

PENYULUHAN PROGRAM LATIHAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI MELALUI METODE DRILL UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PEMAIN PEMULA VC AMATIR RAMBAH HILIR

Riwaldi Putra¹, Arief Anthonius Purnama², Ardo Yulpiko Putra³, Julianti⁴

¹²³⁴ FKIP Universitas Pasir Pengaraian, Kabupaten Rokan Hulu, Indonesia

Email : S2riwaldiputra@gmail.com

Abstrak: Penguasaan teknik dasar merupakan aspek fundamental dalam pembinaan atlet bola voli, khususnya pada pemain pemula. Hasil observasi awal di VC Amatir Rambah Hilir menunjukkan bahwa sebagian besar pemain belum menguasai teknik dasar bola voli secara optimal, terutama pada keterampilan servis bawah, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan *blocking*. Selain itu, peserta juga memiliki pemahaman yang masih terbatas mengenai penyusunan program latihan yang sistematis serta penerapan prinsip pencegahan cedera olahraga selama proses latihan. Kondisi tersebut berpotensi menghambat peningkatan keterampilan sekaligus meningkatkan risiko terjadinya cedera akibat kesalahan teknik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pemain pemula melalui penyuluhan program latihan teknik dasar bola voli menggunakan metode *drill* yang diintegrasikan dengan edukasi pencegahan cedera olahraga. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan *Service Learning* yang meliputi tahapan observasi dan identifikasi kebutuhan, penyuluhan, demonstrasi teknik dasar, praktik latihan menggunakan metode *drill*, serta evaluasi melalui observasi keterampilan dan diskusi. Materi yang diberikan mencakup teknik servis bawah, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, *blocking*, prinsip penyusunan program latihan, serta pentingnya pemanasan, pendinginan, pengaturan beban latihan, dan teknik gerak yang benar sebagai upaya pencegahan cedera. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai teknik dasar bola voli, meningkatnya keterampilan dalam melakukan gerakan dasar secara lebih benar dan terkoordinasi, serta meningkatnya kesadaran peserta terhadap pentingnya pencegahan cedera selama latihan. Kegiatan ini diharapkan menjadi model pembinaan dasar yang efektif, aman, dan berkelanjutan bagi klub bola voli amatir.

Kata Kunci: Bola voli, metode *drill*, teknik dasar, pencegahan cedera.

Abstract: Mastering fundamental volleyball techniques is an essential component of athlete development, particularly for beginner players. Preliminary observations conducted at VC Amatir Rambah Hilir revealed that most participants had not yet mastered the basic techniques of volleyball, including the underhand serve, forearm pass, overhead pass, spike, and block. In addition, participants demonstrated limited knowledge regarding systematic training program design and the implementation of sports injury prevention strategies during training sessions. These conditions may hinder skill development while increasing the risk of injuries caused by improper movement techniques. This community service program aimed to improve the knowledge and technical skills of beginner volleyball players through counseling on a basic volleyball training program using the drill method integrated with sports injury prevention education. The program adopted a Service Learning approach consisting of needs assessment, educational counseling, technical demonstrations, drill-based practice sessions, and evaluation through skill observation and group discussions. The training materials covered fundamental volleyball techniques, principles of training program development, proper warm-up and cool-down procedures, training load management, and correct movement mechanics to reduce injury risk. The results indicated an improvement in participants' understanding of fundamental volleyball techniques, enhanced technical performance in executing basic skills more accurately and consistently, and increased awareness of the importance of injury prevention during training activities. This community service program is expected to serve as an effective, safe, and sustainable model for developing beginner athletes in amateur volleyball clubs.

Keywords: Volleyball, drill method, basic techniques, injury prevention.

Pendahuluan

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia dan banyak diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari pelajar hingga masyarakat umum. Selain berfungsi sebagai olahraga prestasi, bola voli juga menjadi sarana pembinaan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik, kerja sama tim, serta pembentukan karakter. Keberhasilan pembinaan atlet sangat dipengaruhi oleh kualitas proses latihan yang diberikan sejak tahap pemula. Oleh karena itu, penyusunan program latihan yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik atlet pemula menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas keterampilan bermain bola voli. Pembelajaran teknik dasar yang dirancang secara terstruktur akan membantu atlet mengembangkan kemampuan motorik secara bertahap sehingga proses latihan menjadi lebih efektif dan berkelanjutan (Samsudin, Iwan, Dicky, 2023).

Penguasaan teknik dasar merupakan fondasi utama dalam permainan bola voli. Teknik dasar seperti servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking harus dikuasai dengan baik sebelum atlet mempelajari strategi permainan yang lebih kompleks. Kesalahan dalam penguasaan teknik dasar akan berdampak terhadap rendahnya kualitas permainan, kurang optimalnya koordinasi gerak, serta meningkatnya peluang melakukan kesalahan saat pertandingan. Oleh karena itu, proses pembelajaran pada atlet pemula harus lebih menitikberatkan pada pembentukan gerak dasar yang benar melalui latihan yang dilakukan secara bertahap, berulang, dan berkesinambungan sehingga tercipta keterampilan yang bersifat otomatis (*motor learning*) (Samsudin *et al.*, 2023). Salah satu pendekatan latihan yang banyak digunakan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar adalah metode drill. Metode drill merupakan metode latihan yang menekankan pengulangan gerakan secara terus-menerus sehingga atlet memperoleh kesempatan melakukan koreksi teknik selama proses latihan. Pengulangan yang sistematis mampu meningkatkan koordinasi neuromuskular, ketepatan gerakan, serta konsistensi pelaksanaan teknik dasar. (Giana, N., Wiga, N., Nasuka., Adiska, R., Candra., Anggit, W., 2022)

Selain penerapan metode *drill*, keberhasilan pembelajaran teknik dasar bola voli juga dipengaruhi oleh model latihan yang mampu mengembangkan koordinasi gerak (*movement coordination*). Koordinasi gerak merupakan kemampuan mengintegrasikan berbagai komponen gerakan tubuh secara harmonis sehingga menghasilkan gerakan yang efisien, tepat, dan sesuai dengan tuntutan permainan. Pada atlet pemula, latihan koordinasi yang dipadukan dengan penguasaan teknik dasar terbukti mampu meningkatkan kemampuan motorik, keseimbangan, kecepatan respons, serta pemahaman taktik permainan. Oleh karena itu, program latihan teknik dasar hendaknya tidak hanya berorientasi pada banyaknya pengulangan gerakan, tetapi juga memperhatikan kualitas koordinasi gerak agar proses pembelajaran berlangsung lebih efektif dan menghasilkan keterampilan yang lebih baik (Risma, N., Bakhtiar, S., Umar. 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal di VC Amatir Rambah Hilir, sebagian besar anggota merupakan pemain pemula yang memiliki semangat latihan tinggi, namun belum memperoleh pendampingan melalui program latihan yang terstruktur. Latihan yang dilaksanakan masih didominasi oleh permainan langsung (*game*) sehingga kesempatan memperbaiki teknik dasar relatif terbatas. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian pemain masih melakukan kesalahan saat melakukan passing, servis, maupun smash sehingga efektivitas permainan belum optimal. Selain itu, belum terdapat kegiatan penyuluhan yang secara khusus membahas penyusunan program latihan teknik dasar yang dapat diterapkan secara mandiri oleh pemain maupun pelatih klub.

Permasalahan lain yang ditemukan adalah masih rendahnya pemahaman pemain mengenai pencegahan cedera olahraga. Cedera pada olahraga bola voli umumnya terjadi pada bahu, jari tangan, lutut, dan pergelangan kaki akibat gerakan berulang, teknik yang kurang tepat, maupun beban latihan yang tidak terkontrol. Atlet pemula memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami cedera karena kemampuan teknik dan kontrol gerakannya masih berkembang. Oleh sebab itu, program latihan teknik dasar sebaiknya tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan, tetapi juga mengintegrasikan edukasi mengenai pencegahan cedera melalui pemanasan, pendinginan, penguatan otot, pengaturan beban latihan, serta penerapan teknik gerak yang benar (Tooth, C., Schwartz, C., Louis, J., Gofflot, A., Bornheim, S., Forthomme, B. 2023)

Program pemanasan yang dirancang secara spesifik terbukti mampu menurunkan angka

kejadian cedera pada pemain bola voli usia muda. Penelitian Verhagen et al. (2023) menunjukkan bahwa penerapan program pemanasan terstruktur sebelum latihan secara signifikan mengurangi frekuensi dan tingkat keparahan cedera dibandingkan latihan tanpa program pencegahan. Temuan tersebut menegaskan bahwa edukasi mengenai keselamatan latihan perlu diberikan sejak tahap pembinaan atlet pemula agar peningkatan keterampilan berjalan seiring dengan upaya menjaga kesehatan atlet. (Verhagen,E., Vriend, I., Gouttebarger,V., Kemler,E., Jacqueline. 2023)

Berbagai penelitian terdahulu lebih banyak menitikberatkan pada efektivitas metode drill dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli, sedangkan pengintegrasian antara penyuluhan program latihan teknik dasar dengan edukasi pencegahan cedera masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menjadi dasar perlunya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang tidak hanya memberikan latihan teknik dasar menggunakan metode drill, tetapi juga membekali peserta dengan pengetahuan mengenai prinsip latihan yang aman dan pencegahan cedera olahraga. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan kompetensi teknis sekaligus membangun budaya latihan yang lebih aman bagi atlet pemula (Giana et al., 2022)

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan Penyuluhan Program Latihan Teknik Dasar Bola Voli melalui Metode Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Pemain Pemula VC Amatir Rambah Hilir. Kebaruan kegiatan ini terletak pada integrasi penyuluhan program latihan teknik dasar berbasis metode drill dengan edukasi pencegahan cedera olahraga dalam satu rangkaian kegiatan pengabdian. Melalui kegiatan ini diharapkan peserta tidak hanya mengalami peningkatan keterampilan teknik dasar, tetapi juga memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai prinsip latihan yang aman, efektif, dan berkelanjutan sehingga dapat mendukung proses pembinaan atlet di tingkat klub. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penyusunan program latihan teknik dasar bola voli, meningkatkan keterampilan teknik dasar melalui penerapan metode drill, serta meningkatkan pemahaman mengenai pencegahan cedera olahraga sehingga kualitas latihan pemain pemula VC Amatir Rambah Hilir menjadi lebih efektif, aman, dan berkelanjutan.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan Service Learning, yaitu pendekatan yang mengintegrasikan proses pembelajaran dengan pemberian layanan kepada masyarakat melalui kegiatan edukasi, praktik, refleksi, dan evaluasi. Pendekatan ini dipilih karena mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta melalui pengalaman belajar secara langsung, sehingga materi yang diberikan dapat diterapkan sesuai dengan kebutuhan komunitas sasaran. Pada bidang keolahragaan, pendekatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan kompetensi peserta melalui kombinasi penyuluhan dan praktik lapangan. (Aristiyanti,A., & Sukarno,S.(2021) Integrasi *Service Learning* dalam pendidikan olahraga juga terbukti mampu meningkatkan partisipasi, tanggung jawab, dan pengalaman belajar peserta melalui aktivitas praktik yang terstruktur (García-López, Gutierrez,D., Macphail,A., 2023).

Sasaran kegiatan adalah 20 pemain pemula VC Amatir Rambah Hilir, Kecamatan Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau. Peserta dipilih berdasarkan hasil koordinasi dengan pengurus klub yang menunjukkan bahwa sebagian besar anggota masih berada pada tahap pembinaan dasar dan belum pernah memperoleh pelatihan teknik dasar secara sistematis. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa kemampuan peserta dalam melakukan servis bawah, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking masih belum optimal. Selain itu, pengetahuan peserta mengenai penyusunan program latihan dan pencegahan cedera olahraga juga masih terbatas sehingga diperlukan kegiatan edukasi yang terintegrasi dengan praktik latihan. (Wulandari, T. A., Salsabila, K. M. N., KS, P. S., Alfida, N., Dianingtyas, A. S., & Santoso, T. B. 2022).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari penyuluhan yang dilanjutkan dengan empat kali sesi pendampingan latihan. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Tahap Persiapan

Tahap pertama adalah observasi dan identifikasi kebutuhan. Pada tahap ini dilakukan wawancara dengan pengurus klub dan observasi langsung terhadap proses latihan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi peserta. Data yang dikumpulkan meliputi tingkat penguasaan teknik dasar, pola latihan yang selama ini diterapkan, serta pemahaman peserta mengenai pencegahan cedera olahraga. Hasil identifikasi tersebut menjadi dasar penyusunan materi penyuluhan dan program latihan sehingga kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan peserta.

2. Tahap Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab mengenai:

- Prinsip dasar latihan olahraga.
- Teknik dasar permainan bola voli.
- Konsep metode *drill*.
- Prinsip latihan yang benar.
- Pengaturan intensitas dan volume Latihan.
- Pencegahan cedera olahraga.

Materi pencegahan cedera mencakup pentingnya pemanasan dinamis, pendinginan, latihan fleksibilitas, penguatan otot inti (*core stability*), pengaturan beban latihan secara bertahap (*progressive overload*), serta penguasaan teknik gerak yang benar untuk mengurangi risiko cedera pada bahu, lutut, pergelangan tangan, dan pergelangan kaki. Edukasi preventif seperti ini terbukti berkontribusi terhadap penurunan kejadian cedera pada pemain bola voli apabila diterapkan secara konsisten dalam program latihan.

3. Tahap Demonstrasi Teknik

Setelah penyampaian materi, tim pengabdian mendemonstrasikan teknik dasar bola voli yang meliputi:

- Servis bawah.
- Passing bawah.
- Passing atas.
- Smash dasar.
- Blocking dasar.

Demonstrasi dilakukan secara bertahap dengan memberikan penjelasan mengenai posisi tubuh, koordinasi gerak, titik kontak bola, keseimbangan tubuh, serta kesalahan teknik yang sering dilakukan pemain pemula. Peserta kemudian diberi kesempatan mengamati dan mengajukan pertanyaan sebelum memasuki sesi praktik.

4. Tahap Praktik Menggunakan Metode *Drill*

Tahap keempat adalah praktik menggunakan metode *drill*. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil agar memperoleh kesempatan latihan yang lebih banyak. Latihan dilakukan secara berulang (*repetition*) dengan tingkat kesulitan yang meningkat secara bertahap. Selama praktik, tim pengabdian memberikan umpan balik (*feedback*) secara langsung terhadap setiap gerakan peserta sehingga kesalahan teknik dapat segera diperbaiki. Metode *drill* dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar bola voli melalui latihan yang sistematis, berulang, dan terarah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode *drill* mampu meningkatkan hasil belajar servis maupun passing bola voli secara signifikan dibandingkan pembelajaran konvensional (Indrawathi, N. L. P., Citrawan, I. W., & Santika, I. G. P. N. A. (2022).

Program latihan terdiri atas:

- Tahap Pemanasan

Bentuk Latihan : Dynamic stretching dan mobility exercise

- Drill 1

Bentuk Latihan : Passing bawah berpasangan

- Drill 2

Bentuk Latihan : Passing atas berpasangan

- Drill 3

Bentuk Latihan : Servis bawah menuju target

- Drill 4

Bentuk Latihan : Smash sederhana menggunakan umpan pelatih

- Drill 5

Bentuk Latihan : Blocking dasar

- Pendinginan

Bentuk Latihan : Stretching statis dan evaluasi latihan

Metode *drill* dipilih karena memberikan kesempatan kepada pemain pemula untuk mengulang gerakan secara konsisten sehingga terbentuk koordinasi, ketepatan teknik, dan otomatisasi gerak.



Gambar 1. Peserta PKM melakukan passing bawah



Gambar 2. Peserta PKM melakukan passing atas

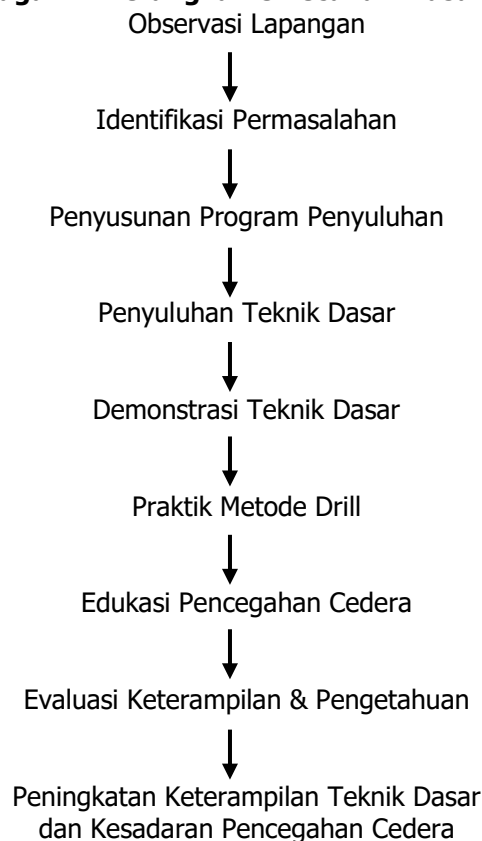
5. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif melalui observasi langsung selama pelaksanaan kegiatan. Aspek yang dinilai meliputi:

- Tingkat pemahaman peserta terhadap materi penyuluhan.
- Kemampuan melakukan teknik dasar bola voli.
- Ketepatan gerakan sesuai prinsip biomekanika.
- Partisipasi peserta selama kegiatan.
- Pemahaman mengenai upaya pencegahan cedera olahraga.

Selain observasi, evaluasi dilakukan melalui sesi diskusi dan umpan balik (*feedback*) antara peserta dan tim pengabdian untuk mengetahui perubahan pengetahuan serta persepsi peserta terhadap manfaat program yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan menggunakan desain pretest–posttest satu kelompok (*one-group pretest–posttest*) melalui observasi keterampilan dan pemberian kuesioner pengetahuan. Penilaian keterampilan difokuskan pada ketepatan pelaksanaan teknik servis bawah, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dasar, dan *blocking*, sedangkan aspek pengetahuan diukur melalui pemahaman peserta mengenai program latihan dan pencegahan cedera olahraga. Model evaluasi ini banyak digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengukur perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, evaluasi hasil belajar dalam pendidikan jasmani direkomendasikan dilakukan secara autentik melalui pengamatan keterampilan, pengetahuan, dan sikap peserta sehingga mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai efektivitas program yang dilaksanakan. (Zhang et al., 2024).

Bagan 1. Kerangka Pemecahan Masalah



Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di lapangan bola voli VC Amatir Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu, dengan melibatkan 20 pemain pemula sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, penyampaian tujuan kegiatan, dan pelaksanaan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai teknik dasar bola voli serta prinsip pencegahan cedera olahraga. Selanjutnya, peserta mengikuti penyuluhan mengenai konsep dasar latihan, demonstrasi teknik dasar bola voli, praktik menggunakan metode *drill*, dan evaluasi melalui *posttest* serta observasi keterampilan.

Penyuluhan dilaksanakan secara interaktif menggunakan media presentasi, video teknik dasar, serta demonstrasi langsung oleh tim pengabdian. Materi yang disampaikan meliputi teknik servis bawah, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking, dilanjutkan dengan edukasi mengenai pemanasan, pendinginan, pengaturan beban latihan, dan teknik gerak yang benar sebagai upaya pencegahan cedera. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami teori sekaligus langsung mempraktikkan setiap keterampilan sehingga proses belajar menjadi lebih efektif. Model pembelajaran yang memadukan ceramah, demonstrasi, dan praktik diketahui mampu meningkatkan pemahaman sekaligus keterampilan motorik peserta dalam kegiatan olahraga. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pretest dan posttest menggunakan soal yang mengukur pemahaman peserta terhadap teknik dasar bola voli dan prinsip pencegahan cedera olahraga.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Peserta

Indikator	Pretest	Posttest
Rata-rata nilai	62,5	86,8
Nilai tertinggi	80	100
Nilai terendah	45	75
Persentase ketuntasan	40%	90%

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 62,5 menjadi 86,8. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai teknik dasar bola voli, prinsip latihan yang benar, serta pentingnya pencegahan cedera. Selama diskusi berlangsung, peserta juga lebih aktif mengajukan pertanyaan mengenai teknik gerakan yang benar dan cara menghindari cedera ketika melakukan smash maupun blocking. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dipadukan dengan demonstrasi mampu meningkatkan pemahaman peserta secara efektif. Temuan tersebut sejalan dengan berbagai kegiatan pengabdian olahraga yang melaporkan bahwa penyampaian materi secara interaktif disertai praktik langsung menghasilkan peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan penyampaian teori semata. Selain pengetahuan, evaluasi juga dilakukan terhadap keterampilan teknik dasar peserta melalui lembar observasi yang digunakan oleh tim pengabdian.

Tabel 2. Persentase Penguasaan Teknik Dasar

Teknik Dasar	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Passing bawah	60	88
Passing atas	58	86
Servis bawah	65	90
Smash dasar	50	82
Blocking dasar	48	80

Hasil observasi menunjukkan bahwa seluruh komponen teknik mengalami peningkatan setelah peserta mengikuti latihan menggunakan metode *drill*. Peningkatan paling tinggi terjadi pada teknik servis bawah dan passing bawah karena kedua teknik tersebut dilatih dengan frekuensi pengulangan yang lebih tinggi dibandingkan teknik lainnya. Latihan berbasis *drill* memungkinkan peserta mengulang pola gerakan secara konsisten sehingga koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan teknik berkembang lebih baik. Pengulangan yang sistematis memperkuat pembelajaran motorik dan membantu pemain pemula membentuk gerakan yang lebih otomatis. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip *motor learning*, yaitu bahwa latihan berulang dengan umpan balik yang tepat dapat meningkatkan kualitas keterampilan gerak.

Selama sesi praktik, tim pengabdian juga memberikan koreksi secara langsung terhadap posisi tubuh, koordinasi tangan, arah pandangan, dan titik kontak bola. Umpan balik (*feedback*) yang diberikan segera setelah peserta melakukan gerakan membantu mereka memperbaiki kesalahan teknik dengan lebih cepat sehingga perkembangan keterampilan menjadi lebih optimal. Salah satu luaran penting dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman peserta mengenai pencegahan cedera olahraga. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta belum terbiasa melakukan pemanasan secara sistematis, pendinginan setelah latihan, maupun pengaturan intensitas latihan. Setelah mengikuti penyuluhan, peserta mulai memahami bahwa cedera tidak hanya disebabkan oleh benturan, tetapi juga oleh kesalahan teknik, beban latihan berlebihan, dan kurangnya persiapan fisik.

Pemanasan dinamis sebelum Latihan:

- Pendinginan setelah Latihan.
- Peningkatan beban latihan secara bertahap (*progressive overload*)
- Penerapan teknik dasar yang benar.

Peserta juga diperkenalkan pada latihan penguatan otot bahu, *core*, lutut, dan pergelangan kaki sebagai bagian dari program preventif. Pembahasan ini penting karena olahraga bola voli memiliki risiko cedera pada bahu, jari, lutut, dan pergelangan kaki akibat gerakan melompat dan aktivitas *overhead* yang berulang. Program pemanasan yang terstruktur terbukti mampu menurunkan angka kejadian cedera serta mengurangi tingkat keparahan cedera pada pemain bola voli rekreasi maupun usia muda.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi pencegahan cedera perlu menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan atlet pemula. Dengan meningkatnya kesadaran peserta terhadap pentingnya pemanasan, pendinginan, teknik gerak yang benar, dan pengelolaan beban latihan, diharapkan frekuensi cedera dapat ditekan sehingga proses pembinaan berlangsung lebih aman dan berkelanjutan. Kajian terbaru juga menekankan bahwa penelitian dan praktik bola voli masih memerlukan lebih banyak implementasi program pencegahan cedera yang terstruktur pada tahap pembinaan.

Secara keseluruhan, program pengabdian berjalan sesuai dengan rencana. Seluruh peserta mengikuti setiap tahapan kegiatan dengan antusias dan menunjukkan peningkatan baik dari aspek pengetahuan maupun keterampilan. Diskusi pada akhir kegiatan menunjukkan bahwa peserta menginginkan program pendampingan dilakukan secara berkala agar perkembangan teknik dapat terus dipantau. Keberhasilan kegiatan didukung oleh beberapa faktor, yaitu tingginya motivasi peserta, dukungan pengurus klub, penggunaan metode *drill* yang sesuai dengan karakteristik pemain pemula, serta integrasi materi pencegahan cedera yang menambah wawasan peserta mengenai latihan yang aman. Dengan demikian, program ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli, tetapi juga membentuk budaya latihan yang lebih sistematis, aman, dan berbasis ilmu keolahragaan.



Gambar 3. Foto bersama peserta PKM

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan program latihan teknik dasar bola voli menggunakan metode *drill* telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari pemain pemula VC Amatir Rambah Hilir. Program yang dilaksanakan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai teknik dasar bola voli, prinsip penyusunan latihan, serta pentingnya penerapan metode *drill* dalam proses pembelajaran keterampilan gerak. Pelaksanaan latihan yang dilakukan secara bertahap, berulang, dan terstruktur memberikan dampak terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar peserta, terutama pada kemampuan servis bawah, passing bawah, passing atas, smash dasar, dan blocking dasar. Pendekatan ini juga meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam melakukan gerakan sesuai teknik yang benar sehingga proses latihan menjadi lebih efektif.

Selain peningkatan keterampilan teknik, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pencegahan cedera olahraga. Edukasi mengenai pemanasan, pendinginan, pengaturan beban latihan, teknik gerak yang benar, serta pentingnya latihan penguatan otot memberikan wawasan baru bagi peserta untuk menerapkan latihan yang lebih aman dan berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan bermain bola voli, tetapi juga membangun budaya latihan yang lebih ilmiah dan berorientasi pada keselamatan atlet. Ke depan, program serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkesinambungan dengan durasi pendampingan yang lebih panjang sehingga peningkatan keterampilan teknik dasar maupun kesadaran terhadap pencegahan cedera olahraga dapat dipertahankan dan dikembangkan sebagai bagian dari pembinaan prestasi olahraga di tingkat masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, khususnya kepada Pengurus VC Amatir Rambah Hilir yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan, para pemain yang telah berpartisipasi secara aktif selama kegiatan berlangsung, serta Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh anggota tim pengabdian yang telah bekerja sama sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Referensi

- Samsudin, Iwan,S., & Dicky,R.(2023). Development of the play-based model on volleyball basic techniques for junior high school. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 42(1),233-234.
- Giana,N., Wiga,N., Nasuka,N., Adiska,R., Candra,. Anggit,W. (2022). Drills Exercise Method Improving Passing Ability In Volleyball. *European Union Digital Library Journal* 35(1), 3-5.
- Risma,N,. Bakhtiar,S., Umar. 2024. Improvement of Basic Volleyball Techniques through Motion Coordination Learning Model:A Literature Riview. *Journal of Physical Education Health and Sport*.11(2), 79-84.
- Tooth,C., Schwartz, C,. Louis,J,. Gofflot,A,. Bornheim,S,. Forthomme,B. 2023. Prevention of shoulder injuries in volleyball platers: The usefulness and efficiency of a warm-up routine. *Physical Therapy in Sport Elsevier*,64. 97-103
- Verhagen,E., Vriend, I., Gouttebarga,V., Kemler,E., Jacqueline. 2023. Effectiveness of a warm-up programme to reduce injuries in youth volleyball players: a quasi-experiment. *National library of medicine* 57(8):464-470.
- Aristiyanto, A., & Sukarno, S. (2021). Implementasi Sport Scince pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Voli Universitas Ngudi Waluyo. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 3(1), 36–42
- García-López, L. M., Gutiérrez, D., González-Martí, I., Segovia, Y., & MacPhail, A. (2023). *Enhancing sport education experiences through service-learning*. *European Physical Education Review*, 29(2), 215–232.
- Wulandari, T. A., Salsabila, K. M. N., KS, P. S., Alfida, N., Dianingtyas, A. S., & Santoso, T. B. (2022). Edukasi Penanganan Pertama Fisioterapi pada Cedera Olahraga di Komunitas Bola Voli. *Educate: Journal of Community Service in Education*, 2(2), 52–57
- Indrawathi, N. L. P., Citrawan, I. W., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD kombinasi metode *drill* terhadap hasil belajar servis bola voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 216–222
- Zhang, J., Soh, K. G., Bai, X., Mohd Anuar, M. A., & Xiao, W. (2024). *Optimizing learning outcomes in physical education: A comprehensive systematic review of hybrid pedagogical models integrated with the Sport Education Model*. *PLOS ONE*, 19(12)