
Pengaruh Program Pembinaan Bola Voli terhadap Peningkatan Minat dan Bakat Pemuda di Desa Sajang, Kecamatan Sembalun, Kabupaten Lombok Timur**Madiwal Hamdi**¹Universitas Pendidikan Mataram, (Mataram), (Indonesia)Email: Mhamdi@gmail.com

History Article*Article history:*Received Januari 6,
2025Approved Januari
31, 2025*Keywords: sports
coaching, volleyball,
interest, talent, youth*

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of a volleyball coaching program on improving the interest and talent of youth in Sajang Village, Sembalun District, East Lombok Regency. The study employed a quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pretest–posttest model. The subjects consisted of 45 youths who actively participated in the volleyball coaching program. The research instruments included an interest questionnaire, volleyball skill tests, and observation sheets. Data were analyzed using descriptive statistics and a paired sample t-test at a significance level of 0.05. The results indicated an increase in the mean interest score from 62.40 in the pretest to 78.65 in the posttest, and an increase in the talent score from 64.10 to 80.35. The paired t-test results showed a significance value of $p < 0.05$, indicating a significant effect of the coaching program on improving youth interest and talent. It can be concluded that a structured and continuous volleyball coaching program is effective in enhancing youth interest and talent. This study is expected to provide a reference for the development of sports coaching programs at the village level to support regional sports achievement.

Keywords: sports coaching, volleyball, interest, talent, youth

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program pembinaan bola voli terhadap peningkatan minat dan bakat pemuda di Desa Sajang, Kecamatan Sembalun, Kabupaten Lombok Timur. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen tipe one group pretest–posttest. Subjek penelitian berjumlah 45 pemuda yang aktif mengikuti kegiatan pembinaan bola voli.

Instrumen penelitian berupa angket minat, tes keterampilan teknik bola voli, dan lembar observasi. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan uji t berpasangan pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor rata-rata minat dari 62,40 pada pretest menjadi 78,65 pada posttest, serta peningkatan skor bakat dari 64,10 menjadi 80,35. Hasil uji t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$ yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan program pembinaan terhadap peningkatan minat dan bakat pemuda. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa program pembinaan bola voli yang dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan efektif dalam meningkatkan minat dan bakat pemuda. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program pembinaan olahraga di tingkat desa guna mendukung pengembangan prestasi olahraga daerah.

Kata kunci: pembinaan olahraga, bola voli, minat, bakat, pemuda

© 2026 Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan Lichen Institute

*Corresponding author email: author@mail.com

INTRODUCTION

Pemuda merupakan aset strategis dalam pembangunan sumber daya manusia, khususnya dalam bidang olahraga. Melalui kegiatan olahraga yang terarah dan berkelanjutan, potensi fisik, mental, serta karakter pemuda dapat dikembangkan secara optimal. Salah satu cabang olahraga yang populer dan memiliki potensi prestasi tinggi di Indonesia adalah bola voli. Olahraga ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai media pembinaan prestasi serta pengembangan minat dan bakat generasi muda.

Minat dan bakat merupakan dua faktor fundamental dalam pencapaian prestasi olahraga. Minat berperan sebagai pendorong internal yang memengaruhi keterlibatan individu dalam aktivitas latihan, sedangkan bakat merupakan potensi dasar yang perlu dikembangkan melalui proses pembinaan yang sistematis dan berkesinambungan. Tanpa adanya pembinaan yang terencana, potensi tersebut berisiko tidak berkembang secara optimal dan bahkan dapat mengalami penurunan motivasi berlatih.

Program pembinaan olahraga memiliki peran strategis dalam menumbuhkan serta meningkatkan minat dan bakat atlet usia muda. Pembinaan yang efektif meliputi perencanaan latihan yang terstruktur, pendampingan pelatih yang kompeten, penyediaan sarana prasarana yang memadai, serta evaluasi perkembangan peserta secara berkala.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Pratama (2021) menunjukkan bahwa program pembinaan olahraga yang terstruktur mampu meningkatkan minat berlatih atlet muda sebesar 27,5% serta meningkatkan keterampilan teknik secara signifikan. Temuan serupa dilaporkan oleh Sari et al. (2022) yang menyatakan bahwa intensitas latihan dan kualitas pendampingan pelatih berpengaruh positif terhadap perkembangan bakat atlet bola voli usia remaja.

Dalam konteks bola voli, pembinaan yang berkelanjutan terbukti memberikan dampak nyata terhadap peningkatan performa dan motivasi atlet. Penelitian Wibowo (2020) menemukan bahwa atlet yang mengikuti program pembinaan selama minimal enam bulan mengalami peningkatan minat berlatih dan penguasaan teknik dasar sebesar lebih dari 30% dibandingkan atlet yang tidak mengikuti program terstruktur. Sementara itu, Rahman dan Lestari (2023) melaporkan bahwa pembinaan berbasis komunitas mampu meningkatkan partisipasi pemuda dalam kegiatan olahraga hingga 35% serta mendorong munculnya bibit atlet potensial di tingkat desa.

Desa Sajang, Kecamatan Sembalun, Kabupaten Lombok Timur, memiliki potensi pemuda yang cukup besar serta minat masyarakat terhadap olahraga bola voli yang relatif tinggi. Kegiatan bola voli sering dijumpai dalam aktivitas kepemudaan dan turnamen lokal. Namun, berdasarkan pengamatan awal, pembinaan yang berlangsung masih bersifat insidental dan belum sepenuhnya terprogram secara sistematis. Program latihan belum disusun berdasarkan kurikulum pembinaan yang jelas, evaluasi perkembangan atlet masih terbatas, serta ketersediaan pelatih bersertifikat relatif minim.

Kondisi tersebut berpotensi menghambat pengembangan minat dan bakat pemuda secara optimal. Padahal, berbagai hasil penelitian menegaskan bahwa pembinaan sejak usia muda dan di tingkat akar rumput memiliki kontribusi signifikan dalam pembentukan atlet berprestasi. Putra dan Handayani (2021) menyatakan bahwa pembinaan olahraga di tingkat desa merupakan fondasi utama dalam mencetak atlet daerah yang kompetitif di tingkat kabupaten dan provinsi.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kajian ilmiah yang secara empiris mengkaji pengaruh program pembinaan bola voli terhadap peningkatan minat dan bakat pemuda di Desa Sajang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas program pembinaan yang telah dilaksanakan, sekaligus menjadi dasar perumusan kebijakan dan strategi pembinaan olahraga yang lebih terarah, berkelanjutan, dan berbasis potensi lokal.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai strategis baik secara akademik maupun praktis dalam mendukung pengembangan olahraga daerah, peningkatan kualitas sumber daya pemuda, serta penguatan peran olahraga sebagai wahana pembinaan karakter dan prestasi di Kabupaten Lombok Timur.

METHODOLOGY

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (pre-experimental design) tipe one group pretest–posttest design. Desain ini digunakan untuk

mengetahui pengaruh program pembinaan bola voli terhadap peningkatan minat dan bakat pemuda dengan cara membandingkan kondisi responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa program pembinaan.

Skema desain penelitian adalah sebagai berikut:

$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$

Keterangan:

O_1 = Pengukuran awal (pretest) minat dan bakat pemuda

X = Perlakuan berupa program pembinaan bola voli

O_2 = Pengukuran akhir (posttest) minat dan bakat pemuda

Desain ini dipilih karena sesuai untuk menilai perubahan yang terjadi akibat suatu perlakuan dalam kelompok yang sama serta memungkinkan pengukuran peningkatan minat dan bakat secara objektif.

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemuda yang aktif mengikuti kegiatan bola voli di Desa Sajang, Kecamatan Sembalun, Kabupaten Lombok Timur, yang berjumlah sebanyak 45 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruh anggota populasi memiliki karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian.

Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 45 responden, yang terdiri atas pemuda berusia antara 15–24 tahun yang secara rutin mengikuti kegiatan latihan bola voli di desa tersebut.

3. Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu:

1. Variabel bebas (X): Program pembinaan bola voli

Indikator meliputi:

- a) Intensitas latihan
- b) Kualitas pendampingan pelatih
- c) Ketersediaan sarana dan prasarana
- d) Sistem evaluasi latihan

2. Variabel terikat (Y): Minat dan bakat pemuda dalam bermain bola voli

Indikator minat meliputi:

- a) Ketertarikan mengikuti latihan
- b) Motivasi berlatih
- c) Frekuensi kehadiran

Indikator bakat meliputi:

- a) Penguasaan teknik dasar
- b) Koordinasi gerak
- c) Kemampuan fisik dasar

4. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas:

1) Angket Minat Berolahraga

Angket digunakan untuk mengukur tingkat minat pemuda terhadap kegiatan bola voli sebelum dan sesudah mengikuti program pembinaan. Angket disusun dalam bentuk skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Jumlah pernyataan sebanyak 20 butir, yang mencakup aspek ketertarikan, motivasi, dan komitmen berlatih.

2) Tes Bakat dan Keterampilan Bola Voli

Tes digunakan untuk mengukur tingkat bakat dan kemampuan dasar bermain bola voli, meliputi:

- a) Tes passing bawah
- b) Tes passing atas
- c) Tes servis
- d) Tes koordinasi dan kelincahan

3) Lembar Observasi

Lembar observasi digunakan untuk mencatat keaktifan peserta selama mengikuti program pembinaan, meliputi kehadiran, partisipasi latihan, serta respons terhadap instruksi pelatih.

Sebelum digunakan, seluruh instrumen diuji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan sebagai alat ukur penelitian.

5. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- a) Penyusunan instrumen penelitian
- b) Uji validitas dan reliabilitas instrumen
- c) Koordinasi dengan perangkat desa dan pelatih

2. Tahap Pelaksanaan

- a) Pelaksanaan pretest (pengukuran awal minat dan bakat)
- b) Penerapan program pembinaan bola voli selama 8 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu
- c) Materi pembinaan meliputi teknik dasar, latihan fisik, taktik permainan, dan pembinaan mental

3. Tahap Akhir

- a. Pelaksanaan posttest (pengukuran akhir)
- b. Pengumpulan dan pengolahan data
- c. Penyusunan laporan penelitian

6. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial.

1. Analisis Deskriptif

Digunakan untuk menggambarkan karakteristik data minat dan bakat pemuda,

meliputi nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum dan maksimum, serta distribusi kategori (rendah, sedang, tinggi).

2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data diuji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas menggunakan uji Levene.

3. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui pengaruh program pembinaan bola voli terhadap peningkatan minat dan bakat pemuda, digunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) dengan taraf signifikansi 0,05.

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- a) Jika nilai signifikansi ($p\text{-value}$) $< 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan program pembinaan terhadap peningkatan minat dan bakat pemuda.
- b) Jika nilai signifikansi ($p\text{-value}$) $\geq 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

4. Perhitungan Gain Score

Untuk mengetahui besarnya peningkatan, dihitung nilai gain score dari selisih skor posttest dan pretest. Seluruh analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik, seperti SPSS versi 25.

RESULTS AND DISCUSSION

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program pembinaan bola voli terhadap peningkatan minat dan bakat pemuda di Desa Sajang, Kecamatan Sembalun, Kabupaten Lombok Timur. Data diperoleh melalui pengukuran pretest dan posttest terhadap 45 responden yang mengikuti program pembinaan selama delapan minggu.

Deskripsi Hasil Pretest dan Posttest Minat Pemuda

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor minat pemuda setelah mengikuti program pembinaan. Rata-rata skor minat pada saat pretest sebesar 62,40, sedangkan pada saat posttest meningkat menjadi 78,65. Peningkatan rata-rata sebesar 16,25 poin menunjukkan adanya perubahan positif terhadap minat pemuda dalam mengikuti kegiatan bola voli.

Distribusi kategori minat juga mengalami perubahan. Pada tahap pretest, sebagian besar responden berada pada kategori sedang (53,33%) dan rendah (31,11%), sementara hanya 15,56% yang berada pada kategori tinggi. Setelah perlakuan, proporsi kategori tinggi meningkat menjadi 51,11%, kategori sedang 42,22%, dan kategori rendah menurun menjadi 6,67%. Perubahan ini menunjukkan bahwa program pembinaan mampu meningkatkan ketertarikan dan motivasi pemuda secara signifikan.

Deskripsi Hasil Pretest dan Posttest Bakat Pemuda

Pada aspek bakat dan keterampilan teknik, rata-rata skor pretest sebesar 64,10, sedangkan rata-rata skor posttest meningkat menjadi 80,35, dengan selisih peningkatan sebesar 16,25 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program pembinaan berdampak positif terhadap penguasaan teknik dasar bola voli, seperti passing, servis, serta koordinasi gerak.

Distribusi kategori bakat juga menunjukkan perubahan yang signifikan. Pada pretest, responden dengan kategori tinggi hanya sebesar 17,78%, meningkat menjadi 55,56% pada posttest. Sebaliknya, kategori rendah menurun dari 28,89% menjadi 4,44%. Hal ini mengindikasikan bahwa pembinaan yang terstruktur mampu mengembangkan potensi bakat pemuda secara lebih optimal.

Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest baik pada variabel minat maupun bakat. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program pembinaan bola voli berpengaruh signifikan terhadap peningkatan minat dan bakat pemuda di Desa Sajang.

DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pembinaan bola voli memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan minat dan bakat pemuda. Peningkatan minat terlihat dari meningkatnya motivasi, ketertarikan mengikuti latihan, serta konsistensi kehadiran peserta selama program berlangsung. Temuan ini sejalan dengan teori minat yang dikemukakan oleh Slameto (2019) yang menyatakan bahwa minat berkembang melalui pengalaman belajar yang menyenangkan, berulang, dan didukung oleh lingkungan yang kondusif. Program pembinaan yang dirancang secara sistematis mampu menciptakan suasana latihan yang menarik sehingga menumbuhkan ketertarikan intrinsik pemuda terhadap olahraga bola voli.

Secara psikologis, peningkatan minat ini dapat dijelaskan melalui teori motivasi Self-Determination Theory dari Deci dan Ryan (2000), yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterikatan sosial. Dalam penelitian ini, pemuda memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan teknik (kompetensi), mengikuti latihan secara sukarela (otonomi), serta berinteraksi dalam kelompok latihan (keterikatan sosial). Kondisi tersebut mendorong munculnya motivasi intrinsik yang berdampak pada meningkatnya minat berlatih.

Pada aspek bakat dan keterampilan teknik, peningkatan skor posttest menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur dan berkelanjutan mampu mengembangkan potensi atlet usia muda. Temuan ini mendukung teori pembinaan olahraga dari Bompa dan Haff (2015) yang menyatakan bahwa pengembangan bakat membutuhkan proses latihan bertahap, berjenjang, dan sistematis. Materi latihan teknik dasar, latihan fisik, serta evaluasi berkala

yang diterapkan dalam program pembinaan di Desa Sajang terbukti efektif dalam meningkatkan penguasaan passing, servis, dan koordinasi gerak.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Wibowo (2020) yang melaporkan bahwa atlet yang mengikuti program pembinaan bola voli mengalami peningkatan keterampilan teknik sebesar lebih dari 30% serta peningkatan minat berlatih secara signifikan. Demikian pula, penelitian Sari et al. (2022) menemukan bahwa kualitas pendampingan pelatih dan intensitas latihan berpengaruh positif terhadap perkembangan bakat atlet remaja. Kesamaan temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas program pembinaan sangat ditentukan oleh kualitas pelatih, konsistensi latihan, dan sistem evaluasi yang diterapkan.

Dalam konteks pembinaan berbasis komunitas, hasil penelitian ini memperkuat temuan Rahman dan Lestari (2023) yang menyatakan bahwa pembinaan olahraga di tingkat desa mampu meningkatkan partisipasi pemuda dan melahirkan bibit atlet potensial. Program pembinaan di Desa Sajang yang melibatkan pelatih lokal dan fasilitas desa menciptakan lingkungan latihan yang akrab, suportif, dan berkelanjutan. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan dan komitmen pemuda terhadap kegiatan olahraga.

Selain aspek teknis, pembinaan juga berdampak pada pembentukan sikap disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2018) yang menyatakan bahwa pembinaan olahraga berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter dan pengembangan kepribadian atlet. Dengan demikian, program pembinaan bola voli tidak hanya berkontribusi pada peningkatan prestasi, tetapi juga pada penguatan karakter pemuda sebagai generasi penerus.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain tidak adanya kelompok kontrol serta cakupan sampel yang terbatas pada satu desa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dan melibatkan wilayah yang lebih luas agar diperoleh generalisasi hasil yang lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa program pembinaan bola voli memiliki peran strategis dalam meningkatkan minat dan bakat pemuda. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi pemerintah desa, pelatih, dan pengelola olahraga untuk menyusun program pembinaan yang lebih terencana, berkelanjutan, dan berbasis potensi lokal guna mendukung pengembangan prestasi olahraga daerah.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa program pembinaan bola voli memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan minat dan bakat pemuda di Desa Sajang, Kecamatan Sembalun, Kabupaten Lombok Timur. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor rata-rata minat dan bakat pemuda setelah mengikuti program pembinaan, serta hasil uji statistik

yang menunjukkan perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan.

Program pembinaan yang dilaksanakan secara terstruktur, berkelanjutan, dan didukung oleh pendampingan pelatih yang kompeten terbukti mampu meningkatkan motivasi, ketertarikan, serta konsistensi pemuda dalam mengikuti latihan bola voli. Selain itu, latihan teknik dasar, latihan fisik, serta evaluasi berkala berkontribusi secara nyata terhadap peningkatan penguasaan keterampilan teknik dan pengembangan potensi bakat pemuda.

Temuan ini menegaskan bahwa pembinaan olahraga di tingkat desa memiliki peran strategis sebagai fondasi awal pengembangan prestasi olahraga daerah. Program pembinaan tidak hanya berdampak pada peningkatan aspek teknis, tetapi juga pada pembentukan sikap disiplin, kerja sama, dan sportivitas pemuda. Dengan demikian, pembinaan bola voli dapat menjadi sarana efektif dalam pengembangan sumber daya manusia dan pembinaan karakter generasi muda di wilayah pedesaan.

REFERENCE

