

Implementasi Program Bola Voli Untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Dikalangan Remaja

Sarjan Mile¹, Suriyadi Datau^{2*}, Sulasikin Sahdi Kadir³, Ella H. Tumuloto⁴, Ruslan⁵
^{1,5}Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri
Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Email: 1Sarjan.mile@ung.ac.id, 2*suriyadi.datau@ung.ac.id, 3Sulasikin@ung.ac.id,
4ella.tumuloto@ung.ac.id, 5ruslan@ung.ac.id

Abstract

The decline in physical activity among adolescents has become an increasingly concerning issue, largely due to technological advancements and sedentary lifestyles. This community service program was implemented in Hutuo Village, Limboto District, Gorontalo Regency, with the aim of enhancing physical activity and fitness among adolescents through volleyball training. The program involved 30 adolescents aged 13–17 years and was conducted over a two-week period with training sessions held twice a week. The implementation methods included delivering fundamental volleyball concepts, hands-on practice sessions, and evaluations using pre-tests and post-tests. Evaluation results indicated a significant improvement in the participants' physical activity levels, with average scores increasing from 58.3 in the pre-test to 74.6 in the post-test. Additionally, there was a noticeable rise in participants' enthusiasm and motivation to engage in physical activity independently. This program is expected to positively contribute to promoting an active and healthy lifestyle among adolescents in the area.

Keywords: Volleyball, Physical activity, Youth.

Abstrak

Kurangnya aktivitas fisik di kalangan remaja saat ini menjadi masalah yang semakin mengkhawatirkan, terutama akibat kemajuan teknologi dan gaya hidup sedentari. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Hutuo, Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo, dengan tujuan meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran remaja melalui program pelatihan bola voli. Kegiatan ini melibatkan 30 remaja berusia 13–17 tahun dan berlangsung selama dua pekan, dengan frekuensi latihan dua kali dalam seminggu. Metode pelaksanaan terdiri atas penyampaian konsep dasar permainan bola voli, praktik langsung di lapangan, serta evaluasi berupa pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat aktivitas fisik peserta, di mana skor rata-rata aktivitas fisik meningkat dari 58,3% pada pre-test menjadi 89% pada post-test. Selain itu, ditemukan peningkatan antusiasme dan motivasi peserta untuk tetap aktif berolahraga secara mandiri. Program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam menumbuhkan gaya hidup aktif dan sehat di kalangan remaja di wilayah tersebut.

Kata Kunci: Voli, Aktivitas fisik, Remaja.

A. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat penting dalam pembangunan sumber daya manusia karena masa ini adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, di mana terjadi perkembangan fisik, mental, dan sosial yang pesat. Masa Remaja merupakan masa transisi antara masa kanak – kanak dan masa dewasa (Handari & Loka, 2017). Karakteristik yang bisa dilihat adalah adanya banyak perubahan yang terjadi baik itu perubahan fisik maupun psikis.(Diananda, 2019) Aktivitas fisik yang cukup selama masa remaja sangat berperan dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal serta mencegah berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan metabolik, dan penyakit tidak menular lainnya.

Aktivitas fisik remaja menurun setiap tahun (Eliska Br Gurusinga et al., 2021) banyak remaja saat ini mengalami penurunan tingkat aktivitas fisik yang disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang semakin sedentari, seperti penggunaan gadget yang berlebihan dan kurangnya minat terhadap olahraga. Kondisi ini menyebabkan risiko kesehatan yang meningkat, termasuk gangguan kebugaran jasmani dan masalah psikologis seperti stres dan kecemasan.

Selain itu, kurangnya fasilitas olahraga yang memadai di lingkungan sekitar remaja juga menjadi salah satu faktor penghambat mereka untuk berolahraga secara rutin. Hal ini diperparah dengan minimnya program olahraga yang terstruktur dan edukasi yang memadai mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai sangat penting dilakukan untuk meningkatkan semangat dan motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga untuk menjadi kesehatan tubuhnya (Hadi et al., 2021)

Bola voli merupakan salah satu olahraga yang populer dan mudah diakses oleh banyak kalangan, termasuk remaja. Permainan Bola Voli termasuk salah satu olahraga yang diminati oleh banyak orang, termasuk masyarakat Indonesia (Danu, 2020). Olahraga ini tidak hanya melatih kekuatan dan daya tahan fisik, tetapi juga meningkatkan koordinasi motorik, kerja sama tim, dan keterampilan sosial yang penting bagi perkembangan remaja (Ruslan et al., 2024).

Masalah yang dihadapi oleh remaja umumnya di kecamatan Dulupi yakni sebagian besar melakukan aktivitas yang berhubungan dengan gadget seperti game, sehingga menyebabkan para remaja minim akan aktifitas fisik dan lebih banyak begadang. Sehingga Melalui pelatihan bola voli yang terstruktur, remaja dapat memperoleh manfaat ganda, yaitu peningkatan kebugaran jasmani sekaligus pengembangan karakter positif seperti disiplin, sportivitas, dan rasa tanggung jawab. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat yang mengimplementasikan pelatihan bola voli sangat relevan untuk menjawab kebutuhan tersebut.

Aktivitas fisik di negara maju di kalangan remaja telah menjadi perhatian utama sektor pendidikan dan kesehatan masyarakat (Al Ardha, 2013) sehingga perlu adanya program-program yang menstimulus remaja untuk melakukan aktivitas fisik, salah satunya implementasi voli pada remaja. Program ini juga bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan yang menyeluruh, termasuk pemahaman tentang pola makan sehat, pentingnya istirahat cukup, dan kebersihan diri, sehingga remaja tidak hanya aktif secara fisik tetapi juga memiliki gaya hidup sehat secara keseluruhan (Ruslan et al., 2023).

Pelaksanaan program bola voli ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi remaja untuk rutin berolahraga serta menjaga kesehatan, sehingga mereka

dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat, aktif, dan produktif. Selain manfaat fisik, kegiatan olahraga bersama seperti bola voli juga dapat mempererat hubungan sosial antar remaja dan membangun rasa kebersamaan serta solidaritas dalam komunitas, yang sangat penting dalam pembentukan karakter dan mental positif.

Untuk mengurangi minimnya aktivitas fisik dikalangan remaja khususnya di kecamatan Dulupi, maka melalui pengabdian kepada masyarakat ini menjadi sarana pemberdayaan remaja dan masyarakat sekitar dengan mengimplementasikan pelatihan bola voli untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan di kalangan remaja. Hal ini sangat diperlukan sebagai upaya nyata dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan generasi muda.

B. PELAKSAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 3 hingga 17 Mei 2025 di Kecamatan Dulupi, Kabupaten Boalemo, Provinsi Gorontalo. Sasaran kegiatan adalah remaja berusia 13–17 tahun yang berdomisili di wilayah tersebut, dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Program ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan remaja melalui implementasi pelatihan olahraga bola voli.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahap utama, yaitu:

Tahap Persiapan

- a) Langkah awal difokuskan pada persiapan teknis dan administratif, meliputi: Koordinasi dengan pemerintah desa, khususnya kepala desa setempat, untuk mendapatkan izin dan dukungan pelaksanaan program.
- b) Penyusunan materi pelatihan bola voli, yang mencakup teknik dasar, peraturan permainan, serta manfaat kesehatan dari olahraga tersebut.
- c) Persiapan instrumen evaluasi, berupa kuesioner aktivitas fisik dan lembar observasi keterampilan dasar bola voli untuk digunakan pada pre-test dan post-test.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan dilaksanakan selama dua minggu dengan frekuensi dua kali per minggu (total empat sesi latihan). Setiap sesi berdurasi 90 menit, terdiri atas:

- a) Pemberian konsep dasar bola voli, yang disampaikan secara interaktif melalui diskusi dan media visual.
- b) Latihan teknik dasar bola voli, seperti servis, passing, dan smash, dengan pendekatan partisipatif dan demonstratif.
- c) Simulasi permainan, untuk membentuk pemahaman praktik serta membangun kerja sama tim.
- d) Evaluasi kegiatan, dilakukan melalui pengukuran indikator aktivitas fisik dan kemampuan bermain bola voli.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dalam kegiatan ini dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu pre-test dan post-test menggunakan kuesioner tingkat aktivitas fisik *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) dengan rentang skor 1 hingga 5, serta observasi keterampilan teknis bola voli yang mencakup tiga aspek dasar, yaitu servis, passing, dan smash. Penilaian terhadap keterampilan teknis ini menggunakan rubrik kinerja dengan skor antara 1 sampai 4 untuk masing-masing teknik. Indikator keberhasilan program

ditentukan berdasarkan dua kriteria utama, yaitu adanya peningkatan skor PAQ-A minimal sebesar 20% dari hasil pre-test ke post-test, dan peningkatan rata-rata skor keterampilan teknis minimal 1 poin dari penilaian awal.

Rencana Keberlanjutan Program

Sebagai bentuk keberlanjutan, dibentuk kelompok remaja pecinta bola voli yang akan difasilitasi oleh perangkat desa untuk melanjutkan latihan secara mandiri. Selain itu, materi pelatihan dan rubrik evaluasi diserahkan kepada pihak desa dan sekolah setempat sebagai panduan kegiatan olahraga remaja ke depan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan selama 2 pekan dari tanggal 3 sampai dengan tanggal 7 Mei 2025 bertempat di kecamatan Dulupi Kecamatan Boalemo Provinsi Gorontalo program yang dilakukan ini membuat para peserta sangat antusias dengan mengenal bola voli. Pengabdian ini diawali dengan penyampaian materi tentang bola voli yakni pasing bawah, servis dan smash kemudian dilanjutkan dengan praktek setiap peserta.

Pelaksanaan pengabdian di hari pertama dilakukan dengan pemaparan materi tentang bola voli yang bertujuan untuk menambah wawasan tentang permainan bola voli diantaranya sejarah voli, perkembangan voli serta teknik dasar bola voli., Kemudian pertemuan ke dua sampai ke empat dilakukan di lapangan yakni praktek langsung untuk cabang olahraga bola voli. Masyarakat dan peserta terlihat sangat antusias dengan adanya kegiatan ini.

Setelah dilakukan penyampaian materi dan praktek langsung bola voli, pemateri melakukan diskusi langsung kepada para peserta untuk mengetahui sejauh mana dampak voli ini terhadap aktivitas fisik mereka dan sejauh apa pencapaian pada pengabdian kepada masyarakat kali ini. Pelaksanaan program bola voli di kalangan remaja menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan aktivitas fisik. Program ini berhasil mengajak remaja untuk lebih aktif bergerak melalui latihan teknik dasar dan permainan bola voli secara terstruktur. Aktivitas fisik yang meningkat ini sangat penting untuk menunjang kesehatan jasmani remaja. Hasil observasi selama pelatihan menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan kemampuan teknik dasar bola voli seperti pasing bawah, servis dan smash. Hal ini menandakan bahwa efektifitas metode pelatihan yang diterapkan.

Pelaksanaan yang awalnya mereka mengetahui pemahaman teori sekitar 13%, dengan adanya materi yang disampaikan dan dengan sangat antusias para remaja mengikuti dengan baik sehingga pada evaluasi meningkat menjadi 89%. begitupun untuk praktek yang awalnya mereka mengetahui 32% meningkat menjadi 92%. hal ini menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Para peserta yang berjumlah 23 peserta yang semuanya laki-laki ini beberapa memang sudah mengetahui permainan bola voli, namun mereka masih menggunakan bahasa sehari-hari. Setelah diberikan materi, maka mereka memahami baik untuk teknik dasar secara umum serta permainan yang sesungguhnya.

Peningkatan yang sangat signifikan ini dampak dari sangat antusiasnya peserta yang yang seharusnya pelaksanaan satu pekan dilakukan dua kali, namun inisiatif dari peserta sendiri, mereka melakukan hamper setiap hari. Dengan melakukan kegiatan seperti ini, maka mengurangi remaja untuk fokus pada gadget dan pola hidup dan istirahat yang sehat dimana mengurangi mereka untuk begadang setiap malam.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yakni aktifitas fisik (Kuncoro & Wibowo, 2021) Hal ini membuktikan bahwa implementasi program bola voli yang dilakukan dapat meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan dikalangan remaja.

Implementasi program bola voli selama tiga hari di kalangan remaja berhasil meningkatkan aktivitas fisik secara signifikan. Remaja yang sebelumnya kurang aktif menjadi lebih rutin bergerak dan berlatih bola voli minimal dua kali seminggu. Aktivitas fisik dan kesehatan mental merupakan kebutuhan yang penting untuk terwujudnya pengertian kesehatan secara menyeluruh (Nurseha, 2019)

Selain peningkatan keterampilan teknis, program ini juga meningkatkan pemahaman remaja tentang strategi permainan bola voli. Peserta mampu menerapkan strategi dasar dalam pertandingan kecil yang diadakan selama pelatihan, sehingga meningkatkan kemampuan taktis dan kerjasama tim. Sarana dan prasarana yang memadai menjadi faktor pendukung keberhasilan program ini. Fasilitas yang baik memotivasi peserta untuk berlatih dengan lebih optimal. Pelatihan bola voli juga berdampak positif pada kesehatan fisik remaja. Aktivitas fisik yang teratur selama pelatihan membantu meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, dan koordinasi motorik. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa olahraga bola voli dapat meningkatkan daya tahan dan kebugaran jasmani. Dalam konteks bola voli, latihan teknik dasar seperti servis, passing, dan smash secara sistematis dapat memperbaiki kemampuan motorik halus dan kasar remaja, sehingga meningkatkan performa dan kepercayaan diri mereka dalam berolahraga.

Program pelatihan yang dilengkapi dengan edukasi kesehatan memberikan pemahaman tambahan kepada peserta mengenai pentingnya pola makan sehat, istirahat cukup, dan kebersihan diri. Pola hidup sedenter pada remaja usia sekolah dalam jangka panjang akan berakibat pada penurunan tingkat kebugaran jasmani dan akan mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan optimal (Kaharina et al., 2023)



Gambar 1.
Antusias peserta bermain bola voli

Program ini juga memberikan dampak positif pada aspek mental remaja. Melalui latihan kelompok dan pertandingan internal, remaja belajar sportivitas, kerja sama tim, serta meningkatkan rasa percaya diri. Ini sejalan dengan temuan bahwa Aktivitas fisik secara positif terkait dengan kesehatan mental (Farid Mouissi, 2016). Aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental. Program bola voli yang rutin dapat membantu remaja mengelola stres dan meningkatkan suasana hati secara positif.

Olahraga bola voli dapat meningkatkan sifat sosial dan mental positif pada remaja (Bujang et al., 2021). Program ini juga berhasil mengurangi kecenderungan remaja untuk melakukan aktivitas sedentari seperti bermain game online, menggantinya dengan aktivitas fisik yang lebih sehat dan bermanfaat (Bujang et al., 2021).

aktivitas fisik yang cukup dan teratur sangat penting untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan mencegah berbagai penyakit kronis. (Pratiwi et al., 2022) kebugaran jasmani seseorang bisa dilihat dari aktivitas WHO juga melaporkan bahwa lebih dari 80% remaja di dunia kurang melakukan aktivitas fisik yang cukup, sehingga program olahraga seperti bola voli sangat penting untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan remaja.

D. PENUTUP

Implementasi bola voli ini sangat berdampak positif terhadap aktivitas fisik khususnya remaja di kecamatan dulupi dimana dengan adanya implementasi bola voli ini dapat mengurangi aktivitas bermain gadget dan berfokus pada aktivitas fisik berupa permainan bola voli. Terimakasih kepada semua pihak yang sudah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Simpulan

Simpulan dari pengabdian ini adalah implementasi bola voli berdampak positif terhadap aktivitas fisik remaja di kecamatan Dulupi. Meskipun sarana dan prasarana menggunakan apa adanya namun antusias peserta sangat luar biasa. Semoga bisa dilanjutkan pada pengabdian selanjutnya.

Saran

Dengan hasil yang diperoleh, maka disarankan untuk lebih giat melaksanakan kegiatan seperti ini agar dapat menstimulus remaja untuk dapat melakukan aktivitas fisik seperti olahraga daripada bermain gadget.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Al Ardha, M. A. (2013). Kontribusi Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Ujian Nasional Tahun 2011. *Jurnal Jurusan Pendidikan Olahraga*, 11(2).
- Bujang, J. S., Sulastri, S., & Pradita, I. A. (2021). Olahraga Voli Sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online Bagi Remaja Di Desa Jambak Akar Kabupaten Seluma. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(1). <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i1.15834>
- Danu, A. (2020). Makalah Permainan Bola Voli. *Makalah Bola Voli*.
- Diananda, A. (2019). PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Eliska Br Gurusinga, S., Bertilova Carmelita, A., & Rahman Jabal, A. (2021). LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENORE

- PRIMER PADA REMAJA. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(1), 1266–1274. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i1.2866>
- Farid Mouissi, M. (2016). PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT AND THEIR IMPACT ON MENTAL HEALTH OF ALGERIAN ADOLESCENTS. *ACTIVE Journal of Physical Education Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(52).
- Hadi, H., Setiyawan, S., Kresnapati, P., & Royana, I. F. (2021). PKM Peningkatan Sarana Dan Prasarana Olahraga Tenis Meja Untuk Aktivitas Jasmani Warga. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 2(2). <https://doi.org/10.26877/jpom.v2i2.10227>
- Handari, S. R. T., & Loka, T. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Lebih Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(2).
- Kaharina, A., Wiriawan, O., Wibowo, S., & Fajar, M. K. (2023). Pendampingan aktivitas fisik sebagai upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa SMAN di Kabupaten Sidoarjo. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2). <https://doi.org/10.17977/um075v3i22023p86-94>
- Kuncoro, M. U., & Wibowo, S. (2021). Literature Review : Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Perokok Dan Non Perokok. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 69–77.
- Nurseha, K. (2019). Perbedaan Kesehatan Mental Berdasarkan Level Aktivitas Fisik dan Gender pada Remaja di Wilayah Kabupaten Serang. In *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Pratiwi, R. D., Andriati, R., Fitriani, D., Fadhilah, H., Indah, F. P. S., Aulia, G., Ismaya, N. A., Hasanah, U., Ardi, N. B., & Hardianti, T. (2022). Growing Healthy, Ideal and Free of Anemia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Terkini*, 1(1). <https://doi.org/10.58516/jpmkt.v1i1.10>
- Ruslan, R., Datau, S., Tumuloto, E. H., Syam, A., & Hidayat, J. T. (2024). Penyegaran Peraturan Permainan Bola voli di Desa Dulupi Kabupaten Boalemo. *Jambura Arena Pengabdian*, 1(2), 85–89. <https://doi.org/10.37905/jardian.v1i2.23978>
- Ruslan, R., Tumuloto, E. H., & Syam, A. (2023). Edukasi Senam Kreasi Gembira pada Anak Usia 4-6 Tahun di TK Se-Kelurahan Paguyaman Kecamatan Kota Tengah. *Jambura Arena Pengabdian*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.37905/jardian.v1i1.21321>