

Peningkatan Motivasi Bermain Bola Voli Masyarakat Dusun Joyo Kecamatan Tuntang Melalui Pendampingan Bola Voli Terstruktur

Ibnu Fatkhu Royana¹, Agus Wiyanto², Pandu Kresnapati³, Yulia Ratimiasih⁴, Bertika Kusuma Prastiwi⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang

* E-mail: ibnufatkhuroyana@upgris.ac.id

Abstract

The community of Joyo Hamlet, Tuntang District, shows great interest in volleyball, yet it is not matched by adequate facilities, proper knowledge of basic techniques and refereeing, or support that fosters motivation to practice. This community service program (IbM) aimed to improve basic technical skills, refereeing knowledge based on PBVSI rules, the availability of facilities, and motivation to play volleyball. The activity involved 29 participants using lecture, demonstration, and games methods, concluded by a friendly match. Participants' motivation was measured using a 20-item Likert-scale questionnaire administered before (pretest) and after (posttest) the activity. Data were analyzed using N-Gain, paired sample t-test, and effect size (Cohen's d). The results showed that the average motivation score increased from 36.62 (low category) at pretest to 85.28 (very high category) at posttest, an increase of 132.9%, with an N-Gain of 0.77 (high category); the t-test indicated a significant difference ($t = 75.80$; $p < 0.001$) with a large effect size (Cohen's $d = 14.08$). The program contributed positively to improving the community's motivation and skills in playing volleyball.

Keywords: volleyball; motivation; community service; refereeing; basic techniques

Abstrak

Masyarakat Dusun Joyo Kecamatan Tuntang memiliki minat yang tinggi terhadap olahraga bola voli, namun belum diimbangi dengan sarana prasarana yang memadai, pengetahuan teknik dasar dan perwasitan yang benar, serta dukungan yang mampu menumbuhkan motivasi berlatih. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (IbM) ini bertujuan meningkatkan keterampilan teknik dasar, pengetahuan perwasitan sesuai peraturan PBVSI, ketersediaan sarana, dan motivasi bermain bola voli. Kegiatan diikuti oleh 29 peserta menggunakan metode ceramah, demonstrasi, dan games, serta diakhiri pertandingan persahabatan. Motivasi peserta diukur menggunakan angket motivasi 20 butir skala Likert yang diberikan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) kegiatan. Data dianalisis menggunakan uji N-Gain, uji-t berpasangan, dan effect size (Cohen's d). Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor motivasi meningkat dari 36,62 (kategori rendah) pada pretest menjadi 85,28 (kategori sangat tinggi) pada posttest, dengan peningkatan sebesar 132,9%, nilai N-Gain 0,77 (kategori tinggi), dan hasil uji-t menunjukkan perbedaan yang signifikan ($t = 75,80$; $p < 0,001$) dengan effect size yang besar (Cohen's $d = 14,08$). Kegiatan ini berkontribusi positif terhadap peningkatan motivasi dan keterampilan masyarakat dalam bermain bola voli.

Kata Kunci: bola voli; motivasi; pengabdian masyarakat; perwasitan; teknik dasar

A. PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang paling digemari oleh berbagai lapisan masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa (Susila, 2021). Olahraga ini relatif mudah dimainkan, tidak membutuhkan biaya besar, serta dapat dilaksanakan di lapangan terbuka maupun tertutup (Ahmadi, 2007). Selain sebagai sarana rekreasi dan menjaga kebugaran, bola voli juga menjadi media pembinaan prestasi yang menuntut penguasaan teknik dasar seperti passing, servis, block, dan smash secara benar (Beutelstahl, 2003). Penguasaan teknik dasar yang baik hanya dapat dicapai melalui latihan yang teratur dan terbimbing (Dinata, 2004).

Keberlangsungan aktivitas berolahraga tidak terlepas dari faktor motivasi. Motivasi merupakan keseluruhan daya penggerak di dalam diri seseorang yang menimbulkan, menjamin keberlangsungan, dan memberikan arah pada kegiatan sehingga tujuan yang dikehendaki dapat tercapai (Sardiman, 2016). Motivasi dapat bersumber dari dalam diri (intrinsik), seperti rasa senang dan keinginan untuk berkembang, maupun dari luar diri (ekstrinsik), seperti dukungan lingkungan, ketersediaan sarana, serta penghargaan (Uno, 2016). Dalam konteks olahraga, motivasi yang tinggi mendorong seseorang untuk berlatih secara konsisten, sedangkan rendahnya motivasi dapat menyebabkan menurunnya intensitas latihan bahkan berhentinya aktivitas berolahraga.

Di Dusun Joyo Kecamatan Tuntang, bola voli memiliki banyak peminat yang terlihat dari rutinitas latihan masyarakat hampir setiap hari. Namun, antusiasme tersebut belum diimbangi dengan ketersediaan sarana prasarana yang memadai serta pengetahuan tentang teknik dan peraturan permainan. Kondisi lapangan yang kurang layak, bola yang tidak sesuai standar, serta kebiasaan bermain tanpa mengikuti peraturan yang berlaku berpotensi menurunkan semangat masyarakat dalam berlatih. Kondisi ini sejalan dengan pandangan bahwa lingkungan dan dukungan eksternal yang kurang memadai dapat melemahkan motivasi seseorang dalam beraktivitas (Uno, 2016).

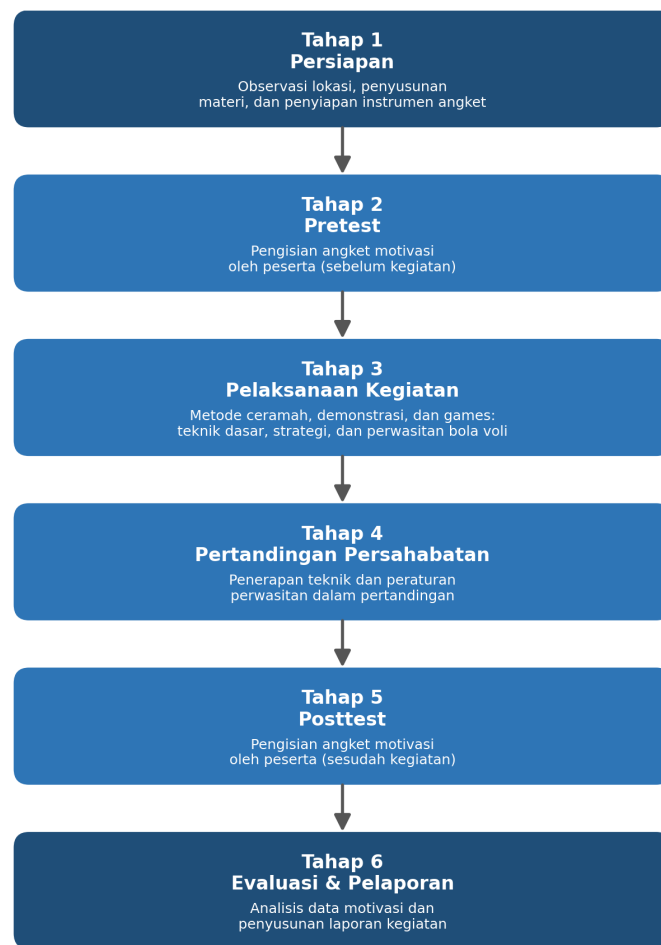
Berdasarkan analisis situasi, permasalahan utama mitra meliputi: (1) belum tersedianya sarana prasarana bola voli yang memadai; (2) minimnya jumlah alat latihan; (3) minimnya dukungan dan motivasi dari pihak terdekat seperti pemerintah setempat, keluarga, dan rekan sejawat; (4) belum adanya pelatih yang membimbing teknik dasar secara benar; serta (5) belum adanya pendampingan pengetahuan perwasitan sesuai peraturan PBVSI. Apabila dibiarkan, kondisi ini dikhawatirkan menurunkan minat masyarakat dan menutup peluang pembinaan atlet bola voli yang berawal dari tingkat daerah.

Atas dasar tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat Universitas PGRI Semarang melaksanakan program IbM Bola Voli di Dusun Joyo Kecamatan Tuntang. Program ini bertujuan meningkatkan keterampilan teknik dasar, pengetahuan perwasitan, ketersediaan sarana, serta motivasi masyarakat dalam bermain bola voli. Melalui dukungan eksternal yang diberikan, diharapkan tumbuh motivasi internal masyarakat untuk terus aktif berlatih dan mengembangkan olahraga bola voli di daerahnya.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di lapangan bola voli Dusun Joyo Kecamatan Tuntang dengan jumlah peserta sebanyak 29 orang yang terdiri atas anak-anak, remaja, dan dewasa. Kegiatan menggunakan tiga metode utama. Pertama, metode ceramah untuk menjelaskan sejarah, teknik dasar, strategi, serta peraturan permainan dan perwasitan bola voli sesuai PBVSI dengan bantuan media presentasi. Kedua, metode demonstrasi untuk memberikan contoh langsung teknik dasar (passing bawah, passing atas, servis, block, dan smash) dan penerapan peraturan. Ketiga, metode games berupa praktik bermain dan menjadi wasit, yang diakhiri dengan pertandingan persahabatan agar peserta memperoleh pengalaman bertanding (Suwendi et al., 2022).

Pelaksanaan kegiatan dirancang dalam beberapa tahapan yang sistematis, mulai dari persiapan, pengukuran motivasi awal (pretest), pelaksanaan kegiatan inti, pertandingan persahabatan, pengukuran motivasi akhir (posttest), hingga evaluasi dan pelaporan. Alur pelaksanaan kegiatan disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pengukuran Motivasi

Untuk mengukur perubahan motivasi, digunakan angket motivasi bermain bola voli yang terdiri atas 20 butir pernyataan dengan skala Likert 1–5 (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). Angket mencakup dimensi motivasi intrinsik (kesenangan, hasrat menguasai keterampilan, dan keinginan berkembang) dan motivasi ekstrinsik (dukungan lingkungan, sarana, serta dorongan berprestasi) sebagaimana dikemukakan (Uno, 2016). Angket yang sama diberikan sebelum kegiatan (pretest) dan sesudah kegiatan (posttest) kepada 29 peserta. Total skor berkisar antara 20 hingga 100 dan dikategorikan menjadi lima tingkat sebagaimana Tabel 1.

Tabel 1. Kategori Skor Motivasi

Rentang Skor	Kategori Motivasi
84 – 100	Sangat Tinggi
68 – 83	Tinggi
52 – 67	Sedang
36 – 51	Rendah
20 – 35	Sangat Rendah

Data hasil angket dianalisis dengan langkah berikut: (1) menghitung skor total dan persentase setiap peserta; (2) menentukan kategori motivasi; (3) menghitung peningkatan rata-rata skor pretest ke posttest; (4) menghitung N-Gain ternormalisasi menurut Hake dengan kategori tinggi ($g > 0,70$), sedang ($0,30 \leq g \leq 0,70$), dan rendah ($g < 0,30$); (5) menguji signifikansi perbedaan skor pretest dan

posttest menggunakan uji-t berpasangan (paired sample t-test); serta (6) menghitung besar pengaruh (effect size) menggunakan Cohen's d.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan terlaksana sesuai perencanaan dan dihadiri 29 peserta yang antusias serta berpartisipasi aktif. Peserta memperoleh materi motivasi dan sejarah bola voli, peraturan permainan, teknik dasar, strategi permainan, serta peraturan perwasitan, yang dilengkapi praktik teknik dasar dan diakhiri dengan pertandingan persahabatan. Seluruh program (teknik dasar, motivasi, pengadaan sarana, pengetahuan perwasitan, dan pertandingan) terlaksana 100% dari rencana.

Peningkatan Motivasi Bermain Bola Voli

Hasil analisis angket motivasi terhadap 29 peserta menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten dari pretest ke posttest. Ringkasan hasil analisis disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Peningkatan Motivasi (n = 29)

Parameter	Nilai
Rata-rata skor pretest	36,62 (kategori Rendah)
Rata-rata skor posttest	85,28 (kategori Sangat Tinggi)
Peningkatan rata-rata (poin)	48,66
Peningkatan rata-rata (%)	132,9%
N-Gain	0,77 (kategori Tinggi)
t-hitung (df = 28)	75,80
p-value (2 arah)	< 0,001
Cohen's d	14,08 (kategori Besar)

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor motivasi peserta meningkat dari 36,62 pada saat pretest yang berada pada kategori rendah menjadi 85,28 pada saat posttest yang berada pada kategori sangat tinggi. Peningkatan rata-rata sebesar 48,66 poin atau 132,9%. Nilai N-Gain sebesar 0,77 menunjukkan peningkatan pada kategori tinggi. Hasil uji-t berpasangan memperoleh nilai $t = 75,80$ dengan $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan motivasi yang signifikan antara sebelum dan sesudah kegiatan. Nilai Cohen's d sebesar 14,08 menunjukkan besar pengaruh kegiatan terhadap motivasi tergolong besar.

Pergeseran kategori juga terlihat jelas pada sebaran motivasi peserta. Pada saat pretest, seluruh peserta berada pada kategori rendah, yaitu 15 peserta berkategori sangat rendah dan 14 peserta berkategori rendah. Setelah kegiatan, seluruh peserta berpindah ke kategori atas, yaitu 9 peserta berkategori tinggi dan 20 peserta berkategori sangat tinggi. Sebaran kategori motivasi sebelum dan sesudah kegiatan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Kategori Motivasi Peserta

Kategori	Pretest (n)	Posttest (n)
Sangat Tinggi	0	20
Tinggi	0	9
Sedang	0	0
Rendah	14	0
Sangat Rendah	15	0

Pembahasan

Peningkatan motivasi tersebut sejalan dengan pelaksanaan kelima program. Pertama, pemberian materi dan praktik teknik dasar membantu peserta menguasai passing, servis, block, dan

smash secara benar sehingga menumbuhkan rasa percaya diri dalam bermain (Royana & Kresnapati, 2020). Penguasaan keterampilan yang meningkat merupakan salah satu sumber motivasi intrinsik karena peserta merasakan kemajuan atas kemampuannya sendiri (Rusdi & Damrus, 2019; Sardiman, 2016). Kedua, pemberian motivasi serta keteladanan tim pengabdian menjadi dorongan eksternal agar masyarakat tetap aktif berlatih. Ketiga, pengadaan sarana berupa bola dan peluit menjawab keterbatasan alat yang selama ini menghambat latihan, sekaligus menjadi faktor ekstrinsik yang memperkuat motivasi (Mylsidayu & Bujang, 2023).

Keempat, pengetahuan perwasitan sesuai peraturan PBVSI membekali peserta untuk menyelenggarakan pertandingan secara benar. Kelima, pertandingan persahabatan memberikan pengalaman bertanding yang menumbuhkan mental dan semangat berkompetisi. Kombinasi kelima hal tersebut menjelaskan mengapa motivasi peserta meningkat secara signifikan setelah kegiatan, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai N-Gain berkategori tinggi dan effect size yang besar. Temuan ini menegaskan bahwa pemberian dukungan eksternal yang tepat mampu menumbuhkan motivasi internal masyarakat untuk terus aktif berolahraga.

KESIMPULAN

Program lbM Bola Voli di Dusun Joyo Kecamatan Tuntang berjalan lancar dan diikuti 29 peserta secara antusias. Kegiatan berhasil meningkatkan keterampilan teknik dasar, pengetahuan perwasitan sesuai peraturan PBVSI, ketersediaan sarana, dan motivasi bermain bola voli. Berdasarkan analisis angket, motivasi peserta meningkat dari rata-rata 36,62 (kategori rendah) pada pretest menjadi 85,28 (kategori sangat tinggi) pada posttest, dengan peningkatan sebesar 132,9% dan nilai N-Gain 0,77 (kategori tinggi). Hasil uji-t berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan ($t = 75,80$; $p < 0,001$) dengan effect size yang besar (Cohen's $d = 14,08$). Disarankan agar masyarakat menjaga sarana yang telah tersedia, rutin berlatih sesuai peraturan, serta mengikuti pertandingan secara berkala untuk mempertahankan motivasi dan meningkatkan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama.
- Beutelstahl, D. (2003). *Belajar Bermain Bola Voli*. C.V. Pionir Jaya.
- Dinata, M. (2004). *Belajar Bola Voli*. Cerdas Jaya.
- Mylsidayu, A., & Bujang, B. (2023). Motivasi berolahraga generasi Z. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 13(1), 12–20. <https://doi.org/10.33558/motion.v13i1.7373>
- Royana, I. F., & Kresnapati, P. (2020). PkM Olahraga Petanque di Desa Warulor Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 1(1), 10–12. <https://doi.org/10.26877/jpom.v1i1.6727>
- Rusdi, R., & Damrus, D. (2019). Pengaruh Rekrutmen, Fasilitas Olahraga, dan Pemberdayaan Terhadap Motivasi Serta Dampaknya Pada Prestasi Atlet Di Pusat Pembinaan Latihan Pelajar (PLPP) dan Pusat Pembinaan Latihan Daerah (PPLD) Aceh. *Jurnal Bisnis Dan Kajian Strategi Manajemen*, 3(1).
- Sardiman, A. M. (2016). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Rajawali Pers.
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230–238. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86>
- Suwendi, Basir, Abd., & Wahyudi, J. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (I, Vol. 1).
- Uno, H. B. (2016). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Bumi Aksara.