



Pelatihan *Fundamental Coaching* Bagi Pelatih Bola Voli Di Klub Badak Muda Gunung Kidul Sujarwo¹

¹Universitas Negeri Yogyakarta

E-mail: ¹jarwo@uny.ac.id

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan informasi kepada pelatih di Klub bola voli Badak Muda Gunung Kidul tentang dasar-dasar dalam melatih bola voli. Dimana pelatih di klub Badak Muda ini masih belum banyak jumlahnya dan masih sedikit yang memiliki lisensi kepelatihan bola voli, sehingga sangat butuh informasi tentang kepelatihan bola voli. Metode pengabdian dalam kegiatan ini adalah pelatihan sehari, dimana dilakukan teori dan praktek, mulai dari jam 08.00 s.d 12.00 wib, materi teori bertempat di Aula Balai Desa Warak, Gunung Kidul, dan kemudian dilanjutkan jam 15.00 s.d 17.00 wib di Lapangan Bola Voli Klub Badak Muda di Warak, Gunung Kidul. Peserta pelatihan 11 orang pelatih di klub Badak Muda. Instrumen penilaian pengetahuan baik sebelum dan sesudah pengabdian dengan menggunakan soal pretest dan posttest. Hasil pengabdian sebagai berikut: hasil rerata mean pre test pengetahuan pelatih tentang dasar kepelatihan adalah: 61.81; untuk rerata mean pengetahuan setelah diadakan pelatihan adalah: 86.36. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 0.25% pengetahuan pelatih tentang fundamental coaching setelah diadakan pelatihan. Kesimpulan pengabdian masyarakat kali ini adalah pengetahuan pelatih dalam dasar-dasar kepelatihan harus terus di update atau diperbarui dengan adanya kursus kepelatihan maupun seminar khusus bola voli. Mengingat perkembangan aturan dan permainan bola voli yang amat pesat.

Kata kunci: *Pelatihan, Fundamental, Coaching, Bola Voli*

Abstract

This community service was carried out to provide information to the coaches at the Badak Muda Gunung Kidul Volleyball Club about the basics of training volleyball. There are not many coaches at the Badak Muda club and only a few have volleyball coaching licenses, so information about volleyball training is urgently needed. The method of dedication in this activity is one-day training, where theory and practice are carried out, starting from 08.00 to 12.00 WIB, theoretical material takes place in the Warak Hall, Gunung Kidul, and then continues at 15.00 to 17.00 WIB at the Volleyball court of the Badak Muda club in Warak, Gunung Kidul. The training participants were 11 trainers at the Badak Muda club. Knowledge assessment instruments both before and after service using pretest and posttest questions. The results of the dedication are as follows: the mean pre-test results of the

trainer's knowledge of the basics of coaching are: 61.81; for the mean knowledge after training is: 86.36. There was an increase in knowledge of 0.25% of the trainer's knowledge about coaching fundamentals after the training was held. The conclusion of the community service this time is that the trainer's knowledge in the basics of coaching must be continuously updated or renewed with training courses and volleyball special seminars. Given the very rapid development of the rules and game of volleyball .

Key Word: Training, Fundamentals, Coaching, Volleyball.

1. Pendahuluan

Analisis situasi klub Badak Muda merupakan salah satu klub bola voli yang berada di bawah naungan Pemkab. PBVSI Gunung Kidul. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan informasi kepada pelatih di Klub bola voli Badak Muda Gunung Kidul tentang dasar-dasar dalam melatih bola voli. Dimana pelatih di klub Badak Muda ini masih belum banyak jumlahnya dan masih sedikit yang memiliki lisensi kepelatihan bola voli, sehingga sangat butuh informasi tentang kepelatihan bola voli. Pengabdian ini sangat diperlukan oleh mitra dalam hal ini klub Badak Muda sehingga dari pihak klub menghubungi pengabdian untuk memberikan materi pengabdian. Tujuan pengabdian ini memberikan pengetahuan kepada pelatih bola voli di klub Badak Muda tentang dasar-dasar kepelatihan (fundamental coaching) dalam bola voli. Pelatih yang efektif akan memaksimalkan individu, keterampilan individu dan taktik individu yang tersedia sehingga dia mengembangkan “keseluruhan yang lebih besar dari pada gabungan dari masing-masing bagiannya”. Jika pelatih melakukan ini dia dinilai berhasil (Thorsteinsson, 2011). Pelatih bola voli hendaknya didasari dengan pengetahuan dan filosofi yang kuat tentang bola voli. Seperti penelitian (Sujarwo, et al, 2017) falsafah pelatih bola voli di Indonesia sudah sesuai dengan tujuan dan falsafah olahraga bola voli yaitu olahraga untuk meningkatkan kualitas hidup dengan cara latihan yang keras dan kompetisi yang dilalui dengan mudah sehingga diharapkan dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi yang diraih oleh pelatih bola voli, di antaranya salah satunya adalah kemampuan pelatih dalam manajemen latihan (Andriani, et al, 2019). Sistem kepelatihan saat ini belum dikembangkan dengan baik, seharusnya kepelatihan hendaknya dilakukan regenerasi, sehingga tidak hanya atlet pelatihpun juga harus diregenerasi, sehingga pembinaan pelatih akan bagus berkesinambungan (Kusbani, et al, 2018). Setiap pelatih memiliki gaya melatih dan filosofi melatih yang berbeda-beda (Liskevych, 2023). Terdapat tiga hal pokok dalam filosofi kepelatihan bola voli, menurut (Arruda, 2022) yaitu: komitmen sempurna, pola pikir yang dinamis, dan etos kerja yang tinggi. Harus sering dilakukan pelatihan atau *Training of Trainer (TOT)* bagi pelatih dalam rangka pengembangan kemampuan dan mind set pelatih bola voli (Wahyudi, & Wahyu, 2019). Fokus dalam melatih seharusnya adalah kepentingan atlet didahulukan, bukan prestasi saja, hal ini menunjukkan bahwa pelatih harus mengutamakan kepentingan atlet untuk belajar dan berkembang sewajarnya manusia, bukan hanya pelatih mengutamakan prestasi saja (Gardner, et al, 2014).

2. Metode Pelaksanaan

Metode pengabdian dalam kegiatan ini adalah pelatihan sehari yaitu pada tanggal 12 Maret 2023, dimana dilakukan teori dan praktek, mulai dari jam 08.00 s.d 12.00 wib, materi teori bertempat di Aula Balai Desa Warak, Gunung Kidul, dan kemudian dilanjutkan jam 15.00 s.d 17.00 wib di Lapangan Bola Voli Klub Badak Muda di Warak, Gunung Kidul. Peserta pelatihan 11 orang pelatih di klub Badak Muda. Instrumen penilaian pengetahuan baik sebelum dan sesudah pengabdian dengan menggunakan soal *pretest* dan *posttest*. Berikut daftar pertanyaan dalam instrumen pre test dan post test:

Tabel 1. Instrumen soal tes

No	Pertanyaan
1.	Tiga hal yang harus dikembangkan oleh pelatih bola voli kepada atletnya, yang benar adalah:...
2.	Filosofi pelatih bola voli hendaknya adalah...
3.	Metode kepelatihan yang anda gunakan biasanya berasal dari sumber-sumber berikut, kecuali.....
4.	Pelatih bola voli hendaknya memiliki hal berikut, kecuali...
5.	Peran pelatih bola voli yang baik sebagai berikut, kecuali....
6.	Kegagalan dalam latihan dan juga pertandingan merupakan tanggungjawab.....
7.	Keberhasilan dalam menjuarai suatu kejuaraan merupakan kemenangan.....
8.	Berikut komponen latihan yang harus diberikan kepada atlet, kecuali.....
9.	Komponen utama dalam latihan fisik yang harus dilatihkan adalah sebagai berikut, kecuali...
10.	Prinsip latihan yang wajib diketahui pelatih adalah sebagai berikut, kecuali....



Gambar 1. Kegiatan Teori Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Kegiatan Praktek Pengabdian Masyarakat

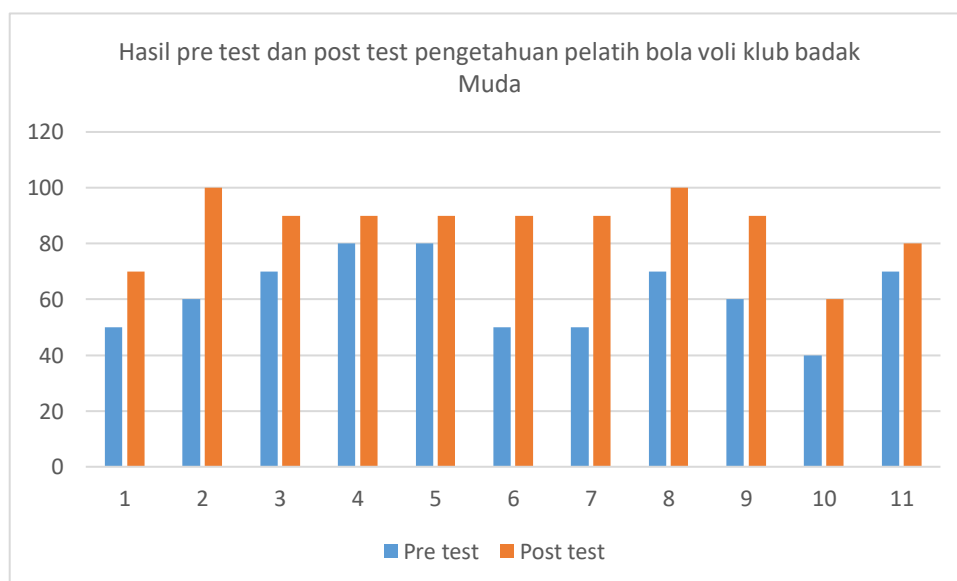
3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil pengabdian kepada masyarakat dalam hal ini pelatih bola voli di klub Badak Muda Gunung Kidul dengan hasil tes pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan diperoleh data sebagai berikut:

3.1 Hasil

Tabel 2 Hasil *pre test* dan *post test* pengetahuan pelatih Badak Muda

<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
50	70
60	100
70	90
80	90
80	90
50	90
50	90
70	100
60	90
40	60
70	80
<u>61,81818</u>	<u>86,36364</u>



Gambar 4. Diagram batang hasil pre test dan post test pengetahuan pelatih Badak Muda

Berdasarkan tabel 2. Hasil pre test dan post test pengetahuan pelatih klub Badak Muda Gunung Kidul, terjadi peningkatan pengetahuan dari hasil rerata mean sebesar: 0.25%. Hasil pengabdian sebagai berikut: hasil rerata mean pre test pengetahuan pelatih tentang dasar kepelatihan adalah: 61.81; untuk rerata mean pengetahuan setelah diadakan pelatihan adalah: 86.36. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 0.25% pengetahuan pelatih tentang *fundamental coaching* setelah diadakan pelatihan.

3.2 Pembahasan

Pelatih dapat dikategorikan pemula, dengan pengalaman melatih kurang dari dua tahun, dan lepas dari menjadi atlet belajar menjadi pelatih. Pelatih menengah dengan dua tahun lebih pengalaman dalam melatih dan mulai menapaki karir jenggang kepelatihannya. Pelatih tingkat tinggi dimana sudah melatih lebih dari 10 tahun (Volleyball Ireland, 2021). Pelatih harus mengetahui prinsip-prinsip latihan olahraga di antaranya: overload, progresif, spesifik, dan variasi, hal ini sesuai dengan penelitian (Lambert, et al, 2008). Prinsip latihan juga meliputi: overload, reversibility, progresif, individu, periodisasi, dan spesifik (Kasper, 2019).

Selain pelatih harus paham tentang filosofi, tujuan latihan dan prinsip latihan, pelatih juga harus mengetahui tentang periodisasi latihan atau tahapan latihan yang diprogramkan menuju target latihan yang diinginkan (Franca, et al, 2022). Proses latihan juga harus diimbangi dengan latihan untuk mengisi pengetahuan atau pemahaman atlet tentang bola voli, baik dari filosofi dan juga perkembangannya (Vera-Rivera, et al, 2023). Prinsip latihan dalam olahraga menurut (ASEP, 2022) meliputi: prinsip spesifik, overload, progresif, deminishing return, variasi, reversibility, individu dan moderasi. Pelatih juga harus belajar dari pelatih lainnya, pelatih yang senior menjadi mentor untuk pelatih juniornya, hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Cooper, & Allen, 2017). Pelatih harus memahami bahwa menjadi seorang pelatih itu adalah sebuah proses, sama seperti atlet, untuk menjadi bagus pelatih juga harus belajar terus (Cushion, 2007).

4. Kesimpulan

Kesimpulan pengabdian masyarakat kali ini adalah pengetahuan pelatih dalam dasar-dasar kepelatihan harus terus di update atau diperbarui dengan adanya kursus kepelatihan maupun seminar khusus bola voli. Mengingat perkembangan aturan dan permainan bola voli yang amat pesat.

5. Daftar Pustaka

1. Andriani, A; Nasuka; & Irawan, F. A. (2019). Coaching evaluation for women's volleyball sports year 2018 Semarang City. *Journal of Physical Education and Sports, Volume 8 (1), 11-18. p-ISSN 2252-648X, e-ISSN 2502-4477. DOI <https://doi.org/10.15294/jpes.v8i1.26163>.*
2. Arruda, D. (2022). Volleyball coaching philosophy. *Article*.

3. ASEP. (2022). *Training Principles*. Coaching Principles Online. © Human Kinetics, Inc. www.asep.com. 800-747-5698.
4. Cooper, D; & Allen, J. B. (2017). The Coaching Process of the Expert Coach: A Coach Led Approach. *Sports Coaching Review*. DOI: 10.1080/21640629.2017.1361168.
5. Cushion, C. (2007). Modelling the Complexity of the Coaching Process. *International Journal of Sports Science & Coaching Volume 2 · Number 4*.
6. Franca, E. F; Atunes, A; Da Silva, A. C; Guerra, M. L. M; Cossote, D. F; & Bonfim, J. C. O. (2022). Concepts and principles of sports training: A narrative review based on the classic literature of reference. *International Journal of Physical Education, Sports and Health; 9(1): 214-217*. DOI: <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2022.v9.i1d.2369>.
7. Gardner, R. B; Flannery, T; Schuster, D; Howard, B; Johnson, B. G; & Vogel, K.A. (2014). *Fundamental of coaching*. National Federation of State High School Associations.
8. Lambert, M. I; Viljoen, W; Bosch, A; Pearce, A. J; & Sayers, M. (2008). *General Principles of Training. The Olympic Textbook of Medicine in Sport, 1st edition*. Edited by M. Schwellnus. Published 2008 by Blackwell Publishing, ISBN: 978-1-4051-5637-0.
9. Liskevych, T. (2023). *Philosophy of coaching*. The Art of Coaching Volleyball.
10. Kasper, K. (2019). *Sports Training Principles*. Current Sports Medicine Reports. www.acsm-csmr.org.
11. Kusbani; Setijono, H; Soegiyanto, K. S; & Sulaiman. (2018). The Analysis of Volleyball Coaching Achievement Obstacles in Lampung Province Indonesia. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 278. 2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)*.
12. Sujarwo; Pangastuti, N. I; & Widi, C. P. (2017). Volleyball Coaching Philosophy Profile. *IOP Conf. Ser.: Mater. Sci. Eng. 180 012180* (<http://iopscience.iop.org/1757-899X/180/1/012180>).
13. Thorsteinsson, H. (2011). *Coach Manual I*. Federation International de Volleyball (FIVB).
14. Vera-Rivera, D. A; Guzman-Pinzon, N. P; & Rodriques-Neira, D. F. (2023). The principles of sports training as a methodology alternative in the cognitive development of the human being.