



Sosialisasi Program Latihan Bola Voli Berbasis Nilai-nilai Religius dan *Lifeskill* sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Atlet Bola Voli Kabupaten Karawang

Irfan Zinat Achmad¹, Ruslan Abdul Gani²✉, Rizki Aminudin³, Rhama Nurwansyah⁴, Rahmat Iqbal⁵, Tedi Purbangkara⁶

Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

E-mail : irfan.za@fkip.unsika.ac.id¹, ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id², rizki.aminudin@fkip.unsika.ac.id³, rhama.nurwansyah@fkip.unsika.ac.id⁴, rahmat.iqbal@staff.unsika.ac.id⁵, tedi.purbangkara@fkip.unsika.ac.id⁶

Abstrak

Nilai religius dan *lifeskill* merupakan aspek penting dalam diri atlet, karena dengan atlet memiliki nilai religius dan *lifeskill* yang optimal maka karir menjadi atlet dan setelah tidak menjadi atlet akan terjamin kehidupannya. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan wawasan dan pemahaman pada atlet dan pelatih tentang pentingnya nilai religius dan *lifeskill* pada cabang olahraga bolavoli. Metode yang dilakukan pada pengabdian ini dengan metode sosialisasi yaitu dengan memberikan presentasi teoritik dan metode praktek dilapangan. Sasaran pengabdian ini adalah atlet dan pelatih yang ada diwilayah kabupaten karawang dengan jumlah 30 orang yang terdiri dari 25 atlet dan 5 pelatih. Hasil dari pengabdian ini adanya peningkatan pemahaman dan wawasan pada atlet dan pelatih sebelum sosialisasi pada prosentase 45 % dan sesudah pengabdian ini dengan prosentase 90 %. Dengan demikian pengabdian pada masyarakat yang dilakukan memberikan nilai positif pada atlet dan pelatih cabang olahraga bola voli di wilayah kabupaten karawang.

Kata kunci : nilai religius, *lifeskill*, program latihan, bola voli

Abstract

Religious values and life skills are important aspects for athletes, because athletes who have optimal religious values and life skills will make their careers as athletes and after not becoming athletes their lives will be guaranteed. The purpose of this service is to provide insight and understanding to athletes and coaches about the importance of religious values and life skills in volleyball. The method used in this service is the socialization method, namely by giving theoretical presentations and practical methods in the field. The target of this service is athletes and coaches in the Karawang district with a total of 30 persons of 25 athletes and 5 coaches. The result of this service is an increase in understanding and insight into athletes and trainers before socialization at a percentage of 45% and after this service with a percentage of 90%. Thus the community service that is carried out gives a positive value to the athletes and coaches of volleyball in the Karawang district.

Keywords: *religious values, life skills, training programs, volleyball*

Copyright (c) 2023 Irfan Zinat Achmad, Ruslan Abdul Gani, Rizki Aminudin, Rhama Nurwansyah, Rahmat Iqbal, Tedi Purbangkara

✉ Corresponding author

Address : Universitas Singaperbangsa Karawang

Email : ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v4i1.760>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Cabang olahraga bola voli merupakan cabang olahraga populer di Indonesia (Achmad Zinat, 2016) dengan banyaknya klub olahraga bola voli dari tingkat desa sampai ke pusat, banyaknya event yang diselenggarakan dan semakin meningkatnya kualitas permainan atlet bola voli (Andara, Sulthon Matrik, Ratimiasih, Yulia, Hudah, 2021; Apriyanti & Wahyudi, 2021) dan pelatih yang berlisensi nasional dan internasional serta sumber daya wasit Indonesia yang berlisensi internasional. Pembinaan olahraga bola voli di Indonesia sudah sangat berjalan proses pembinaannya terlihat dengan banyaknya event yang dilaksanakan oleh pengurus cabang olahraga bola voli dari tingkat kabupaten, provinsi dan nasional (Pakaya, Rahayu, & Ks, 2012). Olahraga bola voli sangat digemari dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Prestasi cabang olahraga bola voli di Indonesia untuk di kawasan Asia Tenggara sangat disegani, dalam perhelatan olahraga antar negara se Asia Tenggara Timnas Indonesia mampu meraih medali emas pada Sea Games tahun 2021 di Vietnam.

Prestasi atlet bola voli sangat dipengaruhi oleh beberapa aspek diantaranya ialah aspek fisiologis, aspek psikologis, aspek kondisi fisik, aspek sosial dan aspek religius (Maizan & Umar, 2020; Mayorry, C V & Wijoyono, 2021). Dalam pengabdian ini abdimas akan menjelaskan terkait aspek religius pada atlet bola voli sebagai aspek penting dalam meningkatkan prestasi atlet bola voli, karena dengan atlet bola voli memiliki tingkat religius yang tinggi, atlet tersebut akan lebih

menghargai lawan, tidak menganggap lemah lawan bertandingnya, taat beribadah dan selalu berdoa sebelum dan sesudah latihan maupun bertanding. Dengan sikap religius maka akan memberikan ketenangan dan kenyamanan pada diri dalam setiap melaksanakan aktivitas (Akhwani & Afwan Romdloni, 2021). Religius sangat penting bagi seseorang dalam era modernisasi ini yang dimana terlihat adanya penurunan moralitas, agar mampu berbuat baik sesuai dengan ajaran agamanya (Pratiwi, Dyah Erma & Harmanto, 2017). Nilai religius ini yang harus dimiliki oleh setiap atlet cabang olahraga khususnya cabang olahraga bola voli. Dengan nilai religius ini juga atlet akan terus ingat dengan yang menciptakannya menjadi seorang atlet selain pelatih yaitu Tuhan Yang Maha Kuasa yang mengerahkan dan memberikan keterampilan pada atlet, yang pada akhirnya akan menjadi sebuah pembiasaan yang baik pada atlet, atlet akan selalu berperilaku sopan dan beretika pada siapapun, tidak akan meninggalkan kewajibannya dalam beribadah dan selalu berdoa setiap latihan dan bertanding agar diberikan keselamatan dan kemenangan. Sikap religius dan sportivitas yang tinggi akan mengantarkan atlet menuju prestasi yang terbaik (Setiawan, 2015). Dengan nilai religius yang baik akan menunjang pada *lifeskill* sebagai atlet, atlet akan lebih percaya diri, semangat juang yang tinggi dan memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimilikinya.

Kondisi nilai religius yang terlihat pada atlet cabang olahraga terutama cabang olahraga bola voli masih sangat sedikit yang membiasakan pada

dirinya, masih banyak atlet yang kehidupannya gelamor, sering meninggalkan kewajiban untuk beribadah, tidak menghargai kawan dan lawannya, mabuk-mabukan, pergaulan bebas sehingga saat kondisi fisiknya mengalami penurunan atlet tersebut tidak lagi di mainkan oleh pelatihnya bahkan di coret dari tim karena perilaku yang diperbuatnya. Perubahan sikap pada atlet sangat dipengaruhi oleh lingkungan pergaulannya dan masuknya pengaruh luar yang mengakibatkan perubahan gaya hidup (Aulia, 2016; Jayadi & Kamarudin, 2021). Kondisi seperti ini yang banyak terjadi pada atlet yang pada akhirnya atlet tersebut melakukan tindakan kriminal seperti menjadi pencuri, masuk anggota geng guna mendapatkan uang untuk memenuhi kebutuhan kehidupannya. Peningkatan penanaman karakter harus dilakukan oleh pelatih terhadap atletnya, karena dengan era globalisasi ini membuat banyak perubahan pada moral dan etika manusia ke arah yang tidak baik (M. Surip, Elly Prihasti W, 2020). Nilai religius harus selalu di ingatkan oleh pelatih kepada atlet binaannya saat latihan agar atlet menjadi pribadi yang beretika dan mengetahui batasan-batasan dalam melakukan tindakan yang akan dilakukannya.

Berdasarkan pada permasalahan tersebut abdimas melakukan pengabdian pada masyarakat pada atlet bola voli di kabupaten karawang sebagai upaya untuk meoptimalkan nilai religius dan life skill pada atlet bola voli agar karir sebagai atlet bola volinya dapat berprestasi optimal dan memiliki masa depan yang cemerlang.

METODE

Metode dalam pelaksanaan pengabdian ini dengan sosialisasi kepada pelatih dan atlet bola voli. Subjek dalam pengabdian ini adalah pelatih dan atlet bola voli dengan jumlah keseluruhan peserta 30 orang. Lokasi pengabdian ini di Desa Pejaten, Kecamatan Cibuaya, Kabupaten Karawang. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan 2 hari dari tanggal 17-18 September 2022. Proses pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam 3 tahapan:

1. Tahap Observasi

Pada tahap ini tim abdimas melakukan orientasi kebutuhan di lokasi pengabdian agar mengeyahui apa saja yang dibutuhkan oleh pelatih dan atlet di desa pejaten dalam meningkatkan keterampilan bola voli atet di desa pejaten

2. Tahap Pelaksanaan

Melakukan sosialisasi bekerjasama dengan pemerintah desa terkait lokasi pengabdian, memberikan model-model latihan bola voli berbasis nilai-nilai religius dan life skill pada peserta, setelah diadakan paparan secara teoritis peserta dijarkan secara praktek dilapangan bola voli terkait penerapan nilai-nilai religius dan life skill saat sebelum dan sesudah pertandingan agar atlet memiliki keterampilan yang meyeluruh dari fisik,mental dan religiusnya.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini dilakukan pemberian timbal balik pada peserta apa yang sudah dilaksanakan teori dan praktek model latihan

bola voli berbasis nilai religius dan *lifeskill* agar adanya perubahan pada peserta abdimas setelah pelaksanaan sosialisasi abdimas ini.

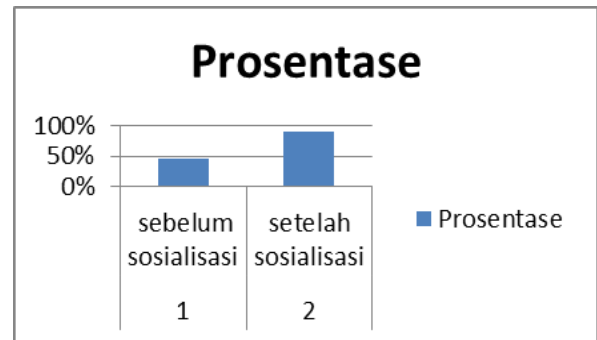
HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pelaksanaan kegiatan ini sangat memberikan wawasan bagi pelatih dan atlet bola voli Desa. Pejaten, terlihat dari hasil sebelum dan sesudah pelaksanaan sosialisasi nilai-nilai religius dan life skill pada atlet bola voli Desa Pejaten. hasilnya terlihat pada tabel dan diagram dibawah ini:

Tabel 1. Data sebelum dan sesudah sosialisasi nilai-nilai religius dan life skill pada atlet bola voli Desa Pejaten.

No	Uraian	Prosentase Hasil Sosialisasi
1	Sebelum Sosialisasi	45 %
2	Setelah Sosialisasi	90 %

Berdasarkan pada tabel 1, bahwa atlet sebelum sosialisasi belum memahami terkait sikap religius yang amat sangat penting sebelum pertandingan, banyak atlet yang masih memandang nilai religius kurang penting sehingga masih ada atlet yang tidak pernah berdoa saat mau bertanding, tidak memiliki rasa bersyukur setelah diberikan kemenangan dan kurang perhatian dari pelatih terhadap nilai religius atletnya.



Gambar 1. Diagram Batang Prosentase Hasil Nilai religius dan life skill pada atlet bola voli Desa Pejaten



Gambar 2. Proses Pelaksanaan Pemahaman nilai religius dan *lifeskill* pada peserta atlet dan pelatih



Gambar 3. Praktek pada atlet bola voli Desa Pejaten

Hasil dari sosialisasi nilai-nilai religius dan *lifeskill* atlet bola voli ini sangat memberikan dampak yang positif bagi atlet dan pelatih bola voli, karena memberikan pemahaman terkait

pentingnya nilai religius pada diri atlet dan pelatih bola voli, dengan atlet menerapkan nilai religius saat latihan maupun bertanding atlet akan memiliki rasa percaya diri, rasa hormat pada pelatih dan lawan bertanding (Maknun, Luklu'ul & Prihanto, 2017) . Nilai religius ini aspek penting bagi atlet, dengan pembiasaan nilai religius yang dilakukan oleh atlet bola voli akan menjadikan otomatisasi pada diri atlet sebelum dan sesudah latihan maupun bertanding pasti akan berdoa dan bersyukur pada Tuhan Yang Maha Kuasa.

Dengan adanya nilai religius pada diri atlet ini juga berdampak pada prestasi di cabang olahraga yang ditekuninya, atlet akan menerima kekalahan dan bersyukur dengan kemenangan yang diraihinya. Seorang atlet akan mampu mengontrol dirinya, tidak mudah terprovokasi oleh pembicaraan lawan maupun sporter saat pertandingan. Atlet akan mengikuti arahan dari pelatih saat pelatih memberikan program latihan dan tidak akan mengeluh dengan program yang dijalankan, hatinya akan tenang, penuh percaya diri dan yakin akan kemampuan pada dirinya. Karir atlet akan terus berkembang dengan nilai religius yang dimilikinya.

Pelatih adalah penentu karir atlet, karena sebetulnya karir atlet berada ditangan pelatih, apabila pelatih memberikan program latihan yang benar dan nilai-nilai religius pada atlet, seorang atlet akan berhasil dalam karirnya sebagai seorang atlet dari atlet amatir menjadi atlet profesional (Candrawati, Yunita, Sugiayanto, & ilahi, 2018). Disinilah peran penting pelatih bagi atlet karena pelatih merupakan contoh atau teladan bagi atlet.

Apabila ingin berjalan sesuai dengan harapan pelatih maka pelatih harus memberikan contoh yang baik bagi atletnya(Saputra & Aziz, 2020), jadi nilai religius bagi pelatih juga sangat penting. Jadi pelatih disamping memberikan program latihan di lapangan juga harus memberikan nilai religius pada atlet yang dibinanya.

Nilai religius ini berdampak pada kualitas *lifeskill* atlet bola voli, atlet harus memiliki rasa cinta dan memiliki pada cabang olahraga agar menjadi suatu profesi dan memenuhi kebutuhan hidupnya (Prihatin, Aprilia, & Permana, 2019). *Lifeskill* merupakan sesuatu yang harus dimiliki oleh atlet sehingga atlet tidak akan khawatir dengan masa depan dirinya sebagai seorang atlet karena adanya keyakinan dan percaya diri pada dirinya dari nilai religius yang diamalkan dan diterapkan sehingga menjadi *lifeskill* dalam kehidupan (Iqbal, Amung, & Nuryadi, 2019). Profesi menjadi atlet harus ditunjang juga dengan *lifeskill* yang lainnya agar mampu memberikan pengetahuan baru bagi atlet (Puspitasari, Elnandya Dipta Bernadetta & Martadi, 2014). Dengan demikian adanya kontribusi yang positif nilai religius bagi kemajuan prestasi atlet dan dengan ketekunan dan semangat juang tinggi dalam berlatih akan menjadikan cabang olahraga yang ditekuninya menjadi sebuah *lifeskill* pada dirinya sehingga akan menjamin kehidupan pada diri atlet.

SIMPULAN

Pada hasil pengabdian pada masyarakat yang telah dilaksanakn oleh abdimas, bahwa para atlet memiliki kesadaran diri tentang pentingnya

nilai religius sebagai penunjang pada *lifeskill* seornag atlet agar dapat mempertahankan karir sebagai atlet dan dapat menunjang masa depannya saat tidak lagi menjadi atlet. Untuk pengabdian selanjutnya dapat diterapkan pada cabang olahraga pada kategori beladiri dan terukur.

UCAPAN TERIMAKASIH

Abdimas mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Singaperbangsa Karawang atas bantuan pendanaan hibah penelitian dan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Zinat, I. (2016). Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4(1), 78–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/Judika.V4i1.238>

Akhwani, A., & Afwan Romdloni, M. (2021). Nilai-Nilai Kesholehan Sosial Pada Mata Kuliah Pembelajaran Dan Aktivitas Senam Ritmik Ii Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Jasmani Di Sd. © 2021-*Indonesian Journal Of Primary Education*, 5(1), 1–12. Retrieved From <http://ejournal.upi.edu/index.php/ljpe/index>

Andara, Sulthon Matrik, Ratimiasih, Yulia, Hudah, M. (2021). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Di Klub Bina Taruna Kota Semarang Tahun 2021. *Journal Stand : Sports And Development*, 2(1), 8–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/J-Stand.V2i1.3531>

Apriyanti, E. P., & Wahyudi, A. (2021). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Di Klub Dpu Pati Tahun 2020. *Indonesia Journal For Physical Education And Sport*, 2(4), 119–124. Retrieved From

<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes%0a>

Aulia, R. L. (2016). Implementasi Nilai Religous Dalam Pendidikan Karakter Bagi Peserta Didik Di Sekolah Dasar Juara Yogyakarta. *Jurnal Spektrum Analisis Kebijakan Pendidikan*, 5(3), 14–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/Sakp.V5i3.5220>

Candrawati, Yunita, Sugiayanto, & Ilahi, R. B. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli Pada Smk Negeri Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 44–48. <https://doi.org/10.33369/Jk.V2i1.9186>

Iqbal, H. S., Amung, M., & Nuryadi. (2019). Integrating Life Skills Into Soccer Training Programs For Positive Youth Development. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(3), 344–355. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/Jp.p.V19i3.22328>

Jayadi, U., & Kamarudin, L. (2021). Budaya Bereqe Sasak Lombok Sebagai Upaya Melestarikan Nilai Religius Dan Jati Diri Masyarakat Montong Baan Kecamatan Sikur Lombok Timur. *Berajah Journal*, 1(1), 43–49. <https://doi.org/10.47353/Bj.V1i1.4>

M. Surip, Elly Prihasti W, R. B. (2020). Edukasi Pendidikan Karakter Disiplin, Tanggungjawab Dan Rasa Hormat Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 149–156. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v4i1.743>

Maizan, I., & Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.24036/Jpo134019>

Maknun, Luklu'ul, & Prihanto, B. J. (2017). Perbedaan Karakter Siswa Antara Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dan Ekstrakurikuler Non-Olahraga (Studi Pada Kelas Xi Di Man 3 Kota Kediri). *Jossae (Journal Of Sport Science And Education)*, 5(1), 63–67. Retrieved From <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive63>

95 *Sosialisasi Program Latihan Bola Voli Berbasis Nilai-Nilai Religius dan Lifeskill Sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Atlet Bola Voli Kabupaten Karawang – Irfan Zinat Achmad, Ruslan Abdul Gani, Rizki Aminudin, Rhama Nurwansyah. Rahmat Iqbal, Tedi Purbangkara*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v4i1.760>

Mayorry, C V, & Wijoyono. (2021). Survei Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Puslatda Jawa Timur Cabang Olahraga Bolavoli Pantai. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 124–128. Retrieved From <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42686>

Pakaya, R., Rahayu, T., & Ks, S. (2012). Evaluasi Program Pada Klub Bola Voli Kijang Di Kota Gorontalo. *Journal Of Physical Education And Sports*, 1(2), 140–145. <https://doi.org/10.15294/jpes.v1i2.808>

Pratiwi, Dyah Erma, & Harmanto. (2017). Penanaman Nilai Religius Dan Nilai Sosial Pada Siswa Tunagrahita Ringan Di Sdlb Negeri Bendo Kota Blitar. *Jurnal Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 5(2), 562–576. Retrieved From <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/30/article/view/20780>

Prihatin, E., Aprilia, I. D., & Permana, J. (2019). Model Manajemen Pendidikan Life Skill Pada Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 306–317. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i3.15002>

Puspitasari, Elnandya Dipta Bernadetta, & Martadi. (2014). Pembelajaran Seni Budaya Berbasos Lifeskill Pada Siswa Kelas Xi Di Upt Sman Olahraga Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Seni Rupa*, 2(3), 29–35. Retrieved From <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/va/article/view/9890>

Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>

Setiawan, D. (2015). Perbandingan Sportivitas Antara Atlet Religius Dan Non-Religius (Studi Pada Atlet Unit Pelaksana Teknis Sma Negeri Olahraga Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(01), 231–234. Retrieved From <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/13518>