

## Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Kegiatan Melalui Kegiatan Pelatihan Bola Voli di SD Negeri 1 Sanguwatang

Ahmad Syarif<sup>1</sup>, Sandi Setiyawan<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia

[Sandysedyawan@gmail.com](mailto:Sandysedyawan@gmail.com)\*

| Received: 31/10/2025 | Revised: 31/12/2025 | Accepted: 02/11/2026 |

*Copyright©2026 by authors. Authors agree that this article remains permanently open access under the terms of the Creative Commons*

### Abstrak

Kuliah Kerja Nyata Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen merupakan wujud nyata dari tugas mahasiswa untuk memenuhi kewajiban akademik dengan bimbingan dosen. Melalui kegiatan KKN di Desa Sanguwatang, terjadi interaksi langsung antara mahasiswa dan masyarakat sebagai bentuk nyata pengabdian kepada masyarakat. Salah satu program kerja yang dilaksanakan di Desa Sanguwatang adalah kegiatan pelatihan bola voli bagi siswa SD Negeri 1 Sanguwatang, yang bertujuan sebagai bentuk kontribusi mahasiswa dalam meningkatkan minat dan keterampilan olahraga sejak dini. Pelatihan bola voli ini dilaksanakan secara terjadwal dan melibatkan siswa dari kelas 6. Materi pelatihan mencakup pengenalan teknik dasar seperti servis, passing, smash, serta latihan kerja sama tim melalui mini games. Kegiatan ini bertempat di lapangan sekolah dan disambut dengan antusias oleh para siswa dan guru. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan potensi fisik, memperkuat karakter melalui sportivitas, serta menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Pelatihan ini juga menjadi wadah pembelajaran interaktif antara mahasiswa dan siswa dalam suasana yang edukatif dan menyenangkan.

Kata kunci: Minat, Pelatihan, Peningkatan

### Abstract

*The Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen Community Service Program is a tangible manifestation of students' academic obligations under the guidance of lecturers. Through community service activities in Sanguwatang Village, there is direct interaction between students and the community as a form of community service. One of the work programs carried out in Sanguwatang Village was a volleyball training activity for students of Sanguwatang 1 Public Elementary School, which aimed to contribute to increasing students' interest and skills in sports from an early age. This volleyball training was carried out on a scheduled basis and involved students from grade 6. The training material covered an introduction to basic techniques such as serving, passing, smashing, and teamwork exercises through mini games. The activity took place on the school field and was enthusiastically received by the students and teachers. Through this activity, it is*

*hoped that students can develop their physical potential, strengthen their character through sportsmanship, and make sports a part of a healthy lifestyle. The training also serves as an interactive learning platform between students and teachers in an educational and enjoyable atmosphere.*

*Keyword:* Improvement, Interest, Training

## Pendahuluan

Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilakukan mahasiswa di luar kampus, terutama di pedesaan, bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat sekitar. KKN merupakan proses pembelajaran inovatif mahasiswa melalui berbagai kegiatan langsung di tengah-tengah masyarakat, di mana mahasiswa berupaya untuk menjadi bagian dari masyarakat serta secara aktif dan kreatif terlibat dalam dinamika desa sebagai penggerak pembangunan.

KKN Mandiri adalah bentuk kegiatan pengabdian mahasiswa yang tidak terbatas pada satu tema spesifik, melainkan mencakup berbagai aktivitas sosial, pendidikan, dan pemberdayaan masyarakat. Dalam kegiatan ini, mahasiswa dituntut untuk aktif, kreatif, serta mampu memberikan solusi terhadap berbagai persoalan masyarakat. Umumnya, KKN Mandiri dilaksanakan oleh mahasiswa pada semester akhir, seperti semester 5 atau 6.

Berdasarkan hasil observasi pada hari kamis, 17 Juli 2025 di SD Negeri Sanguwatang, Kecamatan Karangjambu, Kabupaten Purbalingga didapatkan hasil bahwa sebanyak 6 siswa sekitar 50 % dalam melakukan servis masih kurang baik, 3 siswa sekitar 25 % kategori baik, dan 3 siswa sekitar 25 % kategori sangat baik. Teknik passing Sebanyak 2 siswa sekitar 16,67 % kategori sangat baik, 3 siswa sekitar 25 % kategori baik, dan 7 siswa sekitar 58,33 % kategori kurang baik. Teknik dasar smash sekitar 1 siswa sekitar 8,33 % kategori sangat baik, sebanyak 4 siswa sekitar 33,33 % kategori baik, dan sebanyak 7 siswa sekitar 58,33 % kategori kurang baik.

Desa Sanguwatang, Kecamatan Karangjambu, Kabupaten Purbalingga merupakan lokasi pelaksanaan kegiatan KKN. Desa ini tergolong sebagai desa yang berkembang, dengan pemenuhan kebutuhan dasar masyarakat seperti sandang, pangan, dan papan yang relatif baik.

Salah satu program unggulan dalam kegiatan KKN ini adalah pelatihan bola voli yang ditujukan untuk siswa kelas 6 SD Negeri 1 Sanguwatang. Program ini dipilih sebagai bentuk kontribusi mahasiswa dalam meningkatkan minat dan kemampuan siswa dalam bidang olahraga, khususnya bola voli. Olahraga tidak hanya menyehatkan fisik, namun juga melatih disiplin, kerja sama tim, dan sportivitas yang sangat penting untuk pembentukan karakter anak sejak dini.

## Metodologi Penelitian

Kegiatan pelatihan bola voli dilaksanakan secara langsung di lapangan SD Negeri 1 Sanguwatang dan berlangsung selama dua minggu. Pelatihan difokuskan kepada siswa kelas 6 dengan pendekatan praktik langsung dan metode demonstrasi.

Materi yang diberikan meliputi:

- Pengenalan dasar permainan bola voli
- Teknik dasar servis atas dan bawah

- Passing bawah dan atas
- Teknik smash sederhana
- Latihan kerja sama tim dan mini game

Pelatihan dilakukan secara bertahap, dimulai dari pemanasan, pengenalan teknik, latihan berulang, dan evaluasi melalui permainan. Mahasiswa bertindak sebagai pelatih dan fasilitator, sementara guru olahraga turut mendampingi dalam proses pelatihan.

## **Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan pelatihan bola voli di SD Negeri 1 Sanguwatang mendapatkan antusiasme yang sangat tinggi dari siswa kelas 6. Para siswa sangat aktif mengikuti instruksi dan menunjukkan perkembangan yang signifikan dari hari ke hari.

Berdasarkan observasi dan evaluasi:

- Sebagian besar siswa mampu memahami teknik dasar servis dan passing dengan baik.
- Terdapat peningkatan koordinasi gerak dan kekompakan dalam permainan tim.
- Nilai sportivitas dan disiplin mulai terbentuk melalui penerapan aturan permainan dan rotasi tugas dalam tim.

Kegiatan ini juga mendapat respon positif dari pihak sekolah, khususnya guru olahraga, yang berharap kegiatan semacam ini bisa dilanjutkan sebagai program rutin di masa mendatang. Secara keseluruhan, pelatihan ini berkontribusi dalam pengembangan keterampilan motorik siswa, memperkuat karakter, serta membangun budaya hidup sehat melalui olahraga sejak dini.

## **Pelatihan Bola Voli**

Pelatihan olahraga sejak dini sangat penting bagi siswa sekolah dasar karena dapat membentuk karakter, meningkatkan kesehatan jasmani, serta mengembangkan keterampilan sosial melalui kerja sama tim. Salah satu kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen adalah pelatihan bola voli di SD Negeri 1 Sanguwatang. Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan sekolah pada hari Senin, 5 Agustus 2024, mulai pukul 08.30 WIB hingga selesai.

Pelatihan ini ditujukan khusus untuk siswa kelas 6 dan dilaksanakan dengan berkolaborasi antara mahasiswa KKN dan guru olahraga sekolah. Materi yang diberikan mencakup teknik dasar bola voli seperti servis atas dan bawah, passing, smash, serta latihan koordinasi tim melalui permainan mini game.

Menurut Siedentop (2001), pengajaran keterampilan olahraga di sekolah dasar dapat meningkatkan penguasaan gerak dasar, memperkuat koordinasi motorik, serta menumbuhkan nilai sportivitas dan kerja sama dalam diri siswa. Kegiatan ini juga menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidup aktif dan sehat.

Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa siswa sangat antusias mengikuti pelatihan. Mereka menunjukkan kemajuan dalam penguasaan teknik dasar dan keterampilan bermain bola voli. Selain itu, para siswa juga memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga rutin. Guru dan pihak sekolah memberikan apresiasi yang tinggi dan berharap kegiatan

semacam ini dapat dilanjutkan secara berkala.

Kegiatan pelatihan bola voli ini berjalan dengan lancar, seluruh mahasiswa KKN berperan aktif dalam proses pelatihan. Siswa mendapatkan pengalaman langsung yang menyenangkan dan edukatif, serta wawasan tentang manfaat olahraga bagi tubuh dan mental. Selain sebagai sarana hiburan, olahraga juga menjadi media pembelajaran yang efektif dalam membentuk generasi muda yang sehat, disiplin, dan berkarakter.



Gambar 1. Pelatihan Bola Voli

### **Pelatihan Teknik Dasar Bola Voli untuk Anak Usia 12 Tahun**

Kegiatan pelatihan bola voli merupakan salah satu program unggulan dalam KKN Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen yang dilaksanakan di SD Negeri 1 Sanguwatang. Pada hari Senin, 5 Agustus 2025, pukul 08.30 WIB hingga selesai, pelatihan ini diikuti oleh siswa kelas 6 yang mayoritas berusia sekitar 12 tahun. Pelatihan dilakukan di halaman sekolah dan didampingi oleh guru olahraga serta mahasiswa KKN yang berperan sebagai pelatih.

Pelatihan ini berfokus pada pengenalan dan penguasaan teknik dasar bola voli yang sesuai dengan usia dan kemampuan fisik siswa. Menurut Sukadiyanto (2011), anak usia 12 tahun berada pada tahap perkembangan motorik yang memungkinkan siswa untuk belajar keterampilan olahraga dengan baik, termasuk olahraga bola voli yang membutuhkan koordinasi tangan dan mata, kekuatan otot, serta kerja sama tim.

Materi pelatihan mencakup:

1. Servis bawah (*underhand service*) – teknik dasar pertama yang diajarkan karena mudah dikuasai dan cocok untuk pemula.
2. Passing bawah (*forearm pass*) – untuk menerima bola dari lawan atau rekan satu tim, serta melatih kontrol bola.
3. Passing atas (*overhead pass/set*) – berguna untuk mengoper bola ke teman dan memulai serangan.
4. Smash dasar (*spike*) – diperkenalkan sebagai latihan koordinasi loncatan dan pukulan, dilakukan bertahap.
5. Latihan koordinasi dan mini *game* – untuk meningkatkan pemahaman permainan dan

kekompakan tim.

Seluruh kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukatif dan menyenangkan, disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Latihan diawali dengan pemanasan, dilanjutkan teknik dasar, dan ditutup dengan permainan sederhana (mini game) agar siswa tidak merasa bosan.

Pelaksanaan pelatihan berjalan dengan baik dan lancar. Siswa sangat antusias mengikuti setiap sesi dan menunjukkan peningkatan keterampilan secara bertahap. Selain pengembangan fisik dan teknik, siswa juga memperoleh nilai-nilai sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama yang menjadi bagian dari pendidikan karakter.



Gambar 2. Pelatihan Dasar Bola Voli

### **Pelatihan Fisik Dasar untuk Siswa Usia 12 Tahun**

Latihan fisik pada anak usia sekolah dasar, terutama usia 12 tahun, berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan jasmani, menjaga kebugaran, serta membentuk karakter positif. Salah satu program kegiatan KKN Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen di SD Negeri 1 Sanguwatang adalah pelatihan fisik dasar yang difokuskan untuk siswa kelas 6. Kegiatan ini mulai pukul 08.30 WIB sampai selesai, di halaman sekolah.

Latihan fisik ini dirancang dengan intensitas ringan hingga sedang, menyesuaikan kemampuan dan kondisi fisik anak-anak usia 12 tahun. Latihan mencakup:

- Pemanasan dan peregangan otot
- Latihan kelincahan dan keseimbangan
- Latihan koordinasi motorik kasar seperti lari zig-zag dan lompat tali
- Permainan bola kecil dan besar, termasuk bola voli mini
- Pendinginan dan relaksasi tubuh

Menurut teori perkembangan motorik (Gallahue & Ozmun, 2006), pada usia 10–12 tahun anak-anak berada dalam fase pertumbuhan pesat, sehingga kegiatan fisik yang terarah dapat membantu perkembangan otot, koordinasi tubuh, dan keterampilan gerak.

Latihan fisik juga terbukti meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas), konsentrasi

belajar, dan mengurangi risiko obesitas. Oleh karena itu, anak-anak disarankan untuk melakukan aktivitas fisik rutin minimal 60 menit setiap hari (WHO, 2020). Selain itu, pelatihan ini juga membentuk nilai disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama dalam kelompok.

Kegiatan berjalan dengan sangat lancar dan penuh antusiasme. Mahasiswa KKN berperan aktif dalam mendampingi siswa, serta memberikan edukasi mengenai pentingnya pola hidup aktif dan sehat. Para siswa pun mendapatkan pemahaman baru bahwa olahraga tidak hanya membuat tubuh sehat, namun juga menyenangkan jika dilakukan bersama-sama dalam suasana yang mendukung.



Gambar 3. Pelatihan Fisik

### **Pelatihan teknik servis**

Pelatihan teknik servis dalam bola voli merupakan bagian penting dari kegiatan KKN Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen di SD Negeri 1 Sanguwatang mulai pukul 09.00 WIB hingga selesai. Kegiatan ini difokuskan untuk siswa kelas 6 sebagai bagian dari pelatihan dasar bola voli. Servis merupakan elemen pertama dalam memulai permainan dan sangat menentukan jalannya pertandingan.

Dalam pelatihan ini, siswa diperkenalkan dua jenis teknik servis dasar, yaitu:

1. Servis bawah (*underhand service*) – teknik yang paling mudah dipelajari oleh pemula. Dalam teknik ini, bola dipukul dengan tangan dari bawah setelah dijatuhkan atau diayunkan.
2. Servis atas (*overhand service*) – lebih menantang dari servis bawah karena membutuhkan kekuatan, koordinasi, dan ketepatan. Teknik ini dilakukan dengan melempar bola ke atas dan memukulnya di atas kepala.

Pelatihan diawali dengan demonstrasi oleh mahasiswa KKN, kemudian siswa diminta mempraktikkannya secara bergantian. Bimbingan dilakukan secara langsung untuk memastikan gerakan tangan, posisi tubuh, dan teknik pemukulan sesuai dengan prinsip dasar permainan bola voli.

Pelatihan ini juga disertai dengan penyuluhan ringan mengenai manfaat melakukan servis yang benar, seperti membangun kepercayaan diri saat bermain, meningkatkan akurasi pukulan, serta memperkuat lengan dan bahu. Servis yang baik mampu memberikan tekanan kepada lawan sejak awal permainan.

Dari hasil kegiatan, diketahui bahwa sebagian besar siswa menunjukkan perkembangan dalam teknik servis, terutama servis bawah. Servis atas masih memerlukan latihan lanjutan karena membutuhkan kekuatan lebih dan koordinasi yang lebih kompleks. Para siswa tampak termotivasi dan tertantang untuk terus belajar serta menunjukkan semangat sportivitas selama pelatihan berlangsung.



Gambar 4. Pelatihan Servis Bola voli

## Kesimpulan

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Ma’arif Nahdlatul Ulama Kebumen di Desa Sanguwatang, Kecamatan Karangjambu, Kabupaten Purbalingga telah terlaksana dengan baik melalui program pelatihan bola voli yang ditujukan kepada siswa SD Negeri 1 Sanguwatang, khususnya kelas 6.

Pelatihan ini meliputi berbagai aspek keterampilan dasar bola voli, seperti servis, passing, smash, koordinasi tim, serta latihan fisik yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan siswa. Seluruh kegiatan dilakukan secara interaktif, edukatif, dan menyenangkan sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar olahraga dan membentuk karakter siswa melalui nilai-nilai sportivitas, disiplin, dan kerja sama.

Antusiasme peserta yang tinggi dan keterlibatan aktif mahasiswa menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga pada penguatan hubungan sosial antara mahasiswa dan masyarakat sekolah. Guru dan pihak sekolah pun menyambut baik kegiatan ini dan berharap dapat dilanjutkan secara berkala sebagai bentuk pengembangan ekstrakurikuler olahraga. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan siswa SD Negeri 1 Sanguwatang dapat mengembangkan minat dan potensi di bidang olahraga sejak dini, serta menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan positif.

## Daftar Pustaka

- Siedentop, D. (2002). *Introduction to Physical Education, Fitness and Sport*. McGraw-Hill.  
Sukadiyanto. (2011). Pengembangan Model Latihan untuk Anak Usia Dini. Bandung: FPOK UPI.  
Giriwijoyo, S., & Sidik, D. (2002). Pengantar Ilmu Kepelatihan Olahraga. FIK UNY.  
Bompa, T. O. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

- World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (6th ed.)*. Boston: McGraw-Hill.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- PBVSI. (2017). *Peraturan resmi bola voli*. Jakarta: Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.
- Harsono. (2017). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Eduraya (Les Voli Solo) – *Program pelatihan bola voli anak usia 6–12 tahun dengan fokus Latihan Sirkuit (Damayanti, Kurniawan & Rahayu)* – *Circuit training terbukti meningkatkan kemampuan teknik dasar (servis, passing, smash) secara signifikan (N-Gain kategori sedang)*. eprints.uny.ac.id
- Permainan Voli Mini (JPJI, 2009) – *Model voli mini untuk anak SD, maksimal usia 12 tahun, dengan lapangan/lawan yang disesuaikan, dan penilaian teknik dasar (servis, passing atas & bawah, smash)*. eprints.uny.ac.id
- MOTEKAR (Antoni Siregar, dkk., 2024) – *Teknik dasar bola voli (servis, passing, smash, block) harus dikuasai secara terprogram untuk prestasi regu dan individu*
- Marasati (—) – *Karakteristik anak usia 11–12 tahun (motorik, psikis, sosial emosional), penting dalam mendesain pelatihan yang sesuai usia*
- Wibowo (2015) – *Mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar voli (servis, passing, smash) pada siswa SMP usia pendekatan 12 tahun, dengan hasil umumnya dalam kategori “cukup” (~45 %)*
- Supriyoko (2013) – *Menyatakan bahwa pembinaan teknik dasar seperti passing bawah dapat dimulai sejak umur 11-12 tahun, dengan tahap spesialisasi pada usia 14-15 tahun*