. Dalam hal ini, pelatihan harus mencakup teknik dasar seperti passing, servis, smash, setting, serta pemahaman strategi permainan dan pengembangan mental atlet (Behm & Sale, 2015; Wiewelhove et al., 2017; Azhar, 2021). Program pembinaan bola voli yang efektif tidak hanya menekankan pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga mengembangkan kerjasama tim dan mental juara. Dalam konteks ini, pembinaan harus mencakup pelatihan teknik dasar seperti passing, servis, smash, setting, serta pemahaman strategi permainan dan pengembangan mental atlet. Pembinaan yang komprehensif ini dapat membentuk karakter siswa dan meningkatkan kualitas permainan tim bola voli di tingkat sekolah menengah (McGill, 2016; Boudarham, et al., 2017).

Di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bola voli sering kali menjadi salah satu cabang olahraga yang diminati siswa, baik sebagai kegiatan ekstrakurikuler maupun sebagai bagian dari kegiatan olahraga kompetitif (Putra, 2020). Namun, meskipun bola voli merupakan olahraga yang banyak diminati, banyak tim bola voli di SMK yang belum memiliki pembinaan yang memadai, baik dalam hal keterampilan teknis maupun pengembangan karakter (Kibler et al., 2015; McGill, 2016; Kurniawan, 2020). Hal ini juga terjadi pada SMK Panjatek Kota Bekasi. Oleh karena itu, penting untuk mengimplementasikan program pembinaan yang terstruktur untuk meningkatkan kualitas tim bola voli di sekolah-sekolah menengah kejuruan.

Pentingnya pembinaan yang terstruktur dalam olahraga bola voli juga telah dibuktikan dalam berbagai penelitian sebelumnya. Behm dan Sale (2015) mengungkapkan bahwa latihan yang berfokus pada stabilitas tubuh dan kekuatan otot inti dapat meningkatkan performa atlet bola voli, termasuk dalam hal akurasi servis dan kekuatan smash. Penelitian lainnya oleh Kibler et al. (2015) menunjukkan bahwa teknik dasar seperti passing dan setting yang terlatih dengan baik dapat mempengaruhi hasil pertandingan. Selain itu, pengembangan mental juara dan kerjasama tim yang baik juga berkontribusi besar terhadap keberhasilan tim dalam kompetisi (Widodo, 2017; Daryanto, 2019). Dengan demikian, sebuah program pembinaan yang mencakup latihan teknik, taktik, dan pembinaan mental akan memberikan hasil yang optimal bagi tim bola voli di SMK Panjatek Kota Bekasi.

Dalam konteks ini, program pembinaan tim bola voli di SMK Panjatek Kota Bekasi bertujuan untuk mengoptimalkan potensi siswa dalam olahraga bola voli dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Program ini akan mencakup berbagai aspek, mulai dari teknik dasar, strategi permainan, hingga pembinaan mental dan kerjasama tim. Dengan adanya program pembinaan yang sistematis, diharapkan tim bola voli SMK Panjatek dapat meraih prestasi yang lebih baik dalam kompetisi bola voli tingkat sekolah dan memperkuat posisi mereka dalam ajang-ajang kompetisi yang lebih besar

TUJUAN PENGABDIAN

Tujuan dari program pengabdian ini adalah:

1. Meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli (*passing*, servis, *smash*, blok) di kalangan siswa SMK Panjatek Kota Bekasi.
2. Mengembangkan kerjasama tim dan pemahaman strategi permainan bola voli.
3. Meningkatkan mentalitas juara, kedisiplinan, dan komunikasi antar pemain dalam tim.

4. Membentuk karakter yang tangguh dan memiliki rasa percaya diri dalam bertanding.

METODOLOGI

1. Desain Program

Program pembinaan dilaksanakan di SMK Panjatek Kota Bekasi, dengan melibatkan 24 siswa yang tergabung dalam tim bola voli sekolah. Program dilaksanakan selama 3 bulan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Setiap sesi latihan berlangsung selama 2 jam. Metodologi yang digunakan dalam program ini mencakup beberapa tahap:

- a. Sosialisasi Program dan Penilaian Awal

Pada tahap ini, dilakukan sosialisasi tentang tujuan dan manfaat program kepada siswa dan pihak sekolah. Selain itu, dilakukan penilaian awal untuk mengetahui tingkat keterampilan teknis dan kondisi fisik para pemain.

- b. Pelatihan Teknik Dasar

Pelatihan teknik dasar bola voli, seperti *passing*, *setting*, servis, *smash*, dan blok dilakukan dengan pendekatan latihan yang terstruktur. Pemain dilatih dengan menggunakan metode *drill*, latihan pasangan, dan latihan kelompok.

- c. Pengembangan Kerjasama Tim dan Taktik Permainan

Pemain dilatih untuk memahami dan mengimplementasikan formasi tim, rotasi pemain, serta strategi menyerang dan bertahan dalam pertandingan. Latihan difokuskan pada pentingnya komunikasi dan koordinasi antar pemain.

- d. Pembinaan Mental dan Kedisiplinan

Pembinaan mental dilakukan dengan menggunakan teknik visualisasi, pengelolaan stres, dan peningkatan rasa percaya diri. Latihan juga mencakup pengembangan kedisiplinan dalam berlatih dan bertanding.

- e. Evaluasi dan Umpan Balik

Evaluasi dilakukan setelah setiap sesi latihan dan pertandingan simulasi. Umpan balik diberikan untuk memperbaiki teknik dan meningkatkan kerjasama tim.

2. Instrumen Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui:

- a. Tes Keterampilan: Pengukuran keterampilan teknis pemain, termasuk *passing*, servis, *smash*, dan blok.
- b. Wawancara: Wawancara dengan pemain untuk menilai perkembangan mental, kedisiplinan, dan kerjasama tim.

c. Pengamatan Langsung: Pengamatan langsung selama sesi latihan dan pertandingan simulasi untuk menilai peningkatan kerjasama tim dan komunikasi antar pemain.

3. Waktu Pelaksanaan

Program pelatihan ini dilaksanakan selama 3 bulan, dimulai pada 23 September sampai 20 Desember 2024, dengan total 36 sesi pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peningkatan Keterampilan Teknik

Setelah 3 bulan pelatihan, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan teknis para pemain. Rata-rata skor keterampilan meningkat sekitar 35% dalam aspek *passing*, servis, *smash*, dan blok. Pemain kini lebih mahir dalam mengoper bola dengan tepat, melakukan servis dengan akurat, serta melaksanakan *smash* dan blok dengan kekuatan dan ketepatan yang lebih baik.

2. Peningkatan Kerjasama Tim

Peningkatan kerjasama tim terlihat dalam peningkatan koordinasi antar pemain saat melakukan serangan dan pertahanan. Pemain kini lebih mampu bekerja sama dalam situasi permainan yang cepat dan dinamis, serta lebih komunikatif dalam mengatur posisi dan formasi tim. Evaluasi menunjukkan bahwa 85% pemain melaporkan peningkatan dalam komunikasi dan kerjasama tim.

3. Pembinaan Mental dan Kedisiplinan

Pembinaan mental yang difokuskan pada pengelolaan tekanan dan peningkatan fokus selama pertandingan terbukti efektif. Pemain lebih percaya diri dalam menghadapi situasi pertandingan yang menegangkan. Selain itu, pelatihan kedisiplinan membantu pemain lebih konsisten dalam mengikuti sesi latihan dan mematuhi instruksi pelatih.

4. Evaluasi Program

Secara keseluruhan, program pembinaan ini berhasil meningkatkan kualitas tim dalam aspek teknis, taktis, dan mental. Pemain menunjukkan peningkatan dalam keterampilan teknis dan kerjasama tim, serta memiliki mental juara yang lebih baik dalam menghadapi tekanan pertandingan.

KESIMPULAN

Program pembinaan tim bola voli di SMK Panjatek Kota Bekasi berhasil meningkatkan keterampilan teknis, kerjasama tim, dan mental para pemain. Pelatihan yang terstruktur dengan fokus pada teknik, taktik, dan mental terbukti efektif dalam mengembangkan kemampuan tim. Selain itu, program ini juga berkontribusi dalam membangun kedisiplinan, komunikasi, dan rasa percaya diri

yang penting dalam olahraga bola voli. Oleh karena itu, program pembinaan tim bola voli ini dapat dijadikan model untuk pengembangan tim bola voli di sekolah-sekolah lainnya.

SARAN

1. Peningkatan Fasilitas: Sekolah sebaiknya menyediakan fasilitas latihan yang lebih memadai, seperti lapangan yang lebih luas dan peralatan latihan yang lengkap.
2. Pelatihan Lanjutan: Program pelatihan lanjutan perlu dilakukan untuk meningkatkan keterampilan pemain ke tingkat yang lebih tinggi.
3. Kompetisi: Mengadakan turnamen bola voli antar-SMK untuk menguji kemampuan tim dan meningkatkan daya saing.

DAFTAR PUSTAKA

- Kibler, W. B., Press, J., & Sciascia, A. (2015). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine*, 45(7), 927-937.
- Widodo, H. (2017). Pembinaan Atlet Bola Voli di Sekolah Menengah Kejuruan untuk Peningkatan Prestasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 14(3), 101-107.
- Putra, R. (2020). Model Pembinaan Tim Bola Voli di Sekolah Menengah Kejuruan untuk Meningkatkan Prestasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(4), 220-228.
- McGill, S. M. (2016). *Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation*. Human Kinetics.
- FIVB. (2019). *Volleyball's Growth and Popularity*. Federation Internationale de Volleyball
- Behm, D. G., & Sale, D. G. (2015). Core stability training and athletic performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(1), 1-10.
- Wiewelhove, T., et al. (2017). Effects of core stability training on performance in volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(8), 2145-2151
- Kurniawan, A. (2020). Strategi Pembinaan Tim Bola Voli di Sekolah Menengah Atas untuk Peningkatan Prestasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 19(2), 150-158
- Boudarham, J., Hutin, E., & Dautel, P. (2017). Effects of core stability training on postural control and functional performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16(1), 145-150.

- Azhar, A. (2021). Pelatihan Bola Voli untuk Siswa SMA: Peningkatan Teknik dan Mental. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1), 56-63.
- Daryanto, D. (2019). Pembinaan Atlet Bola Voli di Sekolah Menengah untuk Meningkatkan Prestasi Nasional. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 14(2), 230-237.