

Pelatihan Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Voli Untuk Prestasi Mahasiswa Di Universitas

Ratno Susanto^{*1}, Erwin S. Neolaka², Jurdan Martin Siahaan³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana
***e-mail:** ratno.susanto@staf.undana.ac.id

Abstract

In an attempt to foster success in the realm of sports, the Volleyball UKM training activity seeks to enhance students' technical, physical, and mental skills. At Nusa Cendana University, the Student Activity Unit (UKM) serves as a platform for extracurricular learning that fosters the growth of students' potential and overall character. The Volleyball UKM's inadequately designed and long-lasting training program is the present issue, which contributes to the team's lack of success in different competition events. Through the phases of need identification, training module preparation, routine training implementation, assessment, and mentoring, this community service project was executed through a participatory approach. The activity's outcomes demonstrated that UKM members' technical skills and game strategies improved, and their involvement in both internal and external competitions grew as well. It is anticipated that this program will establish itself as a model for long-term training that may generate exceptional students and enhance Nusa Cendana University's reputation in the sports industry.

Keywords: Volleyball, training, student achievement, university.

Abstrak

Kegiatan pelatihan UKM Bola Voli ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknis, fisik, dan mental mahasiswa sebagai upaya pengembangan prestasi di bidang olahraga. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Universitas Nusa Cendana berperan penting sebagai wadah pembinaan non-akademik yang mendorong pengembangan potensi dan karakter mahasiswa secara menyeluruh. Permasalahan yang dihadapi saat ini adalah tidak optimalnya program pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan dalam UKM Bola Voli, yang berdampak pada kurangnya prestasi di berbagai ajang kompetisi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan metode partisipatif melalui tahapan identifikasi kebutuhan, penyusunan modul pelatihan, pelaksanaan latihan rutin, evaluasi, dan pendampingan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan teknis dan strategi permainan anggota UKM, serta peningkatan partisipasi dalam turnamen internal dan eksternal. Program ini diharapkan menjadi model pelatihan berkelanjutan yang mampu mencetak mahasiswa berprestasi dan membawa nama baik Universitas Nusa Cendana dalam bidang olahraga.

Kata Kunci: Bola voli, pelatihan, prestasi mahasiswa, universitas

Diterima: 15 September 2025 **Revisi:** 31 Oktober 2025 **Terbit:** 30 Desember 2025

This is an open access article under the CC BY-SA License.



A. PENDAHULUAN

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan wadah penting dalam pengembangan minat, bakat, dan potensi mahasiswa di luar kegiatan akademik(Bani et al., 2024). Salah satu UKM yang banyak diminati adalah UKM olahraga, termasuk bola voli di universitas Nusa Cendana. Bola voli tidak hanya menjadi sarana rekreasi dan kebugaran fisik, tetapi juga berpotensi sebagai media pengembangan prestasi mahasiswa di tingkat regional, nasional, hingga internasional(Susanto et al., 2024).

Di era persaingan yang semakin ketat, prestasi non-akademik menjadi nilai tambah bagi mahasiswa(Abidin, 2021). Oleh karena itu, penting untuk menyediakan pelatihan yang terstruktur, intensif, dan berkesinambungan bagi anggota UKM Bola Voli agar mampu meningkatkan keterampilan teknis, strategi permainan, serta sportivitas(Susanto et al., 2024). Melalui pelatihan yang tepat, diharapkan mahasiswa dapat berpartisipasi secara optimal dalam berbagai kejuaraan dan membawa nama baik universitas. UKM merupakan salah satu bentuk organisasi kemahasiswaan intra universitas yang berfungsi sebagai sarana pengembangan minat dan bakat mahasiswa tentang Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswaan di Perguruan Tinggi (Mentri et al., 2013). UKM bola voli, sebagai bagian dari UKM olahraga, memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi mahasiswa di bidang olahraga sekaligus membentuk karakter melalui pembinaan secara berkelanjutan(Tarigan et al., 2024).

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga beregu yang menuntut kerja sama tim, teknik individu yang baik, serta strategi permainan yang matang (Putra et al., 2023). Dalam lingkungan universitas, pengembangan prestasi dalam bola voli dapat dilakukan melalui pelatihan yang intensif, kompetisi internal maupun eksternal, serta pengelolaan UKM yang profesional(Susanto et al., 2024). Partisipasi dalam turnamen bola voli antarmahasiswa merupakan indikator keberhasilan program pelatihan(Bani et al., 2024). Prestasi mahasiswa tidak hanya diukur dari capaian akademik, tetapi juga dari pencapaian di bidang non-akademik seperti olahraga, seni, dan kepemimpinan(Ibrahim et al., 2024). Menurut Undang-Undang No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, perguruan tinggi wajib memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan potensi diri secara optimal, termasuk melalui kegiatan ekstrakurikuler yang mendorong pencapaian prestasi(Iqbal & Tafaqur, 2020).

Pelatihan UKM Bola Voli di Universitas Nusa Cendana ini juga menjadi sarana pembentukan karakter, kerja sama tim, dan disiplin yang sangat relevan dengan kebutuhan dunia kerja dan kehidupan sosial. Selain itu, program ini menjadi bagian dari upaya universitas dalam mendorong pengembangan soft skill dan pencapaian prestasi mahasiswa secara menyeluruhan.

B. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dan edukatif yang artinya Pendekatan partisipatif menempatkan mahasiswa sebagai subjek utama dalam seluruh rangkaian pelatihan UKM Bola Voli, bukan sekadar sebagai peserta pasif. Mahasiswa dilibatkan secara aktif mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi program pelatihan serta Pendekatan edukatif menekankan bahwa pelatihan UKM Bola Voli tidak hanya berorientasi pada hasil prestasi, tetapi juga pada proses pembelajaran olahraga yang sistematis, ilmiah, dan berkelanjutan , dengan melibatkan mahasiswa anggota UKM Bola Voli di Universitas Nusa Cendana secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Metode yang digunakan meliputi yaitu Identifikasi dan Analisis Kebutuhan, Perencanaan Program Pelatihan, Pelaksanaan Pelatihan, Monitoring

dan Evaluasi, serta Pendampingan dan Pembinaan Berkelanjutan(et al., 2023). Penjelasannya sebagai berikut:

1. Observasi dan Identifikasi Masalah

Pada tahap awal, dilakukan observasi langsung dan wawancara kepada pengurus serta anggota UKM Bola Voli Universitas. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi kendala dan kebutuhan dalam proses latihan, pembinaan, serta target prestasi yang ingin dicapai.

2. Perencanaan Program Pelatihan

Tim pengabdi bersama pelatih profesional menyusun program pelatihan yang sistematis, mencakup Teknik dasar dan lanjutan bola voli, Fisik dan kebugaran atlet, Strategi permainan dan pembentukan tim Psikologi olahraga dan manajemen pertandingan, Program pelatihan disesuaikan dengan kalender akademik dan kesiapan peserta(Aristiyanto & Sukarno, 2021).

3. Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan dilaksanakan selama 4–8 minggu dengan frekuensi latihan 2–3 kali per minggu. Pelatihan dilakukan di lapangan voli kampus, dan terdiri dari Sesi teknik dan taktik permainan, Simulasi pertandingan, Latihan fisik dan evaluasi kemampuan individu, Kegiatan motivasi dan penguatan mental, Pelatih atau narasumber berasal dari pelatih bersertifikat nasional dan alumni atlet yang berprestasi(*Agungsaiipul,+51428-112703-1-CE.Pdf*, n.d.).

4. Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dilakukan dalam dua bentuk yaitu Evaluasi formatif, selama proses pelatihan berlangsung, untuk menilai kehadiran, partisipasi, dan progres keterampilan peserta. Evaluasi sumatif, dilakukan di akhir kegiatan berupa uji tanding atau mini turnamen untuk mengukur hasil pelatihan secara menyeluruh.

5. Tindak Lanjut dan Rekomendasi

Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menyusun rekomendasi pembinaan jangka panjang UKM Bola Voli di Universitas Nusa Cendana. Disarankan agar universitas mendukung secara berkelanjutan melalui penyediaan fasilitas, pendampingan pelatih tetap, serta program kompetisi rutin.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan UKM Bola Voli di Universitas Nusa Cendana telah dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2025 sesuai dengan rencana yang disusun, melibatkan sebanyak 30 mahasiswa anggota UKM dari berbagai fakultas di universitas. Pelatihan berlangsung selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali latihan per minggu, mencakup aspek teknik, fisik, taktik permainan, serta motivasi dan mental bertanding.



Gambar 1. Kegiatan UKM Bola Voli Universitas Nusa Cendana



Gambar 2. Saat pertandingan bola voli demi prestasi di Universitas Nusa Cendana

1. Peningkatan Kemampuan Teknik dan Taktik

Melalui observasi langsung selama pelatihan dan hasil uji tanding di akhir kegiatan, terlihat peningkatan signifikan dalam keterampilan dasar seperti Servis dan passing yang lebih konsisten, Komunikasi dan koordinasi antar pemain lebih baik, Pemahaman terhadap strategi permainan meningkat, Selain itu, peserta juga lebih mampu menerapkan teknik blocking, smash, dan formasi pertahanan dalam permainan simulasi.

2. Peningkatan Fisik dan Kebugaran

Tes kebugaran dasar yang dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan dalam daya tahan, kekuatan otot, dan kecepatan reaksi. Hal ini berkontribusi pada performa yang lebih optimal selama latihan dan uji tanding.

3. Peningkatan Semangat dan Motivasi Bertanding

Melalui sesi motivasi dan sharing dengan atlet berprestasi, peserta menunjukkan antusiasme dan semangat tinggi untuk mengikuti kompetisi antar kampus. Beberapa mahasiswa menyampaikan keinginan untuk mengikuti pelatihan lanjutan dan mengikuti seleksi kejuaraan regional.

4. Evaluasi dan Hasil Uji Tanding

Sebagai penutup, dilakukan uji tanding antar tim internal UKM yang dibentuk selama pelatihan. Hasil uji tanding menunjukkan bahwa 80% peserta menunjukkan peningkatan performa dibandingkan awal pelatihan. Terjadi peningkatan kerja sama tim dan komunikasi lapangan. Pelatih mencatat adanya potensi untuk dibina lebih lanjut guna mengikuti kejuaraan daerah.

5. Tanggapan Peserta

Berdasarkan kuesioner evaluasi kegiatan, 92% peserta merasa puas dengan metode pelatihan dan materi yang disampaikan. Mereka juga mengusulkan agar pelatihan seperti ini dijadikan agenda rutin dan mendapat dukungan penuh dari pihak universitas.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program pelatihan ini efektif dalam meningkatkan kompetensi dan motivasi mahasiswa dalam olahraga bola voli. Pendekatan pelatihan yang terstruktur dan melibatkan pelatih profesional terbukti mampu memberikan hasil nyata dalam waktu relatif singkat.

Pelaksanaan pelatihan UKM Bola Voli ini memberikan gambaran nyata bahwa pembinaan olahraga di tingkat mahasiswa sangat penting untuk mendukung peningkatan prestasi non-akademik. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, beberapa poin penting dapat dibahas sebagai berikut:

1. Efektivitas Program Pelatihan

Program pelatihan yang disusun secara sistematis, dengan melibatkan pelatih profesional dan pendekatan yang menyeluruh (fisik, teknik, taktik, dan mental), terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan bermain mahasiswa. Pola latihan yang rutin, intensif, dan terstruktur membantu peserta untuk mengembangkan keterampilan dasar dan lanjutan secara progresif (Susanto et al., 2024).

2. Peran UKM sebagai Wadah Pembinaan Prestasi

UKM Bola Voli memiliki potensi besar sebagai wadah pembinaan atlet mahasiswa. Melalui pelatihan ini, mahasiswa tidak hanya mendapatkan peningkatan keterampilan

teknis, tetapi juga nilai-nilai disiplin, kerja sama tim, sportivitas, dan kepemimpinan. Hal ini berkontribusi pada pembentukan karakter dan kepercayaan diri mahasiswa di luar kegiatan akademik(Mardhika & Fefrian, 2020).

3. Peningkatan Motivasi dan Keterlibatan Mahasiswa

Tingginya partisipasi dan antusiasme mahasiswa dalam mengikuti seluruh rangkaian pelatihan menunjukkan bahwa minat terhadap pengembangan prestasi olahraga cukup tinggi. Kegiatan ini mampu mendorong mahasiswa untuk lebih aktif mengikuti kompetisi, baik di tingkat internal universitas maupun di ajang eksternal seperti Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) dan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS)(Ervantoro.N.A.D. et al., 2023).

4. Kebutuhan Dukungan Institusional

Meskipun pelatihan berjalan lancar, terdapat catatan penting terkait kebutuhan sarana dan prasarana latihan yang memadai serta dukungan berkelanjutan dari pihak universitas. Keberhasilan pembinaan atlet mahasiswa memerlukan komitmen institusi dalam menyediakan fasilitas olahraga, pelatih tetap, serta alokasi anggaran untuk pengembangan UKM berbasis prestasi(Dimyati et al., 2023).

5. Potensi Jangka Panjang

Kegiatan pelatihan ini membuka peluang untuk membentuk tim inti bola voli universitas yang kompetitif dan mampu mewakili institusi dalam kejuaraan-kejuaraan resmi. Jika pembinaan dilakukan secara berkelanjutan, bukan tidak mungkin universitas akan mencetak atlet-atlet berprestasi yang dapat mengharumkan nama kampus di tingkat regional maupun nasional(Invernizzi et al., 2023).

Kegiatan ini juga memperkuat peran UKM sebagai wadah pembinaan prestasi non-akademik mahasiswa, dan menjadi langkah awal pembentukan tim voli yang kompetitif untuk mewakili universitas dalam berbagai ajang kejuaraan.

D. KESIMPULAN

Pelatihan UKM Bola Voli di tingkat universitas memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan prestasi mahasiswa, baik dalam aspek fisik, mental, maupun sosial. Program pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan mampu meningkatkan kemampuan teknis, taktis, serta kerja sama tim para atlet mahasiswa. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong mahasiswa untuk berdisiplin, bertanggung jawab, dan memiliki semangat kompetitif yang sehat. Dengan dukungan fasilitas, pelatih yang kompeten, serta partisipasi aktif dari mahasiswa, pelatihan UKM bola voli menjadi wadah yang efektif dalam mencetak atlet berprestasi yang dapat mengharumkan nama universitas di berbagai kejuaraan tingkat daerah hingga nasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, kegiatan Pelatihan UKM Bola Voli untuk Prestasi Mahasiswa di Universitas Nusa Cendana dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pimpinan Universitas Nusa Cendana dan jajaran civitas akademika yang telah memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan ini. Pembina UKM Bola Voli kak Ronald Dwi Ardian Fufu dan bapak Salmon Runesi yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses pelatihan. Para pelatih Kak Al Ihzan Tajaddin dan instruktur yang telah memberikan ilmu, keterampilan, dan pengalaman berharga kepada para mahasiswa. Seluruh peserta pelatihan yang telah

mengikuti kegiatan dengan semangat, disiplin, dan antusiasme tinggi. Pihak-pihak lain yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung demi kelancaran kegiatan ini. Semoga kerja sama yang baik ini terus terjalin dan memberikan manfaat bagi pengembangan prestasi olahraga mahasiswa di masa mendatang.

REFERENSI

- Abidin, A. M. (2021). Motivasi Partisipasi Peserta UKM Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(03), 600–606.
agungsaipl,+51428-112703-1-CE.pdf. (n.d.).
- 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. <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i1.972>
- Bani, A. P. Y., Runesi, S., Siahaan, J. M., Wijaya, I. N. W. E., & Susanto, R. (2024). The Relationship of Arm Muscle Strength and Upper Service Skills in The Undana B Men's Volleyball Team. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 4(2), 220–231. <https://doi.org/10.53863/mor.v4i2.1457>
- Dimyati, D., Sujarwo, S., Komarudin, K., & Purnomo, A. (2023). Pelatihan Teknik Dasar Bola Voli Dan Psikologi Untuk Meningkatkan Kualitas Pelatih. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1335–1340. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i2.3642>
- Ervantoro.N.A.D., Raharjo.S., & Andiana.O. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Jump Dan Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Vertikal Jump Pemain Bola Voli UABV Putra Universitas Negeri Malang. *Joker (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 2723–584. <https://joker.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/16>
- Ibrahim, R., Heri irawan, R., Kumalasari Niswatin, R., & Nusantara PGRI Kediri, U. (2024). Sistem Penilaian Mahasiswa Berprestasi Pada UKM Esports. *Agustus*, 8, 2549–7952.
- Invernizzi, P. L., Signorini, G., Scurati, R., Mauro, F., Rigon, M., Trecroci, A., D'Elia, F., & Raiola, G. (2023). Analysis of an Ontological Plan for Physical and Sports Education in the Italian Cultural Reality: A Preliminary Survey. *Advances in Physical Education*, 13(04), 255–287. <https://doi.org/10.4236/ape.2023.134022>
- Iqbal, D. N., & Tafaqur, M. (2020). Peningkatan Keterampilan Atlet Bola Voli melalui Latihan Life Kinetik. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 1–5. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i1.24006>
- Mardhika, R., & Fefrian, Y. (2020). Pengaruh Latihan Barrier Hops Terhadap Ketepatan Jump Service Pada Cabang Olahraga Bola Voli Mahasiswa Ukm Unipa. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 15(28), 202–207. <https://doi.org/10.36456/bp.vol15.no28.a2235>
- Mentri, P., Kebudayaan, D. A. N., & Indonesia, R. (2013). *Mendikabud 155/U/1998*. 2013–2015.
- Putra, B., Doktor, U., Rohmad, N. M., Adhi, P., Magetan, N., & Coresponding, I. *. (2023).



Kemampuan Passing Atas dan Passing Bawah Pemain UKM. *Jurnal Educatio*, 9(2), 445–450. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4463>

Rosyidah, A., Suci Ramadhanty, A., Saunan, Z., Falasifah, N., & Sulthon Jamaluddin, A. (2023). Pengaruh aktivitas ukm ukor terhadap minat dan bakat mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Porkes*, 6(1), 189–203. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.7506>

Susanto, R., Runesi, S., Ratna, F., Siagian, D., Studi, P., Jasmani, P., & Keguruan, F. (2024). *EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) BOLA VOLI DI UNIVERSITAS*. 2, 173–177.

Tarigan, V. Z., Tarigan, V. Z., & Syahputra, M. F. (2024). *Perbedaan Mahasiswa Yang Tidak Mengikuti UKM Olahraga Dengan Mahasiswa Aktif Dalam UKM Olahraga Dilihat Dari Kecerdasan Emosional Di STOK Bina Guna The difference between students who do not participate in sports UKM and students who are active in sports UKM is seen from emotional intelligence At Bina Guna STOCK*. 5, 174–180.