



PENDAMPINGAN LATIHAN BOLA VOLI SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR DI DESA DUNGMI

**Ririn Setyowati¹, Dheo Agfi Rayhan Parvezsyah², Marsdhea Yanmarreta³, Salsa Agustina
Inayah⁴, Zaid Annahar⁵, Riyan Widjayanto⁶, Setya Nurul Anggraini⁷**

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7}STKIP Modern Ngawi

E-mail: dheoparvezsyah2@gmail.com

ABSTRAK

Rendahnya aktivitas fisik anak di Desa Dungmiri disebabkan oleh belum adanya pembinaan olahraga yang terstruktur, meskipun minat anak terhadap olahraga bola voli tergolong tinggi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan aktivitas fisik anak sekolah dasar sekaligus membentuk komunitas latihan bola voli yang berkelanjutan di Desa Dungmiri, Kecamatan Karangjati, Kabupaten Ngawi. Program dilaksanakan dalam rangka Kuliah Kerja Nyata selama empat minggu, yaitu pada 11 Juni hingga 20 Juli, dengan jadwal latihan setiap hari Senin sampai Kamis pukul 16.30–17.30 Waktu Indonesia Barat. Peserta kegiatan berjumlah 10–15 anak laki-laki kelas 4–6 Sekolah Dasar Negeri Kedungmiri. Metode pelaksanaan meliputi demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, dan evaluasi. Kegiatan dilakukan secara bertahap melalui pemanasan, jogging ringan, pengenalan teknik dasar bola voli, latihan passing atas dan bawah, servis, smash, serta latihan kondisi fisik berupa shuttle run dan plyometric pada minggu terakhir. Hasil kegiatan menunjukkan meningkatnya antusiasme dan partisipasi peserta selama mengikuti latihan. Selain itu, kemampuan teknik dasar bola voli, khususnya passing atas dan passing bawah, mengalami perkembangan yang terlihat dari hasil observasi selama proses pendampingan. Program ini juga berhasil membentuk kegiatan latihan bola voli yang sebelumnya belum pernah ada di Desa Dungmiri sehingga diharapkan dapat terus dilaksanakan secara mandiri oleh masyarakat setelah program Kuliah Kerja Nyata berakhir. Dengan demikian, pendampingan latihan bola voli menjadi salah satu bentuk pengabdian yang efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik anak sekaligus mendorong terbentuknya budaya olahraga di lingkungan desa.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Bola Voli; Pendampingan Olahraga; Pengabdian Masyarakat

ASSISTED VOLLEYBALL TRAINING TO ENHANCE PHYSICAL ACTIVITY AMONG ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN IN DUNGMI VILLAGE

ABSTRACT

Children's physical activity has decreased due to the lack of organized sports programs in the village, even though their interest in volleyball is quite high. This community service program aimed to increase the physical activity of elementary school children while establishing a sustainable volleyball training community in Dungmiri Village, Karangjati District, Ngawi Regency. The program was carried out as part of the Community Service Program (Kuliah Kerja Nyata) for four weeks, from June 11 to July 20, with training sessions held every Monday to Thursday from 4:30 p.m. to 5:30 p.m. Participants consisted of 10–15 male students from grades 4 to 6 of Public Elementary School Kedungmiri. The implementation methods included demonstrations, direct practice, mentoring, and evaluation. Training activities were conducted progressively, beginning with warm-up exercises, light jogging, introduction to basic volleyball techniques, passing, serving, and smashing, followed by physical conditioning exercises such as shuttle runs and plyometric training in the final weeks. The results showed increased enthusiasm and participation among the children throughout the program. Participants also demonstrated improvements in basic volleyball techniques, particularly upper and lower passing skills, while becoming more physically active during the training sessions. In addition to improving physical activity, this program successfully introduced a new community-based volleyball training initiative that is expected to continue after the completion of the Kuliah Kerja Nyata program. This activity demonstrates that community-based sports mentoring can serve as an effective approach to encouraging healthy lifestyles and increasing children's participation in physical activities in rural areas.

Keywords: Physical Activity; Volleyball Training; Sports Mentoring; Community Service



PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, perkembangan motorik, kesehatan mental, kemampuan kognitif, serta pembentukan perilaku hidup sehat. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik pada anak dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, penurunan kebugaran kardiorespirasi, hingga meningkatnya perilaku sedentari yang berdampak pada kualitas hidup di masa depan. Oleh karena itu, WHO (*World Health Organization*) merekomendasikan agar anak dan remaja berusia 5–17 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat setidaknya 60 menit setiap hari sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan perkembangan secara optimal.

Di Indonesia, rendahnya aktivitas fisik pada anak masih menjadi perhatian. Hanifah, Nasrulloh, dan Sufyan (2023) melaporkan bahwa lebih dari separuh anak Indonesia belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh meningkatnya waktu penggunaan gawai, terbatasnya ruang bermain yang aman, serta minimnya kegiatan olahraga yang terorganisasi di lingkungan masyarakat. Akibatnya, anak lebih banyak melakukan aktivitas sedentari dibandingkan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan dan perkembangan motoriknya.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif diterapkan pada anak usia sekolah adalah olahraga beregu, termasuk bola voli. Bola voli merupakan cabang olahraga yang melibatkan gerakan berlari, melompat, berpindah arah, serta koordinasi gerak antara mata dan tangan sehingga mampu meningkatkan berbagai komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan, dan keseimbangan. Selain memberikan manfaat terhadap aspek fisik, olahraga beregu juga berperan dalam meningkatkan kemampuan komunikasi, kerja sama, tanggung jawab, disiplin, dan sportivitas peserta. Penelitian menunjukkan bahwa program pembelajaran bola voli yang dilaksanakan secara terstruktur mampu meningkatkan kebugaran fisik dan komposisi tubuh peserta didik sekolah dasar sekaligus meningkatkan keterampilan bermain bola voli.

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa penyediaan program aktivitas fisik yang terstruktur memberikan dampak positif terhadap perkembangan anak. Bangun, Harahap, dan Sihombing (2023) mengembangkan permainan aktivitas fisik yang terbukti mampu meningkatkan kemampuan motorik anak usia sekolah dasar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis mampu memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus meningkatkan kemampuan gerak peserta. Selain itu, berbagai tinjauan sistematis menyimpulkan bahwa aktivitas fisik secara konsisten berhubungan dengan peningkatan kesehatan fisik maupun psikologis anak dan remaja.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan bersama guru SDN Kedungmiri, siswa, serta perangkat Desa Dungmiri, Kecamatan Karangjati, Kabupaten Ngawi, diperoleh informasi bahwa anak-anak memiliki minat yang cukup tinggi terhadap olahraga bola voli. Namun, kondisi tersebut belum didukung oleh adanya program pembinaan olahraga yang terstruktur. Sebelum pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN), Desa Dungmiri belum memiliki kegiatan latihan bola voli yang rutin sehingga anak-anak belum memiliki wadah untuk mengembangkan minat sekaligus meningkatkan aktivitas fisik melalui olahraga. Akibatnya, kesempatan anak untuk melakukan aktivitas fisik secara terarah masih relatif terbatas meskipun tersedia sarana berupa lapangan yang dapat dimanfaatkan untuk latihan.

Berbagai kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya lebih banyak berfokus pada pelatihan teknik olahraga atau penyelenggaraan kompetisi dalam jangka pendek. Sementara itu, pengembangan komunitas olahraga berbasis masyarakat yang berorientasi pada keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian berakhir masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan suatu program yang tidak hanya memberikan latihan teknik dasar bola voli, tetapi juga mampu membangun kebiasaan berolahraga secara rutin melalui pembentukan wadah latihan yang dapat dimanfaatkan oleh anak-anak secara berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) menginisiasi program Pendampingan Latihan Bola Voli sebagai program baru di Desa Dungmiri. Program ini dirancang melalui pendekatan demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, dan evaluasi sehingga peserta tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai teknik dasar bola voli, tetapi juga terdorong untuk meningkatkan aktivitas fisik melalui latihan yang dilakukan secara rutin. Keunggulan program ini



terletak pada upaya membentuk komunitas latihan bola voli yang sebelumnya belum pernah ada di Desa Dungmiri sehingga diharapkan tetap berlanjut meskipun masa KKN telah selesai.

Berbagai kegiatan pengabdian masyarakat di Indonesia menunjukkan bahwa pembinaan olahraga melalui pelatihan dan pendampingan mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan teknik, serta partisipasi peserta dalam aktivitas olahraga. Kegiatan pengabdian yang dilakukan Yulianti, Ningsih, dan Dhona (2024) pada siswa SMPN 1 Siak Hulu menunjukkan bahwa pelatihan teknik dasar bola voli melalui metode demonstrasi dan praktik mampu meningkatkan pemahaman teori maupun penguasaan keterampilan peserta. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Irwanto dkk. (2024) melalui kegiatan workshop teknik dasar dan peraturan permainan bola voli di Pondok Modern Gontor 4 Banyuwangi yang menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan latihan praktik menghasilkan antusiasme peserta yang tinggi serta meningkatkan pemahaman terhadap teknik dasar permainan bola voli. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pembinaan olahraga berbasis pendampingan merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Selain meningkatkan keterampilan teknik, penyediaan program olahraga yang dilakukan secara rutin juga berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas fisik anak dan remaja. Bangun, Harahap, dan Sihombing (2023) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dikembangkan melalui permainan terstruktur mampu meningkatkan kemampuan motorik anak usia sekolah dasar secara signifikan. Di sisi lain, kegiatan KKN yang memadukan pemberdayaan masyarakat dengan olahraga juga terbukti mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara bersama-sama, sebagaimana ditunjukkan dalam program Sinergitas Mahasiswa KKN dan Masyarakat dalam Gerakan Olahraga Sehat pada Permainan Bola Voli yang dilaksanakan di Kota Palembang. Meskipun demikian, sebagian besar kegiatan tersebut masih berorientasi pada peningkatan keterampilan teknik maupun penyelenggaraan aktivitas olahraga jangka pendek. Pembentukan komunitas latihan bola voli yang dirancang agar tetap berlanjut setelah program pengabdian selesai masih relatif jarang dilakukan. Oleh karena itu, kebaruan kegiatan pengabdian ini terletak pada upaya menginisiasi komunitas latihan bola voli di Desa Dungmiri sebagai wadah aktivitas fisik anak usia sekolah yang diharapkan dapat terus berjalan secara mandiri setelah berakhirnya program Kuliah Kerja Nyata (KKN).

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan aktivitas fisik anak usia sekolah melalui pendampingan latihan bola voli sekaligus menginisiasi terbentuknya komunitas olahraga yang berkelanjutan di Desa Dungmiri, Kecamatan Karangjati, Kabupaten Ngawi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Dungmiri, Kecamatan Karangjati, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur, selama empat minggu, yaitu pada tanggal 11 Juni hingga 20 Juli 2026. Sasaran kegiatan adalah anak usia sekolah yang terdiri atas siswa kelas IV sampai VII dengan jumlah peserta berkisar 10–15 orang. Seluruh peserta berasal dari lingkungan Desa Dungmiri dan mengikuti kegiatan secara sukarela berdasarkan minat terhadap olahraga bola voli. Kegiatan dilaksanakan di lapangan SDN Kedungmiri setiap hari Senin sampai Kamis pada pukul 16.30–17.30 WIB.

Program ini diawali dengan tahap identifikasi kebutuhan melalui observasi lapangan dan wawancara bersama guru SDN Kedungmiri, siswa, serta perangkat desa. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa minat anak terhadap olahraga bola voli cukup tinggi, namun belum terdapat program latihan yang terstruktur maupun pembinaan olahraga yang berkelanjutan. Berdasarkan hasil tersebut, tim KKN menyusun program pendampingan latihan bola voli sebagai salah satu upaya meningkatkan aktivitas fisik anak usia sekolah sekaligus membentuk komunitas olahraga yang dapat berlanjut setelah masa KKN berakhir.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, dan evaluasi. Metode demonstrasi digunakan untuk memperagakan teknik dasar bola voli sehingga peserta memperoleh contoh gerakan yang benar sebelum melakukan latihan. Selanjutnya, peserta mengikuti praktik langsung melalui berbagai bentuk latihan teknik dan permainan sederhana agar mampu menguasai keterampilan dasar secara bertahap. Selama proses latihan, tim KKN memberikan pendampingan secara intensif dengan memberikan arahan, koreksi teknik, serta motivasi kepada peserta. Evaluasi dilakukan secara berkelanjutan melalui observasi terhadap perkembangan

kemampuan peserta, tingkat keaktifan mengikuti latihan, serta antusiasme selama kegiatan berlangsung.

Pelaksanaan latihan disusun secara bertahap sesuai perkembangan kemampuan peserta. Minggu pertama difokuskan pada pengenalan peserta, pemanasan, jogging ringan, serta penguasaan teknik dasar bola voli yang meliputi passing atas, passing bawah, servis, dan smash. Pada minggu kedua, materi teknik dasar tetap diberikan disertai permainan sederhana untuk meningkatkan pemahaman peserta terhadap penerapan teknik dalam situasi permainan. Minggu ketiga ditambahkan latihan kondisi fisik berupa lari bolak-balik (shuttle run) untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta, kemudian dilanjutkan dengan latihan teknik dasar dan permainan. Sementara itu, pada minggu keempat diberikan latihan kondisi fisik yang lebih bervariasi, meliputi shuttle run dan latihan plyometric, sebelum peserta kembali melaksanakan latihan teknik dasar bola voli sebagai bentuk penguatan keterampilan yang telah dipelajari. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Pelatihan

Tahap	Kegiatan
Identifikasi Masalah	Observasi lapangan dan wawancara dengan guru, siswa, dan perangkat desa mengenai kondisi aktivitas fisik anak.
Perencanaan Program	Penyusunan jadwal latihan, materi latihan, serta strategi pendampingan berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan.
Pelaksanaan	Pendampingan latihan bola voli selama empat minggu melalui demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, dan evaluasi.
Evaluasi	Observasi terhadap keaktifan peserta, antusiasme, serta perkembangan kemampuan teknik dasar bola voli selama program berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pendampingan latihan bola voli dilaksanakan selama empat minggu sebagai salah satu program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Dungmiri, Kecamatan Karangjati, Kabupaten Ngawi. Kegiatan dilaksanakan secara rutin setiap hari Senin hingga Kamis pukul 16.30–17.30 WIB dengan jumlah peserta berkisar antara 10 hingga 15 anak usia sekolah. Program ini merupakan kegiatan pembinaan bola voli pertama yang diinisiasi di Desa Dungmiri sehingga memperoleh antusiasme yang tinggi dari peserta maupun masyarakat. Sebelum pelaksanaan program, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru, siswa, serta perangkat desa, diketahui bahwa anak-anak memiliki minat yang tinggi terhadap olahraga bola voli, namun belum tersedia wadah latihan yang terstruktur sehingga aktivitas fisik peserta belum terfasilitasi secara optimal.

Pada minggu pertama, kegiatan difokuskan pada pengenalan peserta, penyampaian tujuan program, pemanasan, jogging ringan, serta pengenalan teknik dasar bola voli yang meliputi passing atas, passing bawah, servis, dan smash. Tim KKN menggunakan metode demonstrasi sebelum peserta melakukan praktik secara langsung agar teknik yang diberikan dapat dipahami dengan baik. Meskipun sebagian besar peserta belum terbiasa melakukan gerakan dasar bola voli secara benar, mereka menunjukkan semangat yang tinggi selama mengikuti latihan. Pendekatan demonstrasi yang dipadukan dengan praktik langsung memudahkan peserta memahami setiap tahapan gerakan sekaligus meningkatkan kepercayaan diri untuk mencoba teknik yang diajarkan.



Gambar 1. Kegiatan pembukaan dan penyampaian materi awal bola voli.

Memasuki minggu kedua, latihan tetap diawali dengan pemanasan dan jogging ringan sebelum dilanjutkan dengan penguatan teknik dasar bola voli. Pada tahap ini, peserta mulai diperkenalkan dengan permainan sederhana sehingga mampu mengaplikasikan teknik yang telah dipelajari ke dalam situasi permainan. Suasana latihan menjadi lebih interaktif karena peserta mulai terbiasa bekerja sama dengan teman satu tim. Kegiatan permainan juga meningkatkan motivasi peserta untuk mengikuti latihan secara rutin karena proses pembelajaran terasa lebih menyenangkan dibandingkan hanya melakukan latihan teknik secara berulang.



Gambar 2. Pendampingan latihan teknik dasar bola voli melalui demonstrasi dan praktik langsung.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa metode demonstrasi yang dipadukan dengan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap teknik dasar bola voli. Temuan ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Yulianti, Ningsih, dan Dhona (2024) yang menunjukkan bahwa pelatihan teknik dasar bola voli melalui demonstrasi dan praktik memberikan peningkatan pemahaman serta keterampilan peserta dalam menguasai teknik dasar permainan bola voli. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Irwanto dkk. (2024) yang menyatakan bahwa pelatihan teknik dasar bola voli dengan pendekatan praktik langsung mampu meningkatkan antusiasme peserta sekaligus mempermudah proses pembelajaran teknik dasar permainan bola voli. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa metode demonstrasi masih menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam kegiatan pembinaan olahraga, khususnya bagi peserta yang baru mengenal teknik dasar bola voli.

Pada minggu ketiga, materi latihan dikembangkan dengan menambahkan latihan kondisi fisik berupa shuttle run sebagai upaya meningkatkan kecepatan dan kelincahan peserta. Setelah latihan kondisi fisik, peserta kembali melaksanakan latihan passing atas, passing bawah, servis, dan smash sebelum menutup kegiatan dengan permainan. Penambahan variasi latihan membuat peserta lebih aktif bergerak selama kegiatan berlangsung sehingga tujuan meningkatkan aktivitas fisik dapat tercapai. Selain itu, latihan kondisi fisik memberikan pengalaman baru bagi peserta yang sebelumnya belum pernah memperoleh pembinaan olahraga secara terstruktur.

Pada minggu keempat, latihan fisik ditingkatkan melalui kombinasi shuttle run dan latihan plyometric yang bertujuan meningkatkan daya ledak otot tungkai sebagai salah satu komponen penting dalam permainan bola voli. Setelah latihan fisik, peserta kembali melakukan penguatan teknik dasar sebagai bentuk evaluasi terhadap materi yang telah diberikan selama tiga minggu sebelumnya. Berdasarkan hasil observasi, peserta mulai mampu melakukan passing atas dan passing bawah dengan koordinasi gerak yang lebih baik dibandingkan pada awal pelaksanaan kegiatan. Meskipun kemampuan setiap peserta berbeda, sebagian besar menunjukkan perkembangan dalam penguasaan teknik dasar serta lebih percaya diri ketika mengikuti permainan.



Gambar 3. Pelaksanaan latihan kondisi fisik berupa shuttle run dan plyometric.

Peningkatan antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa penyediaan program olahraga yang dilakukan secara terstruktur mampu mendorong anak untuk lebih aktif melakukan aktivitas fisik. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Bangun, Harahap, dan Sihombing (2023) yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dikemas melalui permainan dan latihan terstruktur dapat meningkatkan kemampuan motorik anak usia sekolah. Selain memberikan manfaat terhadap kemampuan gerak, latihan yang dilakukan secara rutin juga membantu membentuk kebiasaan hidup aktif sehingga anak memiliki kesempatan lebih besar untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik hariannya.

Program pendampingan ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli, tetapi juga diarahkan untuk membentuk wadah latihan yang dapat dimanfaatkan oleh anak-anak setelah masa KKN berakhir. Aspek keberlanjutan tersebut menjadi pembeda kegiatan ini dibandingkan beberapa program pengabdian sebelumnya yang umumnya berakhir setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan. Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Putra dkk. (2024) menunjukkan bahwa sinergi antara mahasiswa KKN dan masyarakat mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga. Namun demikian, program tersebut belum secara spesifik mengembangkan komunitas latihan olahraga yang dapat berjalan secara mandiri. Oleh karena itu, pembentukan komunitas latihan bola voli di Desa Dungmiri menjadi nilai tambah dalam kegiatan pengabdian ini karena diharapkan mampu menjaga keberlangsungan aktivitas olahraga masyarakat, khususnya bagi anak usia sekolah.

Meskipun kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif, masih terdapat beberapa keterbatasan. Evaluasi keberhasilan program dilakukan melalui observasi terhadap keaktifan dan perkembangan kemampuan peserta tanpa menggunakan instrumen pengukuran kuantitatif. Selain itu, jumlah peserta yang mengikuti kegiatan masih relatif terbatas sehingga hasil pengabdian belum dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Oleh karena itu, kegiatan serupa pada masa mendatang disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak serta menggunakan instrumen evaluasi yang lebih objektif agar dampak program terhadap peningkatan aktivitas fisik maupun keterampilan teknik peserta dapat diukur secara lebih komprehensif.



Gambar 4. Foto bersama peserta dan tim KKN pada akhir kegiatan pendampingan latihan bola voli.

SIMPULAN

Program pendampingan latihan bola voli yang dilaksanakan di Desa Dungmiri, Kecamatan Karangjati, Kabupaten Ngawi, berhasil menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan aktivitas fisik anak usia sekolah melalui kegiatan olahraga yang terstruktur dan berkelanjutan. Pelaksanaan latihan secara rutin selama empat minggu mampu meningkatkan antusiasme peserta dalam mengikuti aktivitas olahraga serta memberikan perkembangan pada penguasaan teknik dasar bola voli, khususnya passing atas dan passing bawah, berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung.

Selain meningkatkan aktivitas fisik, program ini juga berhasil menginisiasi terbentuknya wadah latihan bola voli yang sebelumnya belum tersedia di Desa Dungmiri. Kehadiran program tersebut diharapkan dapat menjadi awal terbentuknya komunitas olahraga yang mampu melanjutkan kegiatan latihan secara mandiri setelah berakhirnya program Kuliah Kerja Nyata (KKN). Dengan demikian, pendampingan latihan bola voli tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan



aktivitas fisik peserta, tetapi juga memiliki potensi keberlanjutan dalam mendukung budaya hidup aktif dan sehat di lingkungan masyarakat.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena evaluasi keberhasilan program dilakukan melalui observasi tanpa menggunakan instrumen pengukuran kuantitatif. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak serta menerapkan instrumen evaluasi yang lebih objektif untuk mengukur perubahan aktivitas fisik maupun peningkatan keterampilan peserta secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y., Harahap, M. I., & Sihombing, R. S. D. (2023). Development of physical activity games in improving the physical motor ability of children aged 10–11 years at the elementary school level. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 191–201. <https://doi.org/10.21831/jk.v11i2.62106>
- Dimiyati, Sujarwo, Komarudin, & Purnomo, A. (2023). Pelatihan Teknik Dasar Bola Voli dan Psikologi untuk Meningkatkan Kualitas Pelatih. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1335–1340. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/bernas/article/view/3642>
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia. *Children*, 10(8), 1283.
- Hasbunallah, Badaru, Kamal, Sutriawan, & Syafruddin. (2024). Penyuluhan Teknik Permainan Bola Voli pada Pemain Pemula Klub Sparta. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 303–309. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM/article/view/2583>
- Irwanto, E., Santoso, D. A., Triaditya, B. S. M., Setyaningsih, P., & Alfatih, M. I. (2024). Workshop Pelatihan Bolavoli: Teknik Dasar dan Peraturan Permainan Bolavoli di Pondok Modern Gontor 4 Kabupaten Banyuwangi Tahun 2023. *INSAN CENDEKIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 49–54. <https://doi.org/10.46838/ic.v1i2.459>
- Li, B., et al. (2023). Physical activity and mental health in children and youth: A systematic review and meta-analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17, 92.
- Muhyi, M., & Utamayasa, I. G. D. (2023). Analisis Penguasaan Teknik Dasar Bermain Bola Voli pada Mahasiswa Prodi Penjas Melalui Modifikasi Permainan Bola Voli Tanpa Net. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 4(1), 55–60. <https://mahardhika.or.id/jurnal/index.php/jpas/article/view/19>
- Putra, S., Danti, P. R., Aulia, T. N., Irawan, B. T., Saputra, M. A., Agustin, W., & Utpalasari, R. L. (2024). Sinergitas Mahasiswa KKN dan Masyarakat dalam Gerakan Olahraga Sehat pada Permainan Bola Voli (Studi Kasus RT 20 Kel. Sukarami, Kec. Sukarami, Kota Palembang). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1). <https://jurnal.pdpi.or.id/index.php/jpm/article/view/40>
- Stojanović, D., et al. (2023). School-Based TGfU Volleyball Intervention Improves Physical Fitness and Body Composition in Primary School Students. *Healthcare*, 11(11), 1600.
- World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.
- Yulianti, M., Ningsih, R., & Dhona, A. R. (2024). Pembinaan Keterampilan Bolavoli Siswa SMPN 1 Siak Hulu. *Community Education Engagement Journal*, 5(2), 47–55. <https://journal.uir.ac.id/index.php/ecej/article/view/15924>
- Yulianti, M., Ningsih, R., Kirana, E., & Haryani, L. (2024). Peningkatan Pemahaman Teknik Dasar Bolavoli pada Siswa Pengurus OSIS UPT SMPN 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(6). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/38233>