

PELATIHAN TEKNIK BERMAIN BOLA VOLI BAGI ATLET REMAJA PUTRI KLUB BVB (BINA VOLI BANYUMAS): PROGRAM COACHING CLINIC BERBASIS OBSERVASI KETERAMPILAN

Anung Probo Ismoko^{1)*}, Yudha Febrianta²⁾, Danny Ontario Rusmono³⁾, Amri Ikhsanul Amal⁴⁾

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

¹⁾ismokoanung@ump.ac.id, ²⁾yudhafebrianta@ump.ac.id,
³⁾dannyontariorusmono@ump.ac.id, ⁴⁾amriikhsanul@ump.ac.id

Histori artikel	Abstrak
<i>Received:</i> 22 September 2025 <i>Accepted:</i> 23 November 2025 <i>Published:</i> 30 November 2025	Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis meliputi servis, passing, smash, blocking, dan setting serta pemahaman taktis atlet remaja putri Klub BVB Banyumas melalui pelatihan terstruktur berbasis <i>coaching clinic</i>. Mitra dalam kegiatan ini adalah Klub BVB sebagai wadah pembinaan atlet remaja putri yang membutuhkan program latihan sistematis dan berbasis pendekatan ilmiah. Kegiatan diikuti oleh 24 atlet remaja putri. Metode pelaksanaan menggunakan intervensi pelatihan yang dikemas dalam empat tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut, dengan mengombinasikan teori singkat, demonstrasi teknik, <i>drill</i> berulang, simulasi pertandingan, diskusi-refleksi, serta umpan balik pelatih. Penilaian dilakukan melalui lembar observasi keterampilan berskala 1–5 dan catatan kualitatif pelatih. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor keterampilan meningkat dari kategori “cukup” menjadi “baik”, dengan peningkatan terbesar pada aspek pemahaman taktik. Kegiatan ini mengimplikasikan bahwa pelatihan terstruktur yang mengintegrasikan prinsip kepelatihan dengan evaluasi formatif-sumatif efektif dalam meningkatkan performa dan motivasi atlet remaja. Dengan demikian, <i>coaching clinic</i> terstruktur layak direplikasi sebagai model pembinaan bagi klub bola voli remaja lainnya. Kata Kunci: Bola voli, <i>Coaching clinic</i>, Evaluasi keterampilan, Pembinaan atlet, Remaja putri

* Corresponding author: Anung Probo Ismoko (ismokoanung@ump.ac.id)

Abstract. This community service program aims to improve the technical skills service, passing, spiking, blocking, and setting as well as the tactical understanding of the female youth athletes of the BVB Volleyball Club in Banyumas through a structured coaching-clinic-based training program. The partner in this activity is the BVB Club, which facilitates youth athlete development and requires a systematic, scientifically grounded training model. A total of 24 female youth athletes participated in the program. The method involved a four-stage intervention consisting of preparation, implementation, evaluation, and follow-up, integrating brief theoretical explanations, technical demonstrations, repetitive drills, match simulations, discussion-reflection sessions, and coach feedback. Skill assessment was conducted using a 1–5 scaled observation sheet and qualitative field notes. The results show that the average skill score increased from the “fair” to the “good” category, with the largest improvement observed in tactical understanding. These findings indicate that structured training integrating coaching principles and formative–summative evaluation is effective in enhancing athlete performance and motivation. Therefore, a structured coaching clinic is recommended as a replicable model for youth volleyball club development.

Keywords: Volleyball, Coaching clinic, Skill evaluation, Athlete development, Adolescent girls

PENDAHULUAN

Permainan bola voli menuntut penguasaan teknik dasar dan koordinasi gerak yang baik, serta pemahaman taktis permainan yang berkembang melalui latihan sistematis. Teknik fundamental seperti passing bawah/atas, service, smash, blocking, dan setting merupakan fondasi performa yang harus dilatihkan sejak usia dini agar perkembangan kompetitif optimal. Latihan berkualitas menuntut perencanaan berbasis bukti, metode latihan yang tepat, serta perhatian pada aspek fisik, teknik, taktik, dan mental atlet. Integrasi penguasaan teknik-teknik bola voli dan pemahaman taktik secara bertahap terbukti efektif dalam meningkatkan performa atlet (Castro et al., 2022; Pawlik et al., 2022). Selain itu, kemampuan fisik seperti kekuatan, daya ledak, dan koordinasi berkontribusi langsung terhadap kualitas serve receive dan kecepatan servis, yang berdampak pada peluang menang serta efektivitas fase side out (Valentina Cavedon et al., 2024a; Renshaw et al., 2022).

Riset pembinaan atlet remaja menunjukkan bahwa perkembangan keterampilan terbaik dicapai melalui dua pendekatan utama: (1) perencanaan latihan fleksibel yang dipadukan dengan asesmen berulang agar konten latihan dapat menyesuaikan kebutuhan nyata atlet, dan (2) desain latihan berbasis permainan yang meningkatkan pengambilan keputusan, sinkronisasi tim, dan transfer keterampilan ke situasi pertandingan (Loureiro et al., 2023; Castro et al., 2024). Selain itu, pendekatan small-sided games terbukti meningkatkan variasi gerak, adaptasi taktis, serta respons permainan yang lebih natural (Möding et al., 2022). Karena itu, pembinaan atlet remaja perlu mengombinasikan latihan teknik–taktik secara terpadu serta asesmen formatif berkelanjutan untuk memastikan perkembangan yang terarah.

Dalam konteks lokal, pembinaan bola voli remaja di Banyumas berkembang melalui klub-klub komunitas, salah satunya Klub BVB (Bina Voli Banyumas). Namun, observasi awal mengungkapkan beberapa kendala: program latihan belum sepenuhnya terstruktur, belum konsisten berbasis bukti, porsi latihan taktik serta pengambilan keputusan masih terbatas, dan pemantauan beban latihan belum berjalan optimal. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa

monitoring beban internal–eksternal secara sistematis penting bagi performa atlet (Inoue et al., 2022; Rebelo et al., 2024). Selain itu, aspek pencegahan cedera perlu diperkuat mengingat program pemanasan terstruktur dapat menurunkan insiden cedera pada pemain bola voli remaja (Verhagen et al., 2023; Roberto Vavassori et al., 2024).

Menjawab permasalahan tersebut, program pengabdian ini disusun sebagai coaching clinic terstruktur yang mengintegrasikan empat komponen kunci: perencanaan asesmen fleksibel berbasis observasi dan rubrik, peningkatan proporsi latihan berbasis permainan untuk memaksimalkan pengambilan keputusan, penguatan teknik melalui demonstrasi–drill progresif–visual feedback, serta integrasi monitoring beban dan pencegahan cedera dalam setiap sesi latihan (Loureiro et al., 2023; Renshaw et al., 2022; Mödinger et al., 2022; Verhagen et al., 2023). Pendekatan ini dirancang agar selaras dengan karakteristik pembinaan klub yang memiliki sumber daya terbatas, namun tetap mempertahankan kualitas latihan yang terukur.

Dengan demikian, tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan penguasaan teknik dasar (servis, passing, spike, blocking, setting) serta pemahaman taktis (rotasi dan transisi) atlet remaja putri Klub BVB melalui pelatihan coaching clinic terstruktur yang mengombinasikan asesmen fleksibel, latihan berbasis permainan, penguatan teknik prioritas, serta monitoring beban dan pencegahan cedera sederhana.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini bekerja sama dengan Klub BVB (Bina Voli Banyumas) sebagai mitra dan melibatkan 24 atlet remaja putri. Pelaksanaan dilakukan pada jadwal latihan yang disepakati tanpa mengganggu program rutin. Metode menggunakan coaching clinic berbasis kebutuhan mitra dengan pendekatan fleksibel–adaptif, di mana hasil observasi setiap sesi digunakan untuk menyesuaikan fokus latihan berikutnya (Loureiro, 2023). Materi latihan mencakup penguatan teknik dasar servis, passing, setting, smash, blocking serta taktik rotasi dan transisi. Kegiatan dipadukan dengan *progressive drills*, latihan berbasis permainan, simulasi pertandingan, umpan balik langsung, dan penggunaan *visual feedback* untuk mempercepat pembelajaran motorik (Renshaw, 2022). Setiap sesi diawali pemanasan pencegahan cedera yang terbukti efektif bagi atlet usia muda (Verhagen, 2023).

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan Adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan meliputi observasi awal teknik dan taktik atlet, wawancara pelatih, penyusunan materi dan rubrik observasi, serta *briefing* pelatih pendamping terkait prinsip latihan dan keselamatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Sesi berlangsung 90–120 menit terdiri dari pemanasan pencegahan cedera, aktivasi dan kontrol bola, blok teknik progresif, latihan berbasis permainan, simulasi pertandingan, dan pemberian umpan balik. Kemajuan atlet dicatat melalui rubrik observasi keterampilan (Inoue, 2022; Cavedon, 2024).

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan tes formatif berupa skala 1–5 untuk keterampilan teknik dan taktik, disertai catatan kesalahan dominan, kesiapan atlet, dan kepatuhan latihan (Rebelo, 2024).

4. Tahap Tindak Lanjut

Tim menyusun rekomendasi teknis berbasis hasil evaluasi, paket pemanasan pencegahan cedera, serta panduan monitoring sederhana yang dapat diterapkan pelatih secara mandiri (Vavassori, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

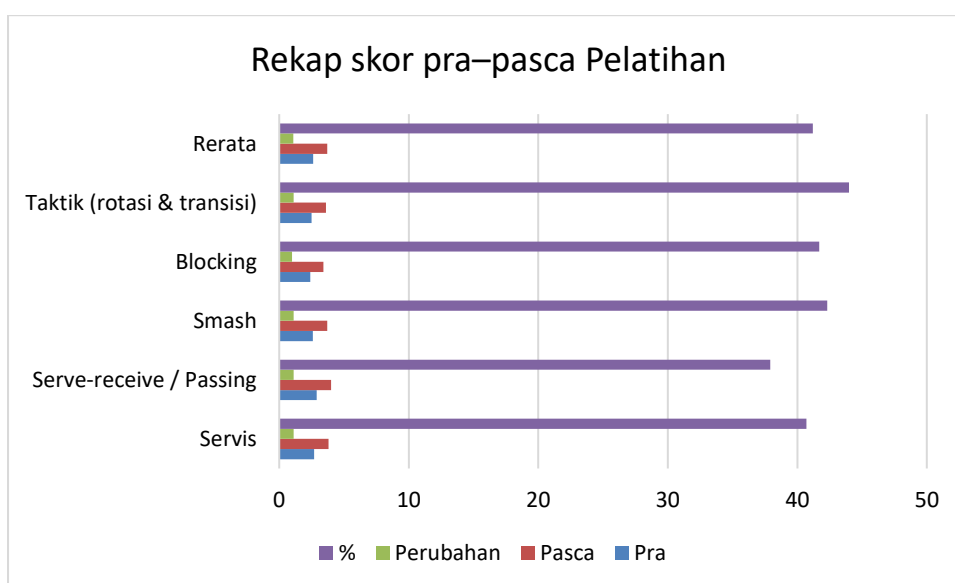
Pelaksanaan coaching clinic mengikuti empat tahapan utama: persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Pada tahap persiapan, tim melakukan observasi awal terkait kemampuan teknik dan pemahaman taktik atlet, wawancara singkat dengan pelatih mengenai prioritas pengembangan, serta identifikasi kebutuhan latihan. Tim kemudian menyusun materi latihan, rubrik observasi, dan lembar monitoring yang akan digunakan sepanjang rangkaian. Mitra menyediakan fasilitas lapangan, peralatan latihan, serta menyesuaikan jadwal agar kegiatan tidak mengganggu program rutin klub. Koordinasi awal ini memastikan bahwa seluruh rangkaian berjalan sesuai konteks dan kebutuhan Klub BVB.

Pada tahap pelaksanaan, coaching clinic diterapkan pada 24 atlet remaja putri melalui sesi latihan 90–120 menit. Setiap sesi diawali dengan pemanasan pencegahan cedera untuk memastikan kesiapan fisik atlet. Selanjutnya dilakukan aktivasi bola, drill teknik progresif, latihan berbasis permainan dengan manipulasi situasi, serta simulasi pertandingan untuk menguji penerapan teknik dan taktik dalam kondisi permainan nyata. Pendekatan ini memadukan demonstrasi, umpan balik langsung, visual feedback, structured drills, dan permainan terkonstraint sehingga atlet tidak hanya menguasai teknik dasar, tetapi juga mampu mengambil keputusan cepat saat bermain. Selama proses berlangsung, pelatih pendamping memberikan masukan berkala dan memastikan seluruh prosedur keselamatan serta intensitas latihan tetap terkontrol.

Pada tahap evaluasi, penilaian formatif dilakukan pada setiap sesi menggunakan rubrik skala 1–5 untuk teknik (servis, passing, smash, blocking, setting) dan taktik (rotasi dan transisi). Evaluasi sumatif dilakukan pada akhir program. Data pra–pasca menunjukkan adanya peningkatan kinerja atlet yang cukup signifikan pada seluruh aspek yang diamati. Hasilnya tercantum pada tabel berikut.

Tabel 1. Rekap Sederhana Skor Pra–Pasca Pelatihan

Aspek yang dinilai	Pra	Pasca	Perubahan	%
Servis	2,7	3,8	1,1	40,7
Serve-receive / Passing	2,9	4,0	1,1	37,9
Smash	2,6	3,7	1,1	42,3
Blocking	2,4	3,4	1,0	41,7
Taktik (rotasi & transisi)	2,5	3,6	1,1	44,0
Rerata	2,62	3,70	1,08	41,2



Gambar 1. Rekap sederhana skor pra–pasca Pelatihan

Peningkatan sebesar 41,2% menunjukkan bahwa pendekatan latihan progresif dan berbasis permainan efektif dalam memperbaiki penguasaan teknik dan taktik para atlet. Aspek taktik rotasi–transisi memperoleh peningkatan tertinggi, mengindikasikan bahwa integrasi simulasi pertandingan memberikan dampak besar pada kemampuan membaca situasi permainan. Umpan balik dari pelatih menyatakan bahwa atlet menjadi lebih percaya diri, lebih konsisten dalam melakukan teknik dasar, dan lebih responsif dalam komunikasi tim.

Pada tahap tindak lanjut, tim menyusun rekomendasi teknis berdasarkan hasil evaluasi, termasuk prioritas latihan *serve-receive*, pemantapan koordinasi rotasi, serta penggunaan pemanasan pencegahan cedera secara konsisten pada setiap sesi latihan. Selain itu, mitra menerima paket monitoring sederhana berupa rubrik keterampilan, lembar kesiapan atlet, dan panduan latihan mandiri agar pengembangan atlet dapat dilanjutkan secara berkelanjutan. Pelatih Klub BVB menyatakan komitmen untuk memasukkan beberapa komponen coaching clinic ini ke dalam kurikulum latihan rutin guna memastikan keberlanjutan dampak program.



Gambar 2. Kegiatan Pelaksanaan Pelatihan

Pembahasan

Kenaikan rerata 41% pada indikator teknik dan taktik menunjukkan bahwa pendekatan latihan berbasis *drill* progresif dan permainan mampu meningkatkan kualitas performa atlet muda. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa latihan yang memadukan keterampilan spesifik dan konteks permainan mempercepat adaptasi motorik sekaligus meningkatkan stabilitas keterampilan (Chow et al., 2021; Saputra & Nugroho, 2020). Pendekatan integratif seperti ini membantu atlet merespons informasi permainan secara lebih efektif.

Peningkatan terbesar pada aspek taktik, terutama rotasi dan transisi, mengindikasikan keberhasilan manipulasi tugas melalui pengaturan zona target, pembatasan sentuhan, serta variasi luas lapangan. Prinsip *ecological dynamics* menjelaskan bahwa taktik akan berkembang ketika atlet bereaksi terhadap kondisi permainan yang kaya informasi dan terus berubah (Araújo & Davids, 2022; Kurniawan & Pratama, 2021). Situasi permainan yang dimodifikasi membuat proses pengambilan keputusan muncul secara lebih fungsional.

Perbaikan signifikan pada *serve receive* penting karena kualitas penerimaan servis berhubungan langsung dengan peluang *side-out* dan ritme permainan. Penelitian menunjukkan bahwa *serve reception* yang stabil meningkatkan peluang kemenangan sebuah tim (Koch & Tilp, 2021; Ardiansyah & Firmansyah, 2019). Dengan demikian, penempatan *serve receive*

sebagai indikator kunci performa dan penekanan latihan pada fase *side-out* sudah tepat dan relevan terhadap kebutuhan kompetisi.

Komponen fisik pendukung teknik seperti kekuatan tungkai, stabilitas inti, dan koordinasi mendarat memiliki hubungan langsung dengan efisiensi *serve reception* dan kualitas gerak. Latihan *micro conditioning* berupa jumping, landing, dan *core stability* dalam pemanasan dapat meningkatkan kesiapan neuromuskular sehingga eksekusi teknik lebih stabil (Sattler et al., 2020; Putra & Widiyanto, 2022). Integrasi fisik-teknik seperti ini sangat dianjurkan dalam pembinaan atlet usia muda.

Program juga memanfaatkan pemanasan preventif terstruktur untuk menurunkan risiko cedera. Pemanasan yang menitikberatkan pada mobilitas, aktivasi otot, dan penguatan dasar terbukti menurunkan angka dan tingkat keparahan cedera pada atlet permainan bola (Myer et al., 2020; Firmanto & Lestari, 2018). Dengan penerapan konsisten, model pemanasan ini menjadi fondasi aman bagi proses latihan jangka panjang.

Monitoring *readiness* harian menggunakan catatan sederhana seperti RPE dan kondisi kebugaran subjektif memberikan informasi praktis mengenai kesiapan atlet. Pemantauan sederhana seperti ini sudah banyak direkomendasikan karena efektif, murah, dan cocok untuk klub dengan fasilitas terbatas (Gabbett, 2020; Raharjo & Prakoso, 2021). Catatan tersebut membantu pelatih menghubungkan beban latihan dengan hasil eksekusi teknik-taktik pada setiap sesi.

Meski banyak memberikan dampak positif, program ini memiliki keterbatasan seperti tidak adanya kelompok pembanding, peserta yang homogen, durasi kegiatan yang singkat, serta penilaian keterampilan yang masih bergantung pada observasi. Keterbatasan tersebut lazim ditemui pada kegiatan berbasis klub dan dapat mempengaruhi generalisasi temuan (Creswell & Creswell, 2018; Sari & Wicaksono, 2020). Untuk pengabdian lanjutan, perlu penambahan ukuran objektif, penyamaan rubrik antar pelatih, variasi peserta, serta pemantauan beban yang lebih sistematis.

Implikasi praktis bagi klub sangat terasa: kemampuan teknik dan pemahaman taktik atlet meningkat, pelatih memiliki struktur latihan yang lebih sistematis, dan proses pemantauan perkembangan atlet menjadi lebih mudah. Program yang dirancang dapat direplikasi untuk kelompok usia lain, sekaligus memperkuat kerja sama antara klub Bina Voli Banyumas dan perguruan tinggi pendamping (Lyle & Cushion, 2017; Hermansyah & Dwiyoogo, 2019). Dengan dasar latihan terstruktur dan pemanasan preventif yang mapan, klub memiliki pijakan kuat untuk melanjutkan program secara mandiri.

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat berupa coaching clinic terstruktur di Klub BVB (Bina Voli Banyumas) terbukti efektif meningkatkan keterampilan teknis (servis, passing, smash, blocking, seting) dan pemahaman taktis atlet remaja putri; rata-rata skor observasi meningkat dari kategori “cukup” menjadi “baik” (sekitar 41%), dengan lonjakan kenaikan terbesar pada aspek taktik. Keberhasilan ini ditopang oleh kombinasi teori singkat, demonstrasi, drill progresif, simulasi permainan, diskusi refleksi, umpan balik, serta evaluasi yang konsisten, disertai pemanasan pencegahan cedera dan monitoring beban serta kesiapan sederhana. Hasilnya, klub memperoleh model latihan yang adaptif, praktis, dan mudah direplikasi, sementara pelatih memiliki rujukan berbasis data untuk memprioritaskan sesi latihan. Keterbatasan yang perlu diperbaiki pada program lanjutan meliputi ketiadaan kelompok pembanding, durasi yang relatif singkat, serta penilaian yang masih subjektif; karena itu disarankan memperpanjang periode latihan, menambah ukuran objektif, menyamakan penilaian antar pelatih, dan memperluas partisipan. Secara keseluruhan, program ini layak dilanjutkan dan direplikasi pada kelompok usia maupun klub lain sebagai pola pembinaan yang sistematis dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Araújo, D., & Davids, K. (2022). *Ecological approaches to cognition and action in sport and exercise*. Routledge.
- Ardiansyah, Y., & Firmansyah, D. (2019). Analisis teknik dasar passing bawah pada atlet bola voli pemula. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 11(2), 55–63.
- Castro, H. de O., Clemente, F. M., Praça, G. M., Laporta, L., & Costa, G. D. C. T. (2024). Editorial: Analysis of performance in small-sided games in team sports. In *Frontiers in Sports and Active Living* (Vol. 6). <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1391392>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design* (5th ed.). SAGE.
- Firmanto, A., & Lestari, S. (2018). Pengaruh program pemanasan dinamis terhadap pencegahan cedera. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 28–37.
- Gabbett, T. J. (2020). Training load, injury and performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(2), 112–119.
- Hermansyah, R., & Dwiyo, W. D. (2019). Pengembangan model latihan berbasis permainan pada cabang olahraga permainan bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 23–35.
- Inoue, A., dos Santos Bunn, P., do Carmo, E. C., Lattari, E., & da Silva, E. B. (2022). Internal Training Load Perceived by Athletes and Planned by Coaches: A Systematic Review

- and Meta-Analysis. In *Sports Medicine – Open*, 8 (1). <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00420-3>
- Koch, C., & Tilp, M. (2021). Analysis of serve reception in volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(3), 387–401.
- Kurniawan, A., & Pratama, R. (2021). Pendekatan taktis dalam pembelajaran permainan bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 145–154.
- Loureiro, M., Mesquita, I., Ramos, A., Coutinho, P., Ribeiro, J., Clemente, F. M., Nakamura, F. Y., & Afonso, J. (2023). Flexible Training Planning Coupled with Flexible Assessment: A 12-Week Randomized Feasibility Study in a Youth Female Volleyball Team. *Children*, 10(1). <https://doi.org/10.3390/children10010029>
- Lyle, J., & Cushion, C. (2017). *Sports coaching concepts*. Routledge.
- Möding, M., Woll, A., & Wagner, I. (2022). Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education-a systematic review. In *German Journal of Exercise and Sport Research* (Vol. 52, Issue 3). <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00782-y>
- Myer, G. D., Sugimoto, D., Thomas, S., & Hewett, T. E. (2020). Injury prevention programs for young athletes. *Sports Health*, 12(1), 18–26.
- Pawlik, D., Dziubek, W., Rogowski, Ł., Struzik, A., & Rokita, A. (2022). Strength Abilities and Serve Reception Efficiency of Youth Female Volleyball Players. *Applied Bionics and Biomechanics*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/4328761>
- Putra, H. A., & Widiyanto, A. (2022). Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan passing bawah bola voli. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 12–20.
- Rebelo, A. V. M., et al. (2024). Subjective and objective monitoring markers and their relation to game performance indicators in elite female volleyball players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 19(7).
- Renshaw, I., Davids, K., O’Sullivan, M., Maloney, M. A., Crowther, R., & McCosker, C. (2022). An ecological dynamics approach to motor learning in practice: Reframing the learning and performing relationship in high performance sport. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1). <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.04.003>
- Roberto Vavassori, M., et al. (2024). Training load and players’ readiness monitoring methods used in volleyball: A systematic review. *Kinesiology*, 56(1).
- Saputra, M. R., & Nugroho, D. (2020). Efektivitas model latihan teknik dasar bola voli berbasis permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 101–109.
- Sari, P., & Wicaksono, I. (2020). Tantangan penelitian terapan dalam pembinaan olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 89–98.

- Sattler, T., Hadžić, V., Dervišević, E., & Markovic, G. (2020). Vertical jump performance in volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(7), 2151–2159.
- Verhagen, E., Vriend, I., Gouttebarger, V., Kemler, E., De Wit, J., Zomerdijs, D., & Nauta, J. (2023). Effectiveness of a warm-up programme to reduce injuries in youth volleyball players: A quasi-experiment. *British Journal of Sports Medicine*, 57(8).
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105425>