

## Pendampingan Pembinaan Bolavoli di Kecamatan Teluk Pakedai Kabupaten Kubu Raya

\*Muhammad Suhairi<sup>1</sup>, Zainal Arifin<sup>2</sup>, Rajidin<sup>3</sup>, Syaparudin<sup>4</sup>,

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, IKIP PGRI Pontianak, Indonesia  
Email: [suhairims27@gmail.com](mailto:suhairims27@gmail.com)<sup>1</sup>, [zai-inal@yahoo.co.id](mailto:zai-inal@yahoo.co.id)<sup>2</sup> [fauzirajidin@gmail.com](mailto:fauzirajidin@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[syaparudin4545@gmail.com](mailto:syaparudin4545@gmail.com)<sup>4</sup>  
(\*: Corresponden Author)

**Abstrak** - Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melaksanakan salah satu Tridharma Perguruan Tinggi, dan membantu masyarakat dalam pembinaan dan pemberdayaan potensi remaja Desa dalam kegiatan olahraga bola voli yang ada Kecamatan Teluk Pakedai. Permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra adalah, dalam melakukan kegiatan bola voli belum memiliki pelatih yang kompetensinya sesuai dengan ilmu kepelatihan bola voli. belum memiliki kemampuan dalam menyusun program latihan bola voli yang baik. Pengetahuan akan peraturan permainan bola voli masih kurang baik. Serta minimnya fasilitas latihan yang ada dalam menunjang proses latihan yang baik, dan sarana pendukungnya. luaran dalam kegiatan ini adalah Pelatih telah mampu membuat program latihan yang baik dan benar sesuai dengan kaidah ilmu kepelatihan. Tersedianya sarana latihan bola voli yang standard sesuai dengan ketentuan . Remaja yang terlibat dalam kegiatan olahraga semakin banya. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan dari kegiatan ini adalah 1). Focus Group discussion; 2). Coaching clinic penyusunan program latihan dan perwasitan bagi pelatih bola voli; 3) pemberian alat latihan sepak bola dan bola voli; 4). Pendampingan latihan dan bola voli.

**Kata kunci:** Pendampingan, Pembinaan, Bolavoli

**Abstract** - This community service activity aims to carry out one of the Tridharma of Higher Education, and assist the community in fostering and empowering the potential of Village youth in volleyball sports activities in Teluk Pakedai District. The main problem faced by partners is, in carrying out volleyball activities they do not yet have a coach whose competence is in accordance with volleyball coaching knowledge. do not yet have the ability to compile a good volleyball training program. Knowledge of volleyball game rules is still not good. As well as the lack of existing training facilities to support a good training process, and its supporting facilities. The outcome of this activity is that the trainer has been able to make a good and correct training program in accordance with the principles of coaching science. Availability of standard volleyball training facilities in accordance with the provisions. More and more teenagers are involved in sports activities. The method used to achieve the objectives of this activity are 1). Focus Group discussions; 2). Coaching clinic preparation of training and refereeing programs for volleyball coaches; 3) provision of football and volleyball training tools; 4). Assistance in training and volleyball.

**Keywords:** Mentoring, Coaching, Volleyball

### 1. PENDAHULUAN

Berolahraga disaat ini sudah menjadi kebiasaan di masyarakat. Berolahraga mempunyai banyak manfaat bagi para remaja, selain untuk mengisi waktu luang, olahraga ternyata dapat meningkatkan keterampilan motorik, dan meningkatkan fungsi kerja jantung dan paru. Remaja sebagai generasi penerus tentu harus dididik dan dibina untuk dapat terus berinovasi, dan berkarya nyata bagi kebesaran bangsa Indonesia. Sebagai aset bangsa yang meneruskan estafet pembangunan, remaja memiliki peranan penting. Karena ditangan mereka kebesaran dan kemajuan bangsa Indonesia dapat diwujudkan menjadi kenyataan. Bangsa ini harus dapat mendidik dan membina generasi mudanya untuk dapat bersaing dengan bangsa bangsa lainnya. Kesadaran akan menjaga kesehatan dengan berolahraga menjadi kebiasaan bagi banyak kalangan masyarakat, baik lansia ataupun para remaja. Dapat juga melatih dan menanamkan pendidikan karakter dalam diri remaja serta sebagai salah satu cara bersosialisasi antar sesama remaja yang ada di daerah tersebut. Komunitas dan klub olahraga harus dikembangkan dan diperbanyak untuk dapat menampung aktifitas fisik remaja. Dengan bertambahnya jumlah komunitas dan klub olahraga maka secara langsung akan semakin banayak masyarakat yang aktif berolahraga. eran pendidikan tinggi menjadisentral untuk meningkatkan tenaga keolahragaan baik secara hard skill maupun soft skills melalui pengajaran, penelitian dan pengabdian masyarakat (Cahyadi et al., 2022). Hal ini

sesuai dengan apa yang telah diprogramkan oleh Pemerintah yaitu dengan gerakan memasyarakatkan olahraga di seluruh kalangan masyarakat.

Solusi yang kemudian harus diberikan agar waktu luang remaja lebih bermanfaat adalah memberikan aktifitas yang positif sehingga waktu luang mereka lebih bermanfaat. Salah satu aktifitas yang sangat digemari oleh remaja adalah berolahraga, selain bermanfaat bagi pengembangan karakternya, juga dapat bermanfaat bagi perkembangan psikis dan fisiknya juga bermanfaat bagi masa depannya. Kecamatan Teluk Pakedai terdiri dari, 14 Desa dengan Jumlah Penduduk Kecamatan Teluk Pakedai 20 747,00 jiwa (BPS Kubu Raya Tahun 2018). mempunyai luas ±29.190m<sup>2</sup> yang berbatasan dengan sebelah utara Kecamatan Sungai Kakap, sebelah Selatan Kecamatan Batu Ampar, sebelah Barat berbatasan dengan Laut Natuna, sedangkan sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Kubu.

Kecamatan Teluk Pakedai terdapat banyak lapangan sepak bola, futsal, bola voli, dan bulu tangkis. Berdasarkan data dari pihak kecamatan ada 5 lapangan sepak bola, 2 lapangan futsal indoor, 17 lapangan bola voli, dan 7 lapangan bulu tangkis outdoor dan 1 indoor yang tersebar di beberapa desa dan kelurahan. Namun banyak lapangan sepak bola, futsal, bola voli, dan bulu tangkis yang sudah tidak lagi aktif melakukan latihan, yang disebabkan oleh banyak faktor. Salah satu lapangan bola voli yang aktif digunakan adalah lapangan bola voli Desa Madura, Desa Arus Deras, Desa Teluk Gelam, Desa Teluk Pakedai II, Desa Kuala Karang dan Desa Selat Remis. Penulis melihat banyak sekali masalah yang ada pada kegiatan olahraga Kecamatan Teluk Pakedai, yang harus mendapatkan perhatian yang sangat serius, agar kelangsungan dari latihan bola voli yang ada tetap dapat melakukan kegiatan latihan bola voli.

Masalah utama yang penulis temukan adalah sumber daya pelatih yang masih kurang (tidak tersedianya pelatih berlisensi), pelatih yang ada hanya melatih berdasarkan pengalaman selama menjadi pemain. Pelatih juga tidak mempunyai program latihan yang tertulis secara baik, model latihan yang masih konvensional dimana para pemain sedikit sekali bersentuhan dengan bola, perlengkapan latihan yang sangat minim, tidak sebanding dengan jumlah anak yang berlatih, dan tidak didukung oleh sistem manajemen olahraga yang baik. Melihat potensi yang begitu besar, serta sejarah olahraga Bola voli Kabupaten Kubu Raya, Kecamatan Teluk Pakedai tentu diharapkan akan mampu melahirkan pemain-pemain bola voli yang handal, yang dapat mengharumkan nama Kabupaten Kubu Raya.

Klub olahraga yang menjadi mitra kegiatan ini adalah Klub Tectona yang merupakan klub pembinaan bolavoli di kecamatan Teluk Pakedai yang berpusat di desa Selat Remis. Desa tersebut berada 87 Km dari IKIP PGRI Pontianak, dan dapat ditempuh dengan sepeda motor maupun mobil, dengan waktu tempuh 2 jam dan bisa juga menggunakan transportasi air. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan penulis tanggal 10 Agustus 2022, dan informasi dari Bapak Kepala desa Selat Remis bapak Juliansyah dan Pembina Klub Tectona Bapak M. Yunus secara garis besar ada 3 (tiga) permasalahan yang mendasar dalam pengembangan Klub Bola voli yang ada di Kecamatan Teluk Pakedai yang ada yaitu; (1) sumber daya manusia; (2) fasilitas pendukung latihan, dan (3) manajemen organisasi, diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk kegiatan Klub Tectona hanya memiliki masing-masing satu orang pembina yang merangkap sebagai pelatih, dengan kompetensi yang sangat terbatas, pelatih tidak mempunyai program latihan, dan metode latihannya masih sangat sederhana dan waktu melatih hanya di hari libur (pulang kerja).
2. Partisipasi remaja yang ikut serta dalam latihan bola voli masih sangat sedikit hanya 17 orang dari 54 orang remaja desa (putra dan putri).
3. Perlengkapan latihan sangat tidak memadai, mereka hanya memiliki 2 buah bola voli yang digunakan oleh tim putra dan putri secara bergantian. Peralatan latihan hanya ada satu bola voli dengan kondisi yang sudah sangat tidak layak.
4. Tidak tersedianya fasilitas penerangan pada lapangan bola voli (waktu latihan berbenturan dengan waktu bekerja remaja desa dan pelatih).



**Gambar 1:** Remaja yang berlatih bolavoli di Klub Tectona dari beberapa lapangan yang ada di Kecamatan Teluk Pakedai (Desa Kualakarang, Desa Arus Deras, Desa Teluk Gelam dan Desa Selat Remis) saat kunjungan dan pendampingan tim PkM.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, ini terjadi setelah orang tersebut melakukan penginderaan terhadap suatu objek (Syahadatina; et al., 2022). Dengan adanya pengetahuan dan pemahaman diharapkan akan memberikan pengaruh dalam gerak. Teori dalam ilmu gerak dinyatakan, semakin banyak dan sering gerakan itu dilakukan maka akan cepat orang tersebut menguasai gerakan tersebut, yang pada akhirnya akan menjadi gerakan otomatis. Dalam olahraga hal ini berlaku semakin banyak dan sering anak berlatih bola voli dengan tehnik yang benar, maka keterampilan bermainnya akan semakin baik. Oleh sebab itu dibutuhkan peralatan latihan yang memadai sehingga setiap anak yang berlatih semakin sering menyentuh dan menyesuaikan dengan bola yang dimainkan. Semakin banyak anak melakukan tehnik dasar bermain bola voli dengan baik dan benar, maka penguasaan tekniknya akan semakin baik. Hal ini dapat dilakukan apabila perbandingan bola voli dan anak sebanding.

Berdasarkan hasil survey yang kami lakukan pada kedua mitra, masing-masing mitra hanya memiliki 2 buah bola, yang dipakai untuk latihan setiap harinya, kemudian waktu latihan yang singkat (menunggu pulang bekerja) tidak tersedianya penerangan juga menjadi permasalahan. Kami melihat ini adalah salah satu permasalahan mendasar yang ada pada kedua mitra tersebut. Situasi ini menyebabkan anak yang berlatih tidak memiliki kesempatan yang banyak untuk dapat memainkan bola. Desa Selat Remis memiliki sarana latihan bola voli, dan sudah ada klub yang menggunakan kedua lapangan tersebut untuk kegiatan latihan bola voli. Saat ini kedua lapangan masih digunakan oleh remaja dalam berlatih bola voli, namun dalam pelaksanaan kegiatan latihannya belum terprogram dengan baik. Padahal berlatih harus direncanakan dengan baik untuk mencapai hasil yang maksimal. Sesuai dengan definisi latihan yaitu suatu kegiatan yang dilakukan berulang ulang, sistematis, yang bebannya kian hari kian meningkat (Harsono, 1988). Permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah tidak adanya pelatih yang kompeten dalam membina dan melatih remaja yang tergabung dalam komunitas bola voli. Tingkat partisipasi remaja dalam kegiatan olahraga bola voli rendah. Fasilitas latihan yang masih sangat minim. Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan penulis melihat ada beberapa data yang didapatkan antara lain yaitu :

1. Pelatih atau pembina klub bolavoli belum memahami bagaimana cara membuat program latihan yang baik dan benar, yang sesuai dengan perkembangan usia anak.

2. Pelatih atau pembina hanya melatih berdasarkan pengalaman bermain saja dan masih menerapkan metode latihan yang konvensional.
3. Pelatih belum pernah mengikuti pelatih maupun *coaching clinic* berkaitan dengan bola voli.
4. Fasilitas latihan yang sangat tidak memadai hanya memiliki 2 buah bola, yang harus dipakai oleh 20 anak.
5. Tidak memiliki wasit bolavoli yang berlisensi.
6. Tingkat partisipasi remaja dalam berlatih bola voli masih sangat kecil hanya 18 orang dibandingkan dengan jumlah populasi remaja putera yang ada di Desa tersebut sebanyak 57 orang.

Untuk menjawab permasalahan yang telah di bahas diatas maka solusi yang ditawarkan kepada mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini disepakati akan menjawab permasalahan-permasalahan utama yang dihadapi mitra dalam melakukan aktifitasnya sehingga nantinya kegiatan olahraga yang ada di Desa Selat Remis dapat terlaksana dengan baik adalah.

1. Melakukan pelatihan pembuatan program latihan yang sesuai dengan standard prinsip- prinsip latihan dalam olahraga, sehingga tujuan latihan dapat terukur dan tersistem, dan materi latihan disesuaikan dengan usia anak, demi mendukung perkembangan motorik.
2. Melakukan *coaching clinic* bagi pelatih dengan metode latihan bola yang membuat remaja yang berlatih aktif bergerak dan lebih banyak memainkan bola, sehingga keterampilan motoriknya semakin baik.
3. Memberikan alat latihan yang sesuai dengan kebutuhan mitra. Agar metode latihan yang diberikan dapat benar-benar terlaksana tanpa adanya kendala dari sisi alat latihan.
4. Memberikan pendampingan kepada para pelatih saat melakukan latihan bola voli kepada remaja, sehingga perubahan metode latihan yang telah diajarkan dapat diimplementasikan dalam latihan di masing-masing klub bola voli.
5. Membantu dalam menyusun struktur organisasi kedua klub dalam rangka mengembangkan potensi olahraga yang ada di Desa Selat Remis.

## 2. METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan menentukan bentuk yang digunakan dalam penelitian yang akan dilaksanakan (Panel; et al., 2022). Berdasarkan permasalahan yang telah di kemukakan, maka dalam kegiatan PKM ini metode pendekatan yang ditawarkan bagi realisasi program pengabdian ini adalah model pemberdayaan dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1) Tahap Persiapan; 2 Tahap Perencanaan Program 3) Tahap Pelaksanaan (Implementasi) Program atau Kegiatan; dan 4) Tahap Evaluasi.

Pelaksanaan program pengabdian ini akan dilaksanakan sebagai upaya perbaikan Pelatih dan sistem manajemen komunitas olahraga baik dari sisi managerial pengurusan maupun pengelolaan program latihan, sehingga dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan program latihan yang menitik beratkan kepada penyediaan fasilitas latihan, perbaikan manajemen kepengurus, *coaching clinic* bagi pelatih dan asisten pelatih, serta pelatihan pembuatan program latihan. Metode pelaksanaan program yang akan dilakukan adalah : (1) Penyediaan fasilitas latihan, (2) Perbaikan manajemen kepengurusan, (3) *coaching clinic* bagi pelatih dan asisten pelatih, (4) serta pelatihan pembuatan program latihan . Semua metode ini merupakan satu kesatuan dari program ini.

Pelaksanaan kegiatan akan dikoordinasikan dengan LPPM-IKIP PGRI Pontianak dan tim mitra dan Instansi yang terkait seperti pengurusan surat izin, penyusunan jadwal kegiatan dan persiapan pengadaan fasilitas latihan yang akan diberikan kepada Tim Mitra. Tahapan persiapan untuk pengadaan fasilitas latihan adalah meliputi inventarisasi peralatan yang akan digunakan, yang disesuaikan dengan kebutuhan komunitas bola voli. Kegiatan ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada pembina dan pelatih tiap desa yang ada di kecamatan Teluk Pakedai, tentang bagaimana cara membuat program latihan yang disesuaikan dengan usia anak. Serta memberikan praktek langsung bagi pembina dan pelatih. Program pendampingan dalam kegiatan yang akan

dilakukan bertujuan adalah untuk mendampingi dalam melaksanakan program latihan yang telah dibuat pada saat latihan.

Adapun kegiatan pendampingan yaitu pendampingan penyusunan program latihan dan pendampingan manajemen. Evaluasi dilakukan secara bertahap yaitu :

1. Tahap awal adalah mengukur tingkat keberhasilan dari motivasi yang telah diberikan
2. Tahap proses kegiatan adalah mengetahui kemampuan Tim Mitra mengimplementasikan seluruh materi pelatihan yang telah diberikan oleh tim pakar.
3. Tahap akhir adalah melihat keberhasilan dari kegiatan yang telah dilaksanakan yang diindikasikan dengan kemampuan mitra dalam membuat dan melaksanakan program latihan yang telah disusun.
4. Tahap pemantauan dilakukan setelah kegiatan selesai apakah berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

Sebagai ketua tim pengabdian, saya mengampu mata kuliah Biomekanika Olahraga, Perkembangan Gerak dan Pembelajaran Bolavoli. Tahun 2020 saya menjadi ketua tim pengabdian kegiatan sosialisasi Pengenalan sistem pertandingan dan perwasitan bolavoli se Kecamatan Teluk Pakedai yang didanai oleh DRPM IKIP PGRI Pontianak. Kegiatan ini telah melahirkan calon Wasit yang nantinya akan dikirim mengikuti pelatihan wasit bolavoli yang berlisence Daerah dan juga telah diterapkan di Klub Tectona saat latihan, yang kami anggap sangat efektif dalam menciptakan calon wasit daerah. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra dan solusi penyelesaian yang sudah disepakati dengan mitra, maka jenis kepakaran yang diperlukan adalah :

1. Bidang Kepelatihan olahraga Bola Voli  
Rasional : Dalam Kegiatan ini sangat dibutuhkan seorang ahli dalam bidang pelatihan khusus pelatih bola voli, yang menguasai, terkait bola voli dan peraturan pertandingan. Sehingga mampu memberikan wawasan baru bagi pelatih dan remaja yang sedang berlatih bola voli. Dalam kegiatan pengabdian ini sangat dibutuhkan seorang ahli dalam bidang kepelatihan dalam bola voli sehingga dapat memberikan banyak ilmu kepelatihan bola voli bagi pelatih-pelatih yang ada di Kecamatan Teluk Pakedai.
2. Bidang. Kepelatihan Kondisi Fisik  
Rasional : dalam kegiatan ini dibutuhkan seorang ahli dalam bidang pelatihan khusus bola voli, yang menguasai tehnik tehnik dasar melatih bola voli. Sehingga mampu memberikan wawasan baru bagi pelatih dan remaja yang tergabung dalam komunitas olahraga bola voli.
3. Bidang Manajemen  
Rasional : Bidang Manjemen sangat dibutuhkan dalam mengelola suatu organisasi olahraga agar dapat terus melakukan aktifitas kegiatan olahraga yang berkesinambungan.
4. Bidang Perwasitan Bola Voli  
Rasional : Bidang perwasitan ini sangat dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian ini. Dengan adanya peraturan terbaru dalam pertandingan bola voli maka pelatih dan pemain harus memahami peraturan pertandingan yang berlaku saat ini.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Program kemitraan masyarakat ini telah menghasilkan bebarapa capaian kegiatan yaitu :

1. Survey awal yang dilakukan pada bulan 01 Agusuts 2022 kami bertemu langsung dengan bapak Kepala Desa Bapak Juliansyah dan Ketua spembina Klub bola voli Kecamatan Teluk Pakedai Bapak M. Yunus, dalam pertemuan ini disepakati jadwal kegiatan akan dilaksanakan untuk membantu permasalahan mitra. Rangkaian yang disepakati dengan mitra adalah pada tanggal 10 Agustus 2022 bertepatan dengan menyambut Hari peringatan Kemerdekaan Republik Indonesia tim akan mengadakan pembukaan kegiatan sekaligus pendampingan untuk perencanaan program latihan bola voli. Kegiatan ini diadakan di Aula Kantor Kecamatan Teluk Pakedai. Kegiatan ini juga dihadiri langsung oleh bapak Kepala Desa Selat Remis Bpk. Juliansyah, dan Bapak M. Yunus sebagai pembina Klub Bola voli Desa Selat Remis (Klub

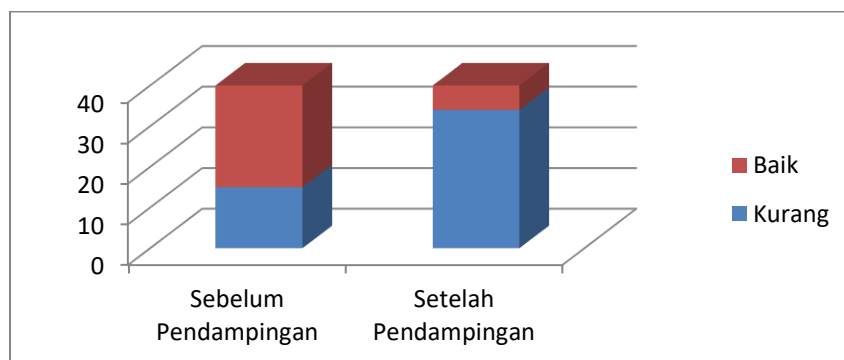
- Tectona). Dalam kegiatan ini tim juga menyerahkan secara langsung bantuan peralatan latihan bola voli berupa, Bola Voli, Net Bola Voli, Pluit, dan Buku Peraturan bola voli. Penyerahan peralatan dilakukan dengan maksud peralatan ini dapat digunakan nantinya dalam kegiatan *coaching clinic* di lapangan. Dengan adanya peralatan ini diharapkan kegiatan tersebut dapat berjalan dengan lancar. Peralatan ini sendiri diserahkan langsung kepada pembina Klub bola voli Bapak M. Yunus dan disaksikan oleh bapak Kepala Desa Selat Remis. Kemudian dilanjutkan dengan survey beberapa tempat pembinaan yang ada di Kecamatan Teluk Pakedai.
2. Kegiatan yang dilakukan selanjutnya adalah *coaching clinic* kondisi fisik cabang olahraga Bola Voli. Kegiatan ini diawali dengan tes Kebugaran Jasmani, dalam hal ini tim menggunakan instrumen tes *Bleep*, untuk mengetahui VO 2 Max pemain bola voli desa Selat Remis. Data hasil tes ini nantinya dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi setiap pemain untuk dapat berlatih lebih intens lagi. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2022, dengan peserta yang hadir sebanyak 40 orang. Narasumber kegiatan ini adalah Bapak Dr. Muhammad Suhairi, M.Pd, Zainal Arifin, M.Pd, Rajidin, M.Pd dan dari mahasiswa program magister Pendidikan Jasmani atas nama Syaparudin, S.Pd (Wasit PBVSI lisensi Nasional).
  3. Publikasi kegiatan yang dimuat di Pontianak Post yang terbit pada tanggal 22 November 2021 dengan Link: <https://pontianakpost.jawapos.com/daerah/kuburaya/22/11/2022/beripendampingan-pembinaan-bola-voli-di-kecamatan-teluk-pakedai/>
  4. Tim pengabdian juga telah melakukan tes kebugaran jasmani berupa *bleep test*, untuk mengetahui Volume Oksigen maksimal VO 2 Max yang dimiliki masing-masing pemain bola voli desa Selat Remis.

Hasil dari analisa diatas menjadi dasar pengabdian kepada masyarakat yang kami lakukan untuk memberikan Pendampingan Pembinaan Bolavoli di desa Selat Remis Kecamatan Teluk Pakedai Kabupaten Kubu Raya. Hasil pendampingan diperoleh peningkatan pengetahuan bagi peserta berkaitan dengan Kondisi fisik bola voli, manajemen klub, sistem pertandingan dan perwasitan bolavoli.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Hasil Pendampingan Bagi Peserta Berkaitan dengan Kondisi Fisik Bola Voli, Manajemen Klub, Sistem Pertandingan dan Perwasitan Bolavoli.

<b>Tingkat Pengetahuan</b>	<b>Baik</b>	<b>Kurang</b>
Sebelum Pendampingan	15	25
Setelah Pendampingan	34	6

Tingkat pengetahuan capaian kegiatan pengabdian yaitu: (1) Kondisi fisik bola voli, (2) manajemen klub, (3) sistem pertandingan dan (4) perwasitan bolavoli, diperoleh hasil sebelum pendampingan 15 orang dalam kategori baik dan 25 orang kategori kurang dari jumlah 40 peserta. Setelah mengikuti pendampingan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk pendampingan diperoleh 34 peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan 6 peserta tingkat pengetahuan kategori kurang. dari hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan terdapat peningkatan capaian yang menjadi tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan, sesuai gambar 1. sebagai berikut:



**Gambar 1.** Grafik Peningkatan Pengetahuan Hasil Pendampingan Bagi Peserta Berkaitan dengan Kondisi Fisik Bola Voli, Manajemen Klub, Sistem Pertandingan dan Perwasitan Bolavoli.

#### 4. KESIMPULAN

Pendampingan klub bola Voli yang dilaksanakan di Desa Selat Remis Kecamatan Teluk Pakedai Kabupaten Kubu Raya yang telah di danai dari IKIP PGRI Pontianak tahun 2022, telah memberikan dampak yang positif bagi perkembangan olahraga bola voli yang ada di Desa Selat Remis. Para pemain bola voli yang ada menyadari pentingnya latihan kondisi fisik dalam rangka meningkatkan kemampuan bermain bola voli, hal ini diketahui saat tim berdiskusi selama pelatihan, mereka juga menyadari banyak hal yang keliru ketika mereka latihan bola voli, sering sekali mereka tidak melakukan pemanasan sebelum bermain, sehingga banyak pemain yang cedera. Dengan penjelasan dari narasumber mereka semakin bersemangat untuk terus berlatih bola voli untuk meningkatkan kemampuan bermain bola voli. Dari kegiatan ini juga telah dilakukan tes dan pengukuran daya tahan kardiovaskular dari pemain bola voli desa Selat Remis. Berdasarkan hasil *tes Bleep* yang dilakukan, rata-rata VO 2 Max pemain bola voli desa Selat Remis pada kategori baik, dengan persentase sebesar 42,10 %. Hal ini menunjukkan bahwa secara kondisi fisik para pemain bola voli desa Selat Remis baik, kami tim pengabdian hanya perlu meningkatkan keterampilan bermain bola volinya saja.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak M. Yunus dan adik-adik Pemain Bola voli Desa Selat Remis yang begitu antusias dalam mengikuti kegiatan pelatihan kondisi fisik, tehnik bermain dan peraturan dalam permainan bola voli. Tak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada bapak Muhamad Firdaus, M.Pd Rektor IKIP PGRI Pontianak, yang telah memprogramkan kegiatan pengabdian masyarakat bagi dosen di lingkungan IKIP PGRI Pontianak. Ucapan terima kasih juga kami berikan kepada LPPM IKIP PGRI Pontianak yang telah memberikan dukungan atas terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Kami berharap apa yang telah kami berikan dapat bermanfaat bagi adik-adik pemain bola voli Desa Selat Remis, dalam menjalani proses latihan bola voli.

#### REFERENCES

- Cahyadi, A., Suhairi, M., Rahmat, A., & Daryanto, Z. P. (2022). Peningkatan Mutu Tenaga Keolahragaan Guru Pendidikan Jasmani se-Kecamatan Segedong. *AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 238–244. <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/amma/article/view/165/96>
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. CV Tambak Kusuma.
- Panel, Suhairi, M., & Lauh, W. D. A. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Sepak Bola Melalui Metode Bermain Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Siding Kabupaten Bengkayang. *Journal Sport Academy*, 1(1), 17–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.4>
- Syahadatina, Suhairi, M., & Sari, S. (2022). *PADA SAAT AKTIVITAS OLAHRAGA ( Studi Kasus Pada Atlet Futsal Club The Boom )*. 11(2), 1–8.
- DP2M Dikti (2013). *Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Perguruan Tinggi Edisi IX*.

Lutan, Rusli. 2013. *Pedoman Perencanaan Pembinaan Olahraga*. Asisten Deputi Penerapan IPTEK Keolahragaan. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.

Nossek, J. 1982. *General Theory of Training*. Terjemahan M. Furqon H. Lagos: Pan African Press LTD.