Terbit online pada laman web jurnal: https://pengabdian.otusedujournal.ac.id

AL HAYAT
JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT
Vol. 4 No. 3 (2026) 909 – 920 | ISSN: 3031-3457 (Media Online)

Optimalisasi Performa Tim Melalui Pendampingan Psikologi Olahraga pada Klub Olahraga Bolavoli

(*Optimization Of Team Performance Through Sports Psychology Assistance In A Volleyball Sports Club*)

Rosi Rosalina[1]*, Hartanto[2], Ahmad Muttaqin Darussalam[3]

[1,2,3]Ilmu Keolahragaan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan

*email: rosiialinaa46@gmail.com

Diterima: 27 September 2026, Diperbaiki: 27 Oktober 2026, Disetujui: 30 Oktober 2026

Abstract. *Psychological readiness is an essential component in the performance of volleyball athletes, yet it is often neglected in grassroots club coaching. This community engagement program aims to improve the understanding and practical skills of athletes and coaches in applying sports psychology to optimize overall team performance. The implementation method uses a participatory approach comprising socialization, interactive training, the use of simple digital instruments, and direct mentoring. The program involved 30 athletes and coaches. Effectiveness evaluation was conducted through pre- and post-intervention knowledge tests, complemented by observations of participant involvement. The results showed a highly significant improvement in participants' understanding. The proportion of participants in the good knowledge category increased sharply from 16.7% to 66.7%, while the poor knowledge category decreased drastically from 50% to 6.6%. Participants also demonstrated high enthusiasm and positive responses during both theoretical and field practice sessions. It can be concluded that sports psychology mentoring is proven effective in strengthening athletes' mental readiness and understanding, making it suitable to be integrated as part of a comprehensive and sustainable achievement coaching program.*

Keywords: *sports psychology, volleyball, mental readiness*

Abstrak. Kesiapan psikologis merupakan komponen esensial dalam performa atlet bolavoli, namun sering kali terabaikan dalam pembinaan di tingkat klub. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan praktis atlet serta pelatih dalam menerapkan psikologi olahraga guna mengoptimalkan performa tim secara keseluruhan. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatoris yang meliputi sosialisasi, pelatihan interaktif, penggunaan instrumen digital sederhana, serta pendampingan langsung. Program ini diikuti oleh 30 atlet dan pelatih. Evaluasi efektivitas dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* pengetahuan, dilengkapi dengan observasi keterlibatan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan terhadap pemahaman peserta. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat tajam dari 16,7% menjadi 66,7%, sementara kategori pengetahuan kurang menurun drastis dari 50% menjadi 6,6%. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi serta respons positif selama sesi teori maupun praktik lapangan. Dapat disimpulkan bahwa pendampingan psikologi olahraga terbukti efektif memperkuat kesiapan mental dan pemahaman atlet, sehingga layak diintegrasikan sebagai bagian dari program pembinaan prestasi yang komprehensif dan berkelanjutan.

Kata kunci: psikologi olahraga, bolavoli, kesiapan mental

PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan olahraga beregu yang kompleks, menuntut integrasi antara keterampilan fisik, teknik, taktik, dan psikologis untuk mencapai performa optimal. Dalam dinamika pertandingan, kondisi mental atlet menjadi determinan

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

ISSN: 3031-3457 (Online)
DOI: 10.62588/ahjpm.2026.v4i3.342

utama yang memengaruhi kualitas pengambilan keputusan, konsistensi permainan, dan interaksi antarindividu dalam tim (Lochbaum et al., 2022; Shalahuddin & Nurhaliza, 2024). Kesiapan psikologis tidak hanya berperan dalam menjaga stabilitas emosi, tetapi juga menjadi fondasi bagi atlet untuk beradaptasi dengan tekanan kompetisi yang fluktuatif. Oleh karena itu, integrasi elemen psikologis ke dalam program pembinaan atlet telah diakui secara luas sebagai komponen yang esensial dan tidak dapat dipisahkan dari latihan fisik maupun taktik (Fronso & Budnik-Przybylska, 2023; Kusuma, 2022; Santoso et al., 2022).

Meskipun demikian, berbagai permasalahan psikologis sering kali menghambat performa atlet bolavoli di lapangan. Kecemasan kompetitif, rendahnya kepercayaan diri, hingga kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi merupakan kendala yang kerap muncul menjelang maupun saat pertandingan berlangsung. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa terdapat fluktuasi tingkat kecemasan yang signifikan pada atlet bolavoli, di mana tekanan mental sering kali memuncak sebelum pertandingan dan memengaruhi kualitas eksekusi teknik dasar (Rosalina & Zulfata, 2025). Keraguan terhadap kemampuan diri dan ketegangan psikologis ini dapat mengganggu proses regulasi emosi, yang pada akhirnya bermuara pada penurunan performa individu maupun secara kolektif.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penerapan intervensi psikologi olahraga melalui berbagai strategi terstruktur terbukti efektif dalam meningkatkan ketahanan mental dan performa atlet. Teknik seperti *imagery* atau visualisasi, *positive self-talk*, *goal setting*, dan program berbasis kesadaran diri (*mindfulness*) telah divalidasi secara empiris mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan fokus, serta membangun kepercayaan diri atlet (Myall et al., 2023; Simonsmeier et al., 2021; Williamson et al., 2024). Lebih lanjut, dalam konteks olahraga beregu seperti bolavoli, intervensi psikologis juga diarahkan pada penguatan kohesi tim, dukungan sosial, dan komunikasi antarpemain. Kohesi sosial dan tugas yang kuat, didukung oleh kecerdasan emosional, terbukti memiliki korelasi positif terhadap kinerja tim secara keseluruhan (Rani et al., 2025; Worku et al., 2024).

Kendati manfaat psikologi olahraga telah didukung oleh banyak kajian ilmiah, penerapannya di tingkat klub atau akar rumput masih menghadapi tantangan yang signifikan. Program latihan di lapangan sering kali masih didominasi oleh pendekatan fisik, teknik, dan taktik, sementara pelatihan keterampilan mental belum diintegrasikan secara sistematis dan berkelanjutan. Ketiadaan pemahaman yang memadai dari pelatih dan atlet mengenai manajemen psikologis membuat aspek mental sering kali baru diperhatikan setelah terjadi penurunan performa. Padahal, penerapan program latihan mental yang terencana dan praktis sangat diperlukan untuk membangun kesiapan kompetitif atlet secara preventif maupun kuratif (Sandars et al., 2022).

Merespons kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dirancang dengan judul "Optimalisasi Performa Tim Melalui Pendampingan Psikologi Olahraga pada Klub Olahraga Bolavoli". Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan praktis atlet serta pelatih dalam mengelola aspek psikologis seperti kecemasan, konsentrasi, regulasi emosi, dan kohesi tim. Melalui pendekatan partisipatoris yang meliputi sosialisasi, pelatihan interaktif, simulasi, dan pendampingan langsung, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan solusi konkret bagi permasalahan mental yang dihadapi mitra, sehingga pembinaan prestasi bolavoli tidak hanya berorientasi pada keunggulan fisik dan taktik, tetapi juga pada pembentukan kesiapan mental

ISSN: 3031-3457 (Online)
DOI: 10.62588/ahjpm.2026.v4i3.342

yang komprehensif.

METODE KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatoris yang melibatkan 30 atlet dan pelatih klub bolavoli Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Kabupaten Probolinggo, sebagai mitra sasaran. Tahap awal kegiatan diawali dengan koordinasi dan komunikasi intensif bersama pengurus serta pelatih klub untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra, menyusun materi pelatihan, dan menentukan teknis pelaksanaan. Metode pelaksanaan mengintegrasikan ceramah interaktif, tanya jawab, diskusi studi kasus, simulasi, serta praktik lapangan secara berurutan dan terpadu. Pada setiap sesi, penyampaian konsep teoretis langsung diikuti dengan praktik langsung, misalnya setelah materi mengenai kecemasan bertanding diberikan, peserta segera melakukan simulasi teknik relaksasi dan pengendalian respons psikologis dalam situasi yang menyerupai kondisi pertandingan sesungguhnya. Pendekatan integratif ini bertujuan agar peserta tidak hanya memahami konsep psikologi olahraga secara kognitif, tetapi juga memiliki pengalaman aplikatif yang dapat diinternalisasi ke dalam rutinitas latihan maupun kompetisi.

Materi pelatihan mencakup sembilan aspek utama, meliputi konsep dasar psikologi olahraga, manajemen kecemasan bertanding, peningkatan motivasi dan kepercayaan diri melalui *positive self-talk*, latihan konsentrasi dan fokus, *imagery* atau visualisasi, regulasi emosi, komunikasi dan kohesi tim, simulasi penerapan teknik dalam permainan bolavoli, serta evaluasi dan penyusunan rekomendasi program berkelanjutan. Untuk mendukung pemantauan kondisi psikologis peserta secara berkala, kegiatan ini juga memanfaatkan teknologi sederhana berupa kuesioner digital, lembar monitoring kondisi mental, dan modul pembelajaran dalam format elektronik yang disesuaikan dengan kemampuan akses mitra. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta, serta observasi partisipatif yang mencakup indikator partisipasi, motivasi, respons, dan pemahaman selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi selanjutnya digunakan sebagai dasar penyusunan rekomendasi bagi pelatih dan pengurus klub agar penerapan psikologi olahraga dapat dilanjutkan secara mandiri dan berkelanjutan setelah program PkM selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Pemahaman Peserta terhadap Psikologi Olahraga

Sebelum kegiatan pendampingan dilaksanakan, tim pengabdi melakukan asesmen awal untuk memetakan tingkat pemahaman atlet dan pelatih mengenai konsep psikologi olahraga. Hasil asesmen menunjukkan bahwa mayoritas peserta masih berada pada kategori pengetahuan kurang, yang mengindikasikan bahwa aspek psikologis belum menjadi bagian integral dalam program pembinaan klub bolavoli di Kabupaten Probolinggo. Kondisi ini sejalan dengan temuan lapangan bahwa latihan mental belum diintegrasikan secara sistematis dalam rutinitas harian atlet, sehingga kesiapan mental sering kali baru diperhatikan ketika terjadi penurunan performa (Tabel 1).

Tabel 1. Pengetahuan Peserta Sebelum Diberikan Pendampingan

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Pengetahuan Baik	5	16,7%
2	Pengetahuan Cukup	10	33,3%
3	Pengetahuan Kurang	15	50,0%
4	Jumlah	30	100%

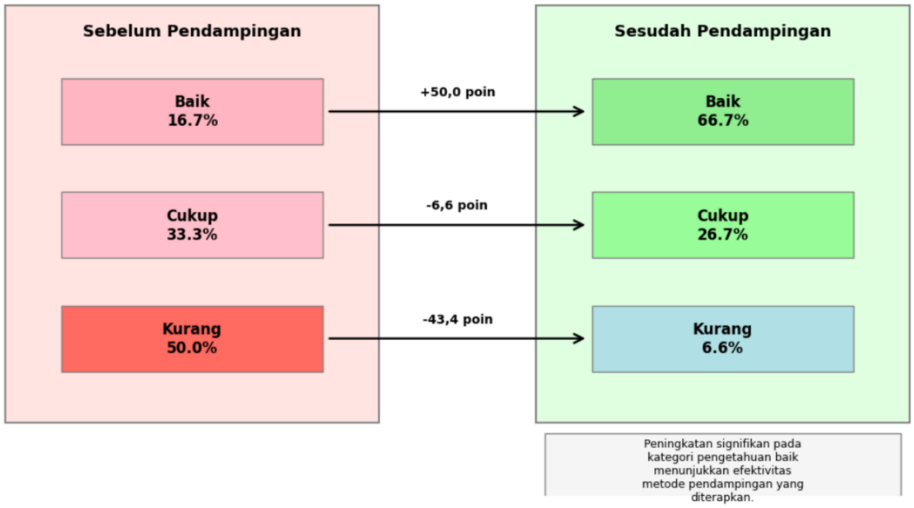
ISSN: 3031-3457 (Online)
DOI: 10.62588/ahjpm.2026.v4i3.342

Setelah rangkaian pelatihan, diskusi, dan praktik lapangan dilaksanakan, dilakukan asesmen akhir untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman peserta. Hasil asesmen menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan, di mana proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik melonjak dari 16,7% menjadi 66,7%, sementara kategori pengetahuan kurang menurun drastis dari 50% menjadi hanya 6,6%. Peningkatan ini membuktikan bahwa pendekatan pendampingan yang memadukan penyampaian teori, diskusi studi kasus, dan praktik langsung mampu mengubah pemahaman peserta secara substansial. Data lengkap mengenai tingkat pengetahuan peserta sesudah pendampingan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Pengetahuan Peserta Sesudah Diberikan Pendampingan

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Pengetahuan Baik	20	66,7%
2	Pengetahuan Cukup	8	26,7%
3	Pengetahuan Kurang	2	6,6%
4	Jumlah	30	100%

Perbandingan antara hasil asesmen awal dan akhir divisualisasikan dalam diagram berikut untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai transformasi pemahaman peserta selama program pendampingan berlangsung.



Gambar 1. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Pendampingan Psikologi Olahraga

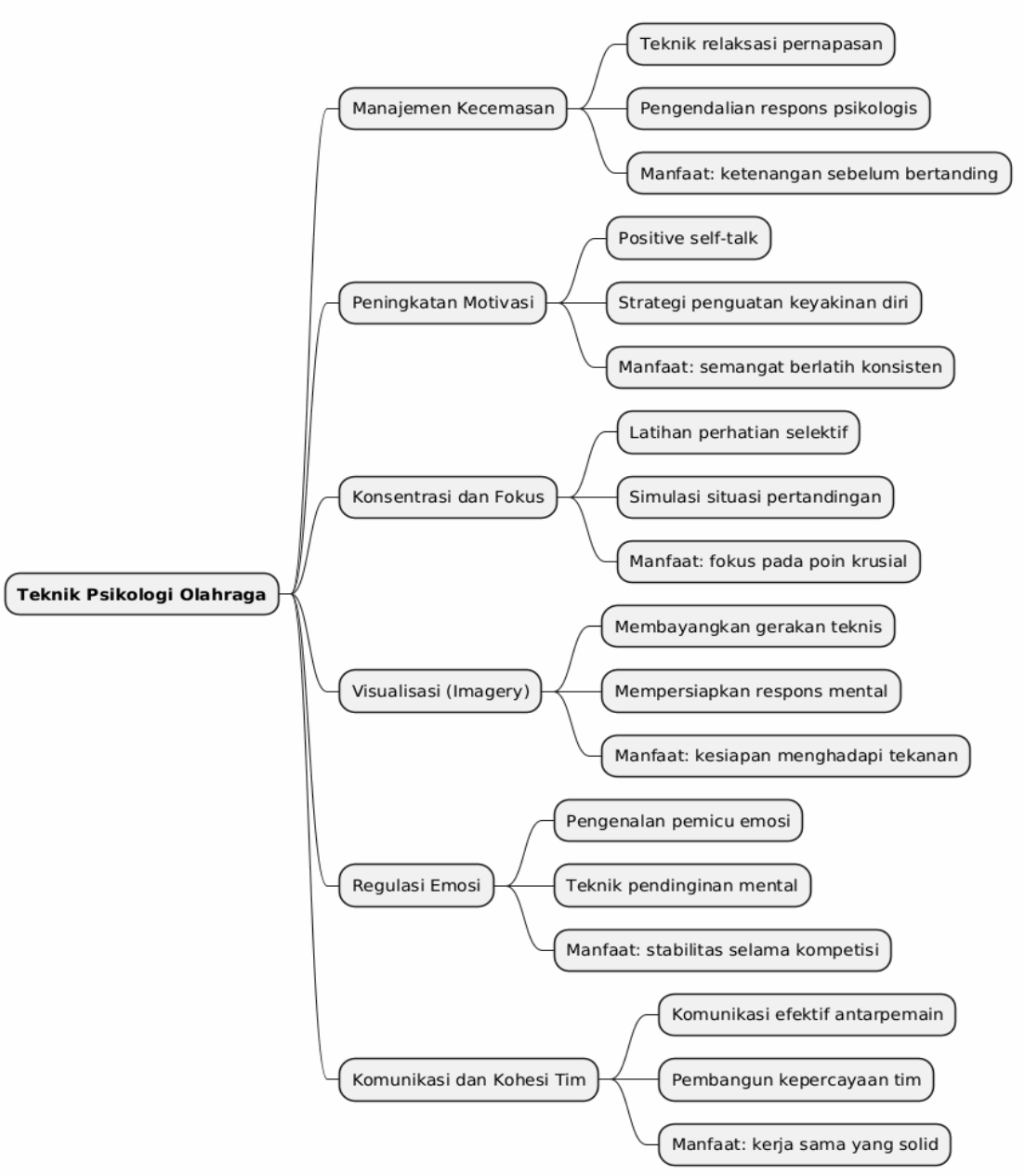
Penguasaan Teknik Psikologi Olahraga melalui Praktik Langsung

Selama kegiatan pendampingan, peserta diperkenalkan dengan sembilan materi utama yang mencakup konsep dasar psikologi olahraga, manajemen kecemasan bertanding, peningkatan motivasi dan kepercayaan diri, latihan konsentrasi, visualisasi, regulasi emosi, komunikasi dan kohesi tim, simulasi penerapan teknik, serta evaluasi program. Setiap materi tidak hanya disampaikan secara teoretis, tetapi juga langsung dipraktikkan melalui simulasi yang menyerupai situasi pertandingan sesungguhnya. Pendekatan integratif ini memungkinkan peserta untuk mengalami secara langsung bagaimana teknik psikologis bekerja dalam konteks nyata, sehingga pemahaman tidak hanya bersifat kognitif tetapi juga kinestetik dan emosional.

ISSN: 3031-3457 (Online)
DOI: 10.62588/ahjpm.2026.v4i3.342



Gambar 2. Kegiatan di luar lapangan



Gambar 3. Peta konsep rangkaian teknik psikologi olahraga

ISSN: 3031-3457 (Online)
DOI: 10.62588/ahjpm.2026.v4i3.342

Proses praktik dilakukan secara bertahap dan terstruktur, dimulai dari teknik relaksasi pernapasan untuk mengendalikan ketegangan, dilanjutkan dengan *positive self-talk* untuk membangun keyakinan diri, kemudian visualisasi pertandingan untuk mempersiapkan respons mental, serta latihan komunikasi tim untuk memperkuat kohesi antar pemain. Setiap teknik dipraktikkan berulang kali dalam berbagai skenario simulasi, seperti situasi tertinggal skor, menghadapi tekanan servis lawan, atau mempertahankan konsentrasi pada poin-poin krusial. Peserta juga diajak untuk mengaitkan setiap teknik dengan pengalaman pribadi mereka selama bertanding, sehingga materi menjadi lebih relevan dan mudah diinternalisasi ke dalam rutinitas latihan harian.

Kegiatan praktik lapangan ini dilakukan di area terbuka yang memungkinkan peserta untuk bergerak leluasa dan menerapkan berbagai teknik psikologi olahraga dalam skenario yang menyerupai kondisi pertandingan sesungguhnya. Dokumentasi kegiatan praktik lapangan disajikan pada Gambar 2.

Peta konsep pada Gambar 3 menggambarkan secara visual rangkaian teknik psikologi olahraga yang dikuasai peserta selama program pendampingan, beserta manfaat langsung yang diperoleh dari setiap teknik.

Partisipasi Aktif dan Respons Positif Peserta

Selama rangkaian kegiatan berlangsung, tim pengabdi melakukan observasi sistematis terhadap berbagai aspek partisipasi peserta, meliputi keaktifan dalam menjawab pertanyaan, kesediaan mengikuti praktik, antusiasme selama kegiatan, respons terhadap materi, serta kemampuan menjelaskan kembali konsep yang telah dipelajari. Sesi penyampaian materi teoretis, diskusi interaktif, dan tanya jawab dilaksanakan di dalam ruangan yang kondusif untuk mendukung konsentrasi dan keterlibatan aktif peserta. Dokumentasi kegiatan penyampaian materi di ruangan disajikan pada Gambar 4.



Gambar 4. Kegiatan Materi di Ruangan

Hasil observasi menunjukkan bahwa seluruh indikator yang diamati mendapatkan respons positif dari peserta, yang menandakan bahwa metode pendampingan yang diterapkan berhasil menciptakan lingkungan belajar yang interaktif dan menyenangkan. Data lengkap hasil observasi selama proses pendampingan disajikan pada Tabel 3.

ISSN: 3031-3457 (Online)
DOI: 10.62588/ahjpm.2026.v4i3.342

Tabel 3. Hasil Observasi Selama Proses Pendampingan

Aspek	Indikator	Hasil
Partisipasi	Aktif menjawab pertanyaan	Ya
Partisipasi	Aktif mengikuti praktik	Ya
Motivasi	Menunjukkan antusiasme selama kegiatan	Ya
Motivasi	Bersedia mencoba teknik psikologi olahraga	Ya
Respons	Menunjukkan ekspresi positif setelah memahami materi	Ya
Respons	Memberikan pertanyaan dan tanggapan yang relevan	Ya
Pemahaman	Mampu menjelaskan kembali materi dengan bahasa sendiri	Ya



Gambar 5. Alur Partisipasi Peserta dalam Kegiatan Pendampingan

Antusiasme peserta terlihat secara nyata ketika sesi praktik relaksasi, *positive self-talk*, dan visualisasi pertandingan dilaksanakan. Peserta tidak hanya mengikuti instruksi dari pemateri secara pasif, tetapi juga secara aktif mencoba menghubungkan setiap teknik dengan pengalaman pribadi mereka saat menghadapi tekanan dalam pertandingan. Beberapa peserta bahkan secara spontan berbagi cerita mengenai situasi spesifik yang mereka alami, seperti rasa gugup menjelang servis penting atau kehilangan fokus ketika skor tertinggal, yang kemudian menjadi bahan diskusi produktif untuk mencari solusi bersama. Visualisasi berikut menggambarkan alur partisipasi peserta dalam kegiatan pendampingan, mulai dari tahap awal hingga tahap refleksi dan umpan balik.

klub bolavoli juga menjadi kunci penting, karena keterlibatan aktif mitra sejak tahap perencanaan memastikan bahwa materi yang disampaikan benar-benar sesuai dengan kebutuhan nyata atlet di lapangan. Selain itu, antusiasme tinggi dari atlet dan pelatih, kesesuaian materi dengan karakteristik olahraga bolavoli, serta ketersediaan fasilitas yang memadai turut memperkuat efektivitas program.

Meskipun berjalan dengan baik, kegiatan ini juga menghadapi beberapa kendala yang perlu menjadi pertimbangan

Faktor Pendukung dan Kendala Pelaksanaan Kegiatan

Keberhasilan kegiatan pendampingan psikologi olahraga tidak terlepas dari berbagai faktor pendukung yang menciptakan lingkungan kondusif bagi proses pembelajaran. Dukungan penuh dari Universitas Hafshawaty Zainul Hasan dalam bentuk fasilitas dan koordinasi menjadi fondasi utama kelancaran pelaksanaan kegiatan. Kerja sama yang harmonis antara tim pengabdi dengan pengurus serta pelatih

ISSN: 3031-3457 (Online)
DOI: 10.62588/ahjpm.2026.v4i3.342

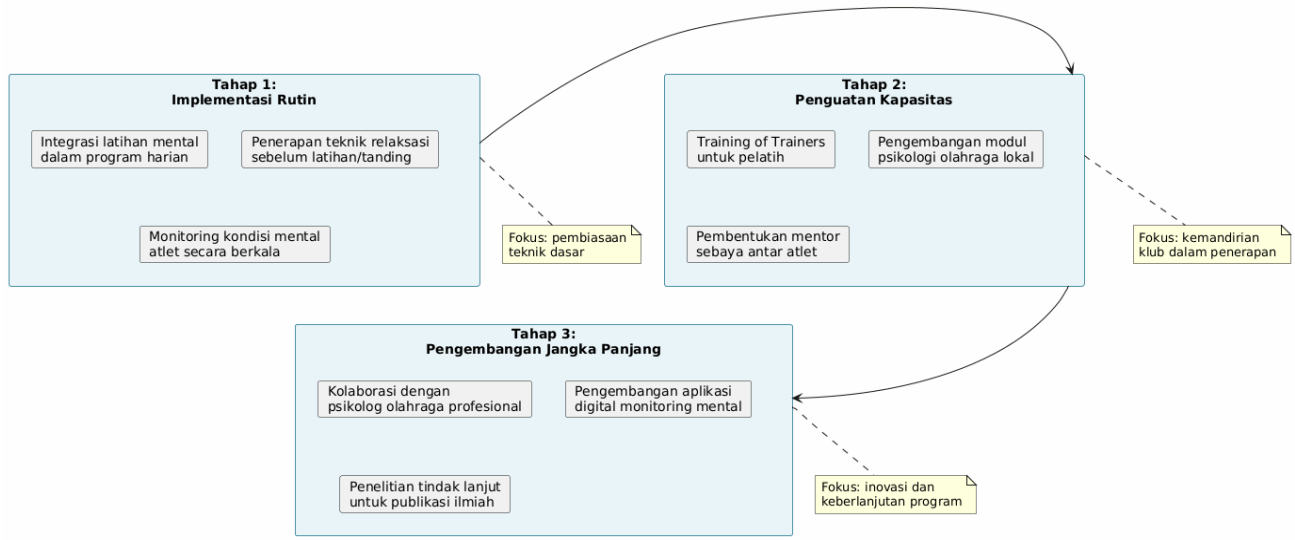
untuk perbaikan di masa mendatang. Waktu pelaksanaan yang terbatas menyebabkan tidak seluruh teknik psikologi olahraga dapat dipraktikkan secara mendalam, sehingga beberapa teknik hanya diperkenalkan pada tingkat dasar. Tingkat pemahaman awal peserta yang bervariasi juga menuntut pendekatan pendampingan yang lebih individual, mengingat setiap atlet memiliki karakteristik psikologis yang unik. Selain itu, kondisi psikologis yang bersifat individual memerlukan latihan berkelanjutan agar teknik yang telah dipelajari dapat menjadi kebiasaan otomatis, bukan sekadar pengetahuan sesaat.

Implikasi terhadap Pembinaan Atlet dan Keberlanjutan Program

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendampingan psikologi olahraga memberikan implikasi yang signifikan terhadap pembinaan atlet bolavoli di klub mitra. Atlet kini memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengenali kondisi psikologis diri sendiri, termasuk mengidentifikasi tanda-tanda kecemasan, mengendalikan emosi, mempertahankan konsentrasi, serta membangun kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan kompetisi. Pemahaman ini tidak hanya bersifat teoretis, tetapi telah diinternalisasi melalui praktik berulang sehingga atlet dapat menerapkan teknik psikologis secara lebih otomatis ketika menghadapi situasi pertandingan yang sesungguhnya. Kemampuan regulasi diri ini menjadi modal psikologis yang berharga bagi atlet untuk mencapai performa optimal secara konsisten.

Bagi pelatih dan pengurus klub, kegiatan ini membuka wawasan bahwa pembinaan prestasi tidak dapat hanya bertumpu pada aspek fisik, teknik, dan taktik semata, melainkan harus dilengkapi dengan penguatan aspek psikologis secara sistematis. Pelatih kini memiliki kompetensi untuk mengintegrasikan latihan mental ke dalam program latihan rutin, menciptakan lingkungan latihan yang mendukung kesiapan psikologis atlet, serta melakukan monitoring sederhana terhadap kondisi mental atlet secara berkala. Pemanfaatan teknologi sederhana berupa kuesioner digital dan modul elektronik juga memungkinkan pelatih untuk mendokumentasikan perkembangan psikologis atlet secara berkelanjutan, bahkan setelah program pendampingan resmi berakhir.

Peta jalan berikut menggambarkan rekomendasi keberlanjutan program psikologi olahraga di klub bolavoli mitra, mulai dari tahap implementasi rutin hingga pengembangan jangka panjang.



Gambar 6. Peta Jalan Keberlanjutan Program Psikologi Olahraga

ISSN: 3031-3457 (Online)
DOI: 10.62588/ahjpm.2026.v4i3.342

Dengan demikian, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan praktis peserta dalam mengelola aspek psikologis, tetapi juga meletakkan fondasi bagi pembinaan atlet yang lebih komprehensif dan berkelanjutan di masa mendatang.

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta mengenai psikologi olahraga, di mana proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 16,7% menjadi 66,7%, sementara kategori pengetahuan kurang menurun drastis dari 50% menjadi 6,6%. Temuan ini sejalan dengan hasil meta-analisis yang dilakukan oleh Lochbaum et al. (2022) terhadap 41 penelitian yang melibatkan 3.711 atlet dari berbagai cabang olahraga, yang menunjukkan bahwa intervensi psikologi olahraga secara konsisten mampu meningkatkan pemahaman dan performa atlet. Peningkatan pemahaman peserta dalam kegiatan ini juga mendukung temuan Fronso & Budnik-Przybylska (2023) yang menegaskan bahwa teknik psikologis seperti *imagery, goal setting, self-talk*, dan relaksasi merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan performa atletik. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan pendampingan yang memadukan penyampaian teori dengan praktik langsung mampu mentransformasi pengetahuan teoretis menjadi keterampilan aplikatif yang dapat diinternalisasi oleh atlet dan pelatih.

Efektivitas teknik psikologi olahraga yang dipraktikkan dalam kegiatan ini, seperti visualisasi, *positive self-talk*, dan latihan konsentrasi, juga didukung oleh berbagai kajian empiris terkini. Simonsmeier et al. (2021), Alficandra et al. (2026), dan Syauki et al.(2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa intervensi imagery memberikan manfaat signifikan terhadap performa dan berbagai keterampilan psikologis atlet, yang sejalan dengan pengalaman peserta dalam kegiatan ini yang mampu menerapkan teknik visualisasi untuk mempersiapkan respons mental sebelum pertandingan. Demikian pula, Williamson et al. (2024) menemukan bahwa *goal setting* memiliki manfaat terhadap performa sekaligus aspek psikologis dalam olahraga, yang tercermin dari kemampuan peserta dalam menetapkan target mental dan mempertahankan fokus selama simulasi pertandingan. Myall et al. (2023) juga melaporkan bahwa program berbasis kesadaran diri (*mindfulness*) membantu kesehatan mental atlet, yang relevan dengan temuan kegiatan ini di mana peserta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam regulasi emosi dan pengendalian kecemasan setelah mengikuti pelatihan. Ketiga penelitian ini secara kolektif mendukung efektivitas pendekatan multidimensi yang diterapkan dalam kegiatan PkM ini.

Dalam konteks olahraga beregu seperti bolavoli, hasil kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya aspek komunikasi dan kohesi tim sebagai komponen psikologis yang tidak dapat dipisahkan dari performa individu. Temuan ini didukung oleh Worku et al. (2024) yang menemukan bahwa kohesi sosial dan kohesi tugas memiliki korelasi positif dengan kinerja individu dan tim dalam klub bolavoli, yang sejalan dengan peningkatan kemampuan peserta dalam berkomunikasi dan membangun kerja sama antarpemain selama kegiatan. Rani et al. (2025) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berkontribusi terhadap performa melalui keterlibatan atlet dan kecerdasan emosional, yang tercermin dari antusiasme peserta dalam memberikan dukungan kepada rekan satu tim selama simulasi pertandingan. Hasil ini menegaskan bahwa intervensi psikologi olahraga dalam konteks tim tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga harus memperkuat dinamika kolektif yang mendukung performa tim secara keseluruhan.

Meskipun kegiatan ini menunjukkan

ISSN: 3031-3457 (Online)
DOI: 10.62588/ahjpm.2026.v4i3.342

hasil yang positif, terdapat beberapa tantangan implementasi yang perlu diperhatikan, terutama terkait dengan keberlanjutan penerapan teknik psikologi olahraga dalam rutinitas latihan. Temuan ini sejalan dengan Sandars et al. (2022) yang menekankan pentingnya pelatihan keterampilan mental yang terstruktur dan dapat digunakan secara berkelanjutan, bukan hanya sebagai intervensi sesaat. Kendala waktu pelaksanaan yang terbatas dan variasi tingkat pemahaman awal peserta dalam kegiatan ini juga mencerminkan tantangan yang sering dihadapi dalam penerapan psikologi olahraga di tingkat klub, di mana program latihan masih didominasi oleh aspek fisik, teknik, dan taktik. Namun, temuan Rosalina & Zulfata (2025) yang menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan atlet bolavoli dari 21,98 sebelum pertandingan menjadi 17,42 setelah pertandingan mengindikasikan bahwa intervensi psikologis yang tepat sasaran mampu memberikan dampak nyata terhadap kondisi mental atlet, sehingga penerapan yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk membangun kesiapan mental secara preventif.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan PkM ini memberikan implikasi praktis yang penting bagi pembinaan atlet bolavoli, di mana pendampingan psikologi olahraga tidak hanya berfungsi sebagai respons terhadap permasalahan yang sudah muncul, tetapi juga sebagai investasi jangka panjang untuk membangun kesiapan mental yang komprehensif. Peningkatan pemahaman peserta dari kategori kurang menjadi baik menunjukkan bahwa pendekatan partisipatoris yang melibatkan sosialisasi, pelatihan interaktif, simulasi, dan pendampingan langsung merupakan model yang efektif untuk mentransfer pengetahuan psikologi olahraga kepada atlet dan pelatih di tingkat akar rumput. Temuan ini juga menggarisbawahi perlunya integrasi sistematis antara aspek fisik, teknik, taktik, dan psikologis dalam program pembinaan atlet, sebagaimana direkomendasikan oleh berbagai kajian terkini. Dengan demikian, kegiatan PkM ini tidak hanya memberikan solusi praktis bagi permasalahan psikologis yang dihadapi mitra, tetapi juga meletakkan fondasi bagi pengembangan model pembinaan atlet yang lebih holistik dan berkelanjutan di masa mendatang.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menyimpulkan bahwa program pendampingan psikologi olahraga terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan mental atlet serta pelatih klub bolavoli. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan signifikan proporsi peserta yang memiliki pengetahuan baik dari 16,7% menjadi 66,7%, serta kemampuan praktis peserta dalam menerapkan teknik-teknik psikologis seperti relaksasi, *positive self-talk*, *imagery*, dan *goal setting* ke dalam rutinitas latihan. Selain peningkatan kapasitas sumber daya manusia, kegiatan ini juga menghasilkan luaran berupa modul pendampingan dan media pembelajaran digital yang mendukung keberlanjutan program. Secara keseluruhan, intervensi ini berhasil membentuk model pembinaan atlet yang lebih komprehensif, di mana aspek psikologis tidak lagi dipandang sebagai pelengkap, melainkan sebagai fondasi utama dalam mendukung performa fisik, teknik, dan taktik tim.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar manajemen klub secara resmi mengintegrasikan latihan psikologi olahraga ke dalam program latihan tahunan sebagai komponen yang terstruktur dan berkelanjutan, bukan hanya dilakukan secara insidental menjelang pertandingan. Pelatih diharapkan untuk terus mengembangkan kompetensi di bidang psikologi olahraga agar mampu melakukan pendampingan mental yang lebih mendalam dan personal sesuai dengan karakteristik masing-masing atlet. Bagi

ISSN: 3031-3457 (Online)
DOI: 10.62588/ahjpm.2026.v4i3.342

institusi perguruan tinggi dan peneliti selanjutnya, kegiatan ini perlu ditindaklanjuti melalui program pendampingan yang lebih jangka panjang, pelatihan lanjutan bagi pelatih (*training of trainers*), serta pengembangan riset evaluasi dampak latihan mental terhadap prestasi kompetisi secara longitudinal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Yayasan dan Pimpinan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada pengurus, pelatih, dan atlet Klub Olahraga Bolavoli Unhasa yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan selama kegiatan berlangsung. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyediaan fasilitas, memberikan saran, serta mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan, sehingga program "Optimalisasi Performa Tim melalui Pendampingan Psikologi Olahraga pada Klub Olahraga Bolavoli" dapat terlaksana dengan baik.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian, penyusunan, maupun publikasi artikel yang berjudul "Optimalisasi Performa Tim Melalui Pendampingan Psikologi Olahraga pada Klub Olahraga Bolavoli." Penelitian ini dilaksanakan secara independen dan tidak dipengaruhi oleh kepentingan pribadi, institusi, maupun pihak lain yang dapat memengaruhi proses penelitian dan objektivitas hasil yang diperoleh. Seluruh proses pendampingan, pengumpulan data, analisis, serta penyusunan artikel dilakukan sesuai dengan tujuan dan prosedur penelitian yang telah ditetapkan.

SUMBER PENDANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Optimalisasi Performa Tim Melalui Pendampingan Psikologi Olahraga pada Klub Olahraga Bolavoli" memperoleh pendanaan dari Universitas Hafshawaty Zainul Hasan. Dukungan pendanaan tersebut digunakan untuk menunjang pelaksanaan kegiatan, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan pendampingan psikologi olahraga, hingga penyelesaian kegiatan. Penulis menyampaikan terima kasih kepada institusi atas dukungan yang telah diberikan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Penulis menyatakan bahwa Artificial Intelligence (AI) digunakan sebagai alat bantu dalam proses penyusunan dan penyuntingan naskah artikel. Penggunaan AI terbatas pada aspek pendukung penulisan dan tidak digunakan untuk menggantikan proses analisis, interpretasi, maupun pengambilan keputusan ilmiah oleh penulis. Penulis bertanggung jawab penuh atas keaslian, akurasi, integritas, dan substansi ilmiah artikel. Seluruh keluaran AI yang digunakan telah diperiksa dan diverifikasi oleh penulis. AI tidak dicantumkan sebagai penulis maupun kontributor dalam artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Fronso, S., & Budnik-Przybylska, D. (2023). Special Issue: Sport Psychology Interventions for Athletes' Performance and Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(4), 3712. https://doi.org/10.3390/ijerph20043712

Kusuma, L. S. W. (2022). Metode Latihan Crossfit Sebagai Program Pembinaan Fisik Bulutangkis. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, *1*(12), 3767–3774. https://doi.org/10.53625/JCIJURNALCAKRAWALAILMIAH.V1I12.3815

Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T.,

ISSN: 3031-3457 (Online)
DOI: 10.62588/ahjpm.2026.v4i3.342

Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLoS ONE*, *17*(2), 1–22. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408

Myall, K., Montero-Marin, J., & Gorczynski, P. (2023). Effect of mindfulness-based programmes on elite athlete mental health: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *57*(2), 99–108. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105596

Alficandra, A., Makorohim, M. F., & Anugrah, F. D. (2026). Latihan Mental Atlet untuk Pencegahan Cedera pada Atlet Bola Tangan. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, *16*(1), 96–101. https://doi.org/10.37630/jpo.v16i1.4095

Rani, R., Kesum, D. W. C. K., Mujriah, M., & Muhaimin, A. (2025). Membangun Kepercayaan Diri Atlet melalui Mental Imagery: Strategi Psikologis untuk Mengatasi Kecemasan Kompetitif dalam Olahraga Beregu. *Empiricism Journal*, *6*(3), 1305–1317. https://doi.org/10.36312/ej.v6i3.3631

Rosalina, R., & Zulfata, R. (2025). Perbandingan Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putra Sebelum dan Sesudah Bertanding. *Jurnal Porkes*, *8*(2), 1256–1266. https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.31145

Sandars, J., Jenkins, L., Church, H., Patel, R., & Rumbold, J. (2022). Applying sport psychology in health professions education: A systematic review of performance mental skills training. *Medical Teacher*, *44*(1), 71–78. https://doi.org/10.1080/0142159X.2021.1966403

Santoso, N. P. B., Kuncoro, B., Herywansyah, Iskandar, Muh. I., & Agustin Dwi Damayati. (2022). Persiapan Latihan Fisik, Teknik dan Taktik Cabang Olahraga Anggar Atlet Ikasi Surakarta dalam Menghadapi Porprov Jateng Tahun 2022. *PROFICIO* , *3*(1), 1–5. https://doi.org/10.36728/JPF.V3I1.1756

Shalahuddin, M. A., & Nurhaliza, S. R. (2024). Komunikasi dalam Organisasi: Dinamika Interaksi dan Pengambilan Keputusan. *PROPAGANDA*, *4*(1), 38–42. https://doi.org/10.37010/prop.v4i1.1605

Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021). The effects of imagery interventions in sports: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *14*(1), 186–207. https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1780627

Syauki, A. Y., Yunanto, B., & Maesaroh, S. (2021). Analisis Penerapan Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas Pada Atlet Beladiri Karate. *Sportif: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, *6*(2), 61–75. https://doi.org/10.54438/sportif.v6i2.270

Williamson, O., Swann, C., Bennett, K. J. M., Bird, M., Goddard, S. G., Schweickle, M. J., & Jackman, P. (2024). *The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta-analysis*.

Worku, M. M., Adane, A. K., & Admasu, B. C. (2024). Team cohesion and its impact on individual and team performance in Ethiopian Premier League volleyball clubs. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*. https://doi.org/10.6018/sportk.569501