Kontribusi, Vol.7 No.1 November 2026
2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/Kontribusi.v7i1.1014

Mempersiapkan Mental Pemain Bola Voli melalui Pelatihan Berbasis Media Digital dan Video Analisis

Diterima:
17 Oktober 2026
Revisi:
29 Oktober 2026
Terbit:
6 November 2026

[*]Ely Yuliawan, Boy Indrayana, Wawan Junresti Daya, Alek Oktadinata, Yusradinafi

Universitas Jambi

Abstrak— **Latar Belakang:** Pembinaan mental penting untuk mempersiapkan atlet menghadapi tekanan kompetisi. Namun, pembinaan atlet bola voli Klub LAMDA masih berfokus pada aspek teknik dan fisik, sedangkan latihan mental belum dilakukan secara sistematis. **Tujuan:** Kegiatan PkM ini bertujuan meningkatkan pemahaman atlet dan pelatih mengenai kesiapan mental serta pemanfaatan media digital dan analisis video dalam pembinaan olahraga. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan pada Juli 2026 di Balai Desa Lambur II, Kecamatan Muara Sabak Timur, Kabupaten Tanjung Jabung Timur, dengan melibatkan 28 atlet dan pelatih. Metode meliputi pelatihan partisipatif, pendampingan teknologi, praktik latihan mental, dan analisis video. Evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test* berisi 20 pertanyaan untuk mengukur enam indikator kompetensi. **Hasil:** Rata-rata skor meningkat dari 61,33% menjadi 88,50%, atau naik 27,17 poin persentase. Peningkatan setiap indikator berkisar 26–28 poin persentase. Peningkatan tertinggi terdapat pada *mental toughness*, kepercayaan diri, manajemen kecemasan bertanding, dan pemanfaatan media digital. **Kesimpulan:** Pelatihan meningkatkan pemahaman peserta tentang kesiapan mental dan pemanfaatan teknologi dalam pembinaan bola voli. Evaluasi lanjutan diperlukan untuk mengukur keberlanjutan penerapan keterampilan dan kontribusinya terhadap performa atlet.
Kata Kunci— Kesiapan Mental; Media Digital; Video Analisis; Psikologi Olahraga

Abstract— ***Background:*** *Mental conditioning is essential for preparing athletes to face the pressures of competition. However, the training provided to volleyball athletes at the LAMDA Club has primarily focused on technical and physical aspects, while mental training has yet to be implemented systematically.* ***Objective:*** *This community service initiative aims to enhance the understanding of athletes and coaches regarding mental readiness, as well as the use of digital media and video analysis in sports training.* ***Methods:*** *The activity was conducted in July 2026 at the Lambur II Village Hall, Muara Sabak Timur District, East Tanjung Jabung Regency, involving 28 athletes and coaches. The methods employed included participatory training, technological guidance, practical mental training exercises, and video analysis. Evaluation was carried out using a pre-test and post-test consisting of 20 questions designed to measure six competency indicators.* ***Results:*** *The average score increased from 61.33% to 88.50%, representing a rise of 27.17 percentage points. Improvements across each indicator ranged from 26 to 28 percentage points. The most significant gains were observed in mental toughness, self-confidence, competition anxiety management, and the utilization of digital media.* ***Conclusion:*** *The training improved participants' understanding of mental readiness and the application of technology in volleyball development. Further evaluation is required to assess the long-term sustainability of these skills and their contribution to athletic performance.*
Keywords— *Mental Readiness; Digital Media; Video Analysis; Sports Psychology*

This is an open access article under the CC BY-SA License.

Penulis Korespondensi:

Ely Yuliawan,
Pendidikan Kepelatihan Olahraga,
Universitas Jambi,
Email: elyyuliawan.fik@unja.ac.id
Orchid ID: https://orcid.org/0000-0002-4215-9007

Kontribusi, Vol.7 No.1 November 2026
ISSN: 2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/kontribusi.v7i1.1014

I. PENDAHULUAN

Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang telah berkembang sangat pesat di Indonesia dan menjadi media yang efektif dalam pembinaan prestasi sekaligus pembentukan karakter generasi muda. Keberadaan berbagai klub bola voli di tingkat daerah menunjukkan tingginya minat masyarakat terhadap cabang olahraga ini sebagai wahana pengembangan potensi atlet sejak usia dini. Salah satu klub yang aktif dalam pembinaan tersebut adalah Klub Bola Voli LAMDA yang berlokasi di Desa Lambur II, Kecamatan Muara Sabak Timur, Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Klub ini secara rutin melaksanakan program latihan dan berpartisipasi dalam berbagai kompetisi tingkat daerah sebagai upaya meningkatkan prestasi atlet. Meskipun demikian, pencapaian prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik, taktik, maupun kondisi fisik atlet, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan mental dalam menghadapi berbagai situasi kompetitif. Ketangguhan mental (mental toughness) menjadi salah satu faktor yang menentukan kemampuan atlet dalam mempertahankan performa selama pertandingan (Arisman, 2024; Liew et al., 2019). Selain itu, kemampuan mengendalikan kecemasan kompetitif terbukti berhubungan erat dengan stabilitas performa atlet ketika menghadapi tekanan pertandingan (Hardy et al., 2018). Kepercayaan diri yang tinggi juga berkontribusi terhadap keberanian atlet dalam mengambil keputusan serta mempertahankan konsentrasi selama pertandingan berlangsung (Gunes & Yetim, 2023; Mustopa et al., 2025). Oleh karena itu, latihan mental perlu dilihat sebagai bagian yang tidak bisa dipisahkan dari perkembangan olahraga sehingga atlet bisa konsisten tampil secara maksimal.

Berdasarkan hasil observasi lapangan dan wawancara yang dilakukan bersama pengurus serta pelatih Klub Bola Voli LAMDA, diketahui bahwa proses pembinaan selama ini masih lebih banyak difokuskan pada peningkatan kemampuan teknik, taktik, dan kondisi fisik atlet. Sementara itu, pembinaan aspek psikologis belum dilaksanakan secara sistematis sehingga atlet masih sering mengalami kecemasan sebelum bertanding, kehilangan fokus pada situasi kritis, serta menunjukkan penurunan kepercayaan diri ketika menghadapi lawan yang memiliki kemampuan lebih baik. Kondisi tersebut menyebabkan performa atlet sering kali tidak mencerminkan kemampuan sebenarnya meskipun hasil latihan menunjukkan perkembangan yang cukup baik. Fenomena ini menunjukkan adanya gejala mental block yang dapat menghambat pencapaian performa optimal atlet. Di sisi lain, pelatih juga belum memiliki program pelatihan mental yang terstruktur dan masih mengandalkan pengalaman pribadi dalam membangun motivasi atlet. Program Psychological Skills Training terbukti mampu meningkatkan kemampuan atlet dalam mengelola tekanan kompetitif apabila diterapkan secara terencana (Vella-Fondacaro & Romano-Smith, 2023; Windoro et al., 2026). Berdasarkan kondisi tersebut, peningkatan kesiapan mental atlet dan penguatan kompetensi pelatih dalam menerapkan latihan mental

2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/Kontribusi.v7i1.1014

menjadi prioritas utama dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat karena dinilai mampu memberikan dampak langsung terhadap peningkatan kualitas pembinaan olahraga secara berkelanjutan (Himawan et al., 2026).

Perkembangan teknologi digital telah membuka peluang yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga melalui pemanfaatan berbagai media pembelajaran berbasis teknologi. Penggunaan media digital tidak hanya mempermudah penyampaian materi pelatihan, tetapi juga memungkinkan atlet mempelajari kembali materi secara mandiri sesuai kebutuhan tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Salah satu inovasi yang mulai banyak diterapkan dalam pembinaan olahraga modern adalah penggunaan video analisis sebagai media evaluasi performa atlet secara objektif. Video analisis mampu menampilkan kembali setiap gerakan, ekspresi, bahasa tubuh, hingga respons psikologis atlet selama latihan maupun pertandingan sehingga pelatih dapat memberikan umpan balik yang lebih akurat. Pemanfaatan video analisis dalam proses coaching terbukti mampu meningkatkan kualitas evaluasi teknik maupun aspek psikologis atlet (O'Donoghue, 2006; Yasa, 2025). Selain itu, digitalisasi proses evaluasi juga memberikan kemudahan dalam penyimpanan data perkembangan atlet secara sistematis sehingga proses pembinaan menjadi lebih terukur (Syahroni & Sukartidana, 2025; Xiao et al., 2017). Integrasi media digital dengan pendekatan psikologi olahraga juga mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran, memperkuat motivasi berlatih, dan mendorong keterlibatan aktif atlet dalam proses pengembangan diri (Grady, 2023). Oleh karena itu, pemanfaatan media digital dan video analisis menjadi salah satu solusi inovatif yang relevan untuk diterapkan pada pembinaan atlet bola voli di Klub LAMDA.

Kerangka pemikiran dalam program pengabdian ini didasarkan pada konsep Psychological Skills Training (PST) yang menekankan pentingnya pengembangan keterampilan psikologis melalui latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan berkelanjutan. Pendekatan tersebut mengintegrasikan berbagai teknik seperti relaksasi, visualisasi (imagery), self-talk, pengendalian emosi, serta latihan konsentrasi untuk membantu atlet menghadapi tekanan kompetisi secara lebih efektif. Efektivitas program PST dalam meningkatkan mental toughness atlet telah dibuktikan melalui berbagai penelitian sehingga menjadi salah satu pendekatan yang direkomendasikan dalam pembinaan olahraga prestasi (Lan et al., 2025; Lange-Smith et al., 2024; Park & Jeon, 2023). Program ini kemudian dipadukan dengan penggunaan media digital sebagai sarana penyampaian materi dan video analisis sebagai instrumen evaluasi sehingga menghasilkan proses pembelajaran yang lebih interaktif, objektif, dan berbasis data. Melalui video analisis, atlet dapat melakukan refleksi terhadap performanya sendiri berdasarkan bukti visual sehingga proses perbaikan menjadi lebih terarah. Pendekatan reflektif seperti ini terbukti mampu meningkatkan kualitas pengambilan keputusan serta kesiapan mental atlet dalam menghadapi situasi

ISSN: 2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/kontribusi.v7i1.1014

pertandingan (Hughes et al., 2019). Selain itu, pembinaan yang mengombinasikan pelatihan mental dan teknologi digital diyakini mampu meningkatkan kapasitas pelatih dalam memberikan pendampingan yang lebih efektif kepada atlet secara berkelanjutan (Grady, 2023; Talha & Sohail, 2023).

Meskipun pengabdian terdahulu telah membahas psikologi olahraga dan pemanfaatan teknologi, integrasi keduanya masih berpeluang dikembangkan. Dimyati et al. (2023) berfokus pada pelatihan psikologi dan teknik dasar bola voli, sedangkan Widiyanto et al. (2024) menekankan inovasi teknologi dalam kepelatihan bola voli. Hamid et al. (2026) mengembangkan kesiapan mental atlet tenis melalui self-talk berbasis experiential learning, sementara Jannah & Dewi (2021) menerapkan relaksasi otogenik untuk meningkatkan regulasi emosi atlet anggar. Keempat kegiatan tersebut memiliki kesamaan dalam meningkatkan kualitas pembinaan dan aspek psikologis atlet, tetapi berbeda dalam sasaran dan intervensinya. Kesenjangan yang diidentifikasi adalah peluang mengintegrasikan latihan psikologis, media digital, dan video analisis dalam satu program pengabdian bagi atlet dan pelatih bola voli. Kebaruan kegiatan ini terletak pada integrasi ketiga komponen tersebut melalui pelatihan partisipatif yang dievaluasi menggunakan pre-test dan post-test untuk mendukung pembinaan mental yang lebih sistematis.

Tujuan PkM ini untuk memberikan pemahaman atlet bola voli Klub LAMDA mengenai kesiapan mental serta memperkuat kompetensi pelatih dalam menerapkan latihan mental berbasis teknologi. Pelaksanaan program dilakukan melalui pemanfaatan media digital sebagai sarana pembelajaran, praktik keterampilan psikologis yang meliputi relaksasi, visualisasi, dan self-talk, serta penggunaan video analisis untuk mendukung refleksi dan evaluasi performa atlet. Evaluasi melalui pre-test dan post-test digunakan untuk mengidentifikasi perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti pelatihan. Melalui pendekatan tersebut, kegiatan ini diharapkan dapat mendukung pengembangan kepercayaan diri, konsentrasi, pengendalian emosi, dan ketahanan mental atlet dalam menghadapi tekanan pertandingan, sekaligus membantu pelatih melaksanakan pembinaan secara lebih sistematis. Dalam jangka panjang, program ini diharapkan dapat menjadi model pengabdian berbasis kebutuhan mitra yang dapat diadaptasi oleh komunitas olahraga lainnya. Pelaksanaannya juga mendukung kolaborasi perguruan tinggi dengan masyarakat melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam pembinaan olahraga, sejalan dengan upaya pengembangan inovasi dan kontribusi perguruan tinggi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia.

II. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menawarkan solusi berupa pemanfaatan media digital dan video analisis sebagai strategi untuk meningkatkan kesiapan mental atlet bola voli di Klub LAMDA. Solusi tersebut diwujudkan melalui penyusunan materi

2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/Kontribusi.v7i1.1014

pelatihan mental, pendampingan kepada pelatih dalam menerapkan latihan psikologis, pemanfaatan video sebagai media evaluasi performa, serta pengembangan modul digital yang dapat diakses secara mandiri oleh atlet. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri, konsentrasi, dan kemampuan mengendalikan emosi sehingga atlet lebih siap menghadapi tekanan selama pertandingan. Pengembangan keterampilan psikologis secara sistematis terbukti mampu meningkatkan performa atlet dalam situasi kompetitif (Candra et al., 2025).

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *participatory training* dan pendampingan berbasis teknologi, yaitu melibatkan pelatih dan atlet secara aktif dalam setiap tahapan pelaksanaan program. Kegiatan diawali dengan identifikasi kebutuhan melalui observasi dan wawancara, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi pelatihan mental, praktik penggunaan media digital, pelaksanaan video analisis, serta diskusi reflektif berdasarkan hasil evaluasi bersama. Pendekatan partisipatif dipilih agar mitra tidak hanya menjadi penerima program, tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengimplementasikan dan mengembangkan program secara mandiri setelah kegiatan pengabdian berakhir. Pendekatan pelatihan partisipatif dinilai efektif dalam meningkatkan kompetensi peserta melalui keterlibatan langsung pada proses pembelajaran (Tamilselvi et al., 2025).

Prosedur pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama mitra untuk menyusun jadwal dan mekanisme pelaksanaan program, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran awal kesiapan mental atlet menggunakan instrumen *pre-test*. Tahap berikutnya meliputi penyampaian materi pelatihan mental berbasis media digital, praktik teknik relaksasi, visualisasi (*imagery*), *self-talk*, perekaman latihan maupun pertandingan, analisis video, pemberian umpan balik, serta evaluasi akhir menggunakan *post-test*. Instrumen evaluasi disusun berdasarkan kompetensi yang ingin dicapai selama pelatihan. Distribusi jumlah soal pada setiap materi pelatihan disajikan pada Tabel 1 sebagai acuan penyusunan instrumen evaluasi pre-test dan post-test. Video analisis memberikan umpan balik yang lebih objektif sehingga mampu mendukung peningkatan kualitas pembinaan atlet (Hughes et al., 2019).

Tabel 1. Distribusi Jumlah Soal *Pre-test* dan *Post-test* Berdasarkan Materi Pelatihan

Materi	**Jumlah Soal**	**Persentase**
Konsep dasar psikologi olahraga	3	15%
Mental toughness dan kepercayaan diri	3	15%
Manajemen kecemasan bertanding	3	15%
Relaksasi, visualisasi, dan *self-talk*	4	20%
Media digital dalam pembinaan	3	15%
Video analisis performa	4	20%
Total	**20**	**100%**

Kontribusi, Vol.7 No.1 November 2026
ISSN: 2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/kontribusi.v7i1.1014

Program pengabdian dilaksanakan pada bulan Juli 2026 di Klub Bola Voli LAMDA, Desa Lambur II, Kecamatan Muara Sabak Timur, Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Provinsi Jambi, dengan melibatkan 28 orang peserta yang terdiri atas atlet dan pelatih klub. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan melalui koordinasi dengan mitra, penyusunan jadwal, serta penyiapan materi dan instrumen pelatihan. Selanjutnya, kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pelatihan kesiapan mental berbasis media digital dan video analisis, disertai praktik, pendampingan, serta monitoring dan evaluasi untuk mengukur efektivitas program. Sebagai upaya menjamin keberlanjutan kegiatan, tim pengabdi juga menyelenggarakan *training of trainers (ToT)* bagi pelatih agar memiliki kompetensi dalam mengimplementasikan pelatihan mental berbasis media digital dan video analisis secara mandiri setelah program berakhir. Pendampingan yang berkelanjutan menjadi salah satu faktor penting dalam memastikan keberhasilan implementasi program pemberdayaan masyarakat serta mendukung keberlangsungan proses pembinaan atlet secara berkesinambungan (Skinner et al., 2008).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada bulan Juli 2026 di Klub Bola Voli LAMDA, Desa Lambur II, Kecamatan Muara Sabak Timur, Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pengurus klub, dilanjutkan dengan pelaksanaan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai psikologi olahraga, *mental toughness*, manajemen kecemasan, teknik relaksasi, *self-talk*, pemanfaatan media digital, dan video analisis. Selanjutnya tim pengabdi memberikan pelatihan melalui penyampaian materi, demonstrasi penggunaan media digital, praktik latihan mental, serta pendampingan video analisis sebagai media evaluasi performa atlet. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan terlibat aktif pada setiap sesi pelatihan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegitan bersama peserta LAMDA

2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/Kontribusi.v7i1.1014

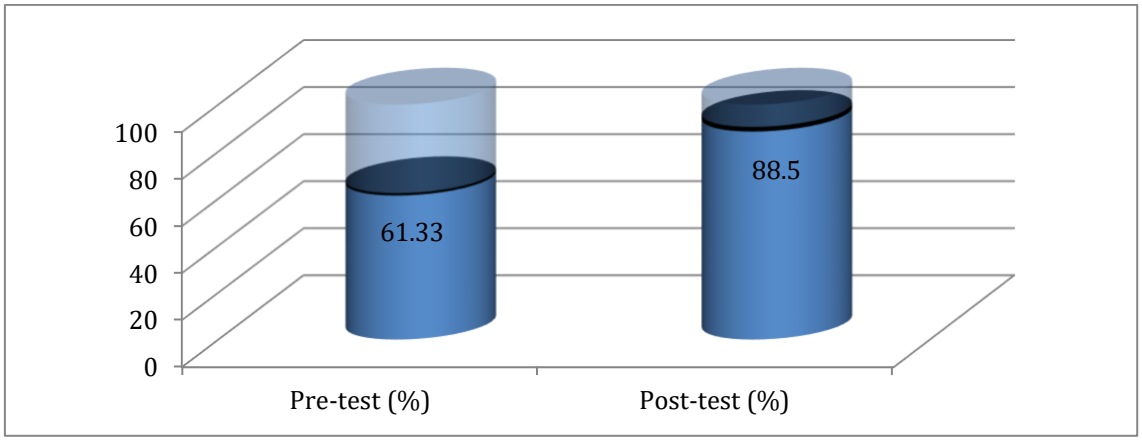
Setelah selesai seluruh rangkaian pelatihan, peserta melaksanakan *post-test* menggunakan soal yang sama dengan *pre-test*. Hasil penilaian menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap seluruh materi yang telah diberikan. Selain memperoleh pengetahuan, peserta juga menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap pentingnya latihan mental dalam pengembangan olahraga. Pelatih menyatakan bahwa penggunaan media digital dan video analisis memberikan pengalaman baru dalam melakukan evaluasi latihan sehingga proses pembinaan menjadi lebih objektif, sistematis, dan mudah dipahami oleh atlet. Temuan ini menunjukkan bahwa program pengabdian mampu memberikan manfaat baik bagi atlet maupun pelatih dalam mendukung peningkatan kualitas pembinaan olahraga.

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* berdasarkan Indikator Kompetensi Peserta Pelatihan

Indikator Kompetensi	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan
Konsep Dasar Psikologi Olahraga	65	91	+26
Mental Toughness dan Kepercayaan Diri	60	88	+28
Manajemen Kecemasan Bertanding	58	86	+28
Teknik Relaksasi, Visualisasi, dan *Self-talk*	62	89	+27
Pemanfaatan Media Digital dalam Pembinaan Atlet	59	87	+28
Video Analisis Performa Atlet	64	90	+26
Rata-rata	**61,33**	**88,5**	**27,17**

Berdasarkan Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* berdasarkan indikator kompetensi peserta pelatihan**,** terlihat bahwa seluruh indikator kompetensi mengalami peningkatan setelah peserta mengikuti kegiatan pelatihan. Nilai *pre-test* berada pada kisaran 58%–65%**,** sedangkan nilai *post-test* meningkat menjadi 86%–91%**.** Peningkatan tertinggi terjadi pada indikator Mental *Toughness* dan Kepercayaan Diri**,** Manajemen Kecemasan Bertanding, serta Pemanfaatan Media Digital dalam Pembinaan Atlet**,** yang masing-masing mengalami kenaikan sebesar 28 poin. Sementara itu, peningkatan terendah terdapat pada indikator Video Analisis Performa Atlet dan Konsep Dasar Psikologi Olahraga**,** meskipun keduanya tetap menunjukkan kenaikan yang signifikan, yaitu 26 poin. Secara keseluruhan, rata-rata nilai peserta meningkat dari 61,33% pada saat *pre-test* menjadi 88,50% pada post-test**,** atau mengalami peningkatan sebesar 27,17 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan pelatihan berbasis media digital dan video analisis efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap seluruh materi yang diberikan, terutama mengenai aspek kesiapan mental atlet, penerapan teknik psikologis dalam olahraga, serta pemanfaatan teknologi sebagai media pembelajaran dan evaluasi pembinaan atlet.

Kontribusi, Vol.7 No.1 November 2026
ISSN: 2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/kontribusi.v7i1.1014



Gambar 1. Grafik Perbandingan Nilai *Pre-test* dan *Post-test*

Berdasarkan Gambar 1 terlihat adanya peningkatan pada rata-rata nilai peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 61,33% meningkat menjadi 88,50% pada *post-test,* yang menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman terhadap materi pelatihan setelah memperoleh pendampingan melalui metode pembelajaran berbasis media digital dan video analisis. Selisih peningkatan sebesar 27,17 poin mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa kombinasi penyampaian materi, praktik pelatihan mental, serta penggunaan video analisis sebagai media evaluasi mampu meningkatkan efektivitas proses pembelajaran. Dengan demikian, grafik tersebut memberikan gambaran bahwa program pengabdian berhasil meningkatkan kompetensi peserta dalam memahami konsep psikologi olahraga, kesiapan mental atlet, dan pemanfaatan teknologi digital sebagai pendukung pembinaan olahraga secara lebih efektif.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan berbasis media digital dan video analisis mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya kesiapan mental dalam olahraga prestasi. Peningkatan nilai pre-test dan post-test mengindikasikan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai konsep *mental toughness*, pengelolaan kecemasan, dan strategi meningkatkan konsentrasi saat bertanding. Kondisi ini sejalan dengan Bordo et al. (2025), menyatakan bahwa penerapan *Psychological Skills Training (PST)* secara sistematis mampu meningkatkan kesiapan mental atlet. Temuan tersebut juga didukung oleh Aditya et al. (2024), menjelaskan bahwa ketangguhan mental merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi keberhasilan atlet dalam mempertahankan performa selama kompetisi.

Keberhasilan program juga dipengaruhi oleh penggunaan metode *participatory training* yang melibatkan pelatih dan atlet secara aktif selama kegiatan berlangsung. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk tidak hanya menerima materi, tetapi juga mempraktikkan secara langsung teknik relaksasi, *self-talk*, visualisasi, serta penggunaan video

analisis dalam mengevaluasi performa latihan. Keterlibatan aktif peserta terbukti mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran karena proses transfer pengetahuan berlangsung secara interaktif. Hasil ini sejalan dengan Tamilselvi et al. (2025) menyatakan bahwa pelatihan partisipatif meningkatkan kompetensi peserta secara signifikan. Pendapat tersebut diperkuat oleh Sandbakk et al. (2025) yang menegaskan bahwa pembinaan olahraga berbasis pendekatan holistik menghasilkan peningkatan performa atlet yang lebih berkelanjutan.

Pemanfaatan media digital dan video analisis menjadi salah satu inovasi yang memberikan kontribusi besar terhadap keberhasilan program. Video analisis memungkinkan pelatih dan atlet melakukan evaluasi berdasarkan bukti visual sehingga kelemahan maupun kelebihan atlet dapat diidentifikasi secara lebih objektif. Selain meningkatkan kualitas evaluasi, media digital juga memudahkan peserta mengakses materi pelatihan secara mandiri sehingga proses belajar tidak hanya berlangsung saat pelatihan, tetapi juga dapat dilakukan secara berkelanjutan. Temuan ini pndapat Patsi & Evaggelinou (2025) yang menjelaskan bahwa video analisis meningkatkan efektivitas proses *coaching*. Hasil tersebut juga selaras dengan pendapat Peng et al. (2023) yang menyatakan bahwa digitalisasi proses evaluasi mampu meningkatkan efisiensi dan kualitas pengambilan keputusan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan peserta, memperkuat kompetensi pelatih, serta memperkenalkan inovasi pembinaan mental berbasis media digital dan video analisis. Program ini tidak hanya memberikan dampak terhadap peningkatan kemampuan individu peserta, tetapi juga membangun sistem pembinaan yang lebih modern dan berkelanjutan di Klub Bola Voli LAMDA. Dengan adanya pelatihan ini, pelatih memiliki alternatif metode pembinaan yang lebih objektif dan atlet memperoleh pengalaman belajar yang lebih menarik serta berbasis teknologi. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Vealey (2024) bahwa pembinaan mental merupakan komponen penting dalam pembentukan atlet berprestasi. Selain itu, Burns et al. (2019) menjelaskan bahwa pengembangan mental juara melalui pembinaan yang terstruktur menjadi fondasi utama dalam meningkatkan prestasi olahraga secara berkesinambungan.

IV. KESIMPULAN

Pelaksanaan PkM yang diadakan di Klub Bola Voli LAMDA telah berhasil memberikan pemahaman peserta mengenai kesiapan mental atlet melalui pelatihan berbasis media digital dan video analisis. Pelaksanaan program mampu memperkuat kompetensi atlet dalam memahami konsep psikologi olahraga, membangun kepercayaan diri, mengelola kecemasan bertanding, serta menerapkan teknik-teknik latihan mental dalam proses pembinaan. Selain itu, pelatih memperoleh keterampilan baru dalam memanfaatkan media digital dan video analisis sebagai

ISSN: 2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/kontribusi.v7i1.1014

sarana pembelajaran, evaluasi, dan pendampingan yang lebih objektif serta sistematis. Program ini tidak hanya memberikan dampak terhadap peningkatan kualitas pembinaan di lingkungan klub, tetapi juga menghasilkan model pelatihan yang inovatif, berkelanjutan, dan mudah diadaptasi oleh komunitas olahraga lain sebagai upaya mendukung peningkatan prestasi atlet melalui pembinaan mental berbasis teknologi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Pemerintah Desa Lambur 2 yang telah mendukung dan membantu kegiatan Pengabdian Masyarakat, serta kepada Klub Bola Voli LAMDA yang telah ikut serta dan terlibat sebagai mitra sekaligus peserta dalam acara ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, R. S., Rahmatika, Q. T., Solikhah, F. K., AlMutairi, R. I., Alruwaili, A. S., Astuti, E. S., & Fadila, R. (2024). Mental toughness may have an impact on athlete's performance: Systematic review. Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación, 56, 328–337. https://doi.org/10.47197/retos.v56.103768

Arisman, A. (2024). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Mental Toughness Pada Atlit Cabang Olahraga Permainan. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik, 645–662. https://proceedings.unnes.ac.id/snpjkmpd/article/view/4237

Bordo, S., Costanzo, G., & Villani, D. (2025). Enhancing psychological skills and well-being in sport through an app-based blended intervention: a randomized controlled pilot study. BMC Psychology, 13(1), 537. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02824-8

Burns, L., Weissensteiner, J. R., & Cohen, M. (2019). Lifestyles and mindsets of Olympic, Paralympic and world champions: is an integrated approach the key to elite performance? British Journal of Sports Medicine, 53(13), 818–824. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099217

Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2025). Holistik dengan mengintegrasikan latihan kondisi fisik, psikologi olahraga, dan karakter. Journal Of Human And Education (JAHE), 5(1), 782–792. https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2260

Dimyati, D., Sujarwo, S., Komarudin, K., & Purnomo, A. (2023). Pelatihan teknik dasar bola voli dan psikologi untuk meningkatkan kualitas pelatih. BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2), 1335–1340. https://doi.org/10.31949/jb.v4i2.3642

Grady, B. (2023). The role of information technology in enhancing sport psychology interventions for athlete development and performance optimization. Revista de Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology), 32(4), 41–50. https://rpd-online.com/manuscript/index.php/rpd/article/view/1412

Gunes, E., & Yetim, A. (2023). Coping with stress and self-confidence in athletes: A Review. Journal of Theory and Practice in Sport, 2(1), 46–63. https://izlik.org/JA74LF93PA

Hamid, M. W., Nawir, N., Angriawan, T., Mahyuddin, R., & Sadlzali, M. (2026). Penguatan Kesiapan Mental Atlet Tenis Lapangan Kab. Pangkep Melalui Pelatihan Self-Talk Berbasis Experiential Learning. LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 1–13. https://doi.org/10.59734/lajpm.v3i1.298

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons.

Himawan, I., Siantoro, G., Khuddus, L. A., & Suyoko, A. (2026). INOVASI TEKNOLOGI DALAM MENINGKATKAN PRESTASI OLAHRAGA: PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNTUK OPTIMALISASI POTENSI ATLET DAN PENINGKATAN KEBUGARAN. PROFICIO, 7(1), 728–731. https://doi.org/10.36728/jpf.v7i1.5840

Hughes, M., Franks, I., Franks, I. M., & Dancs, H. (2019). Essentials of performance analysis in sport. Taylor & Francis.

Jannah, M., & Dewi, D. K. (2021). Penerapan latihan relaksasi otogenik untuk regulasi emosi atlet anggar. Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 76–82. https://doi.org/10.53624/kontribusi.v1i2.22

Lan, J., Rashid, R.-A. A., & Chen, S. (2025). The Effectiveness of Mental Toughness Training in Athletes: A Systematic Review and Meta-analysis. Physical Education Theory and Methodology, 25(6), 1483–1492. https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.6.18

Lange-Smith, S., Cabot, J., Coffee, P., Gunnell, K., & Tod, D. (2024). The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: a review of reviews. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 22(4), 1012–1029. https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168725

Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. German Journal of Exercise and Sport Research, 49(4), 381–394. https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3

Mustopa, S. N., Kosasih, A. H., & Permadi, A. A. (2025). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Di Club GIB. Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training), 9(2), 471–485. https://doi.org/10.37058/sport.v9i2.16028

O'Donoghue, P. (2006). The use of feedback videos in sport. International Journal of Performance Analysis in Sport, 6(2), 1–14. https://doi.org/10.1080/24748668.2006.11868368

Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological skills training for athletes in sports: web of science bibliometric analysis. Healthcare, 11(2), 259. https://doi.org/10.3390/healthcare11020259

Patsi, C., & Evaggelinou, C. (2025). Utilizing video technology in sports science. Journal of Research in Education Humanities and Commerce, 6, 93–99. https://doi.org/10.37602/IJREHC.2025.6609

Peng, Y., Ahmad, S. F., Irshad, M., Al-Razgan, M., Ali, Y. A., & Awwad, E. M. (2023). Impact of digitalization on process optimization and decision-making towards sustainability: The moderating role of environmental regulation. Sustainability, 15(20), 15156. https://doi.org/10.3390/su152015156

Sandbakk, Ø., Herzog, S., McGawley, K., Pyne, D. B., Talsnes, R. K., Millet, G. P., Solli, G. S., Seiler, S., Laursen, P. B., & Haugen, T. (2025). Perspectives of world-class endurance coaches on the evolution of athlete training and performance. International Journal of Sports Physiology and Performance, 21(1), 98–105. https://doi.org/10.1123/ijspp.2025-0317

Skinner, J., Zakus, D. H., & Cowell, J. (2008). Development through sport: Building social capital in disadvantaged communities. Sport Management Review, 11(3), 253–275. https://doi.org/10.1016/S1441-3523(08)70112-8

Syahroni, M., & Sukartidana, I. N. (2025). Strategi Digitalisasi Pembinaan Olahraga pada Era Industri 4.0: Upaya Peningkatan Prestasi Nasional dan Citra Global. Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 6(2), 146–153. https://doi.org/10.55081/joki.v6i2.4729

Talha, M., & Sohail, M. (2023). Digital coaching and mental skills development in sports: Harnessing the power of information technology. Revista de Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology), 32(3), 90–99. https://www.rpd-online.com/manuscript/index.php/rpd/article/view/1387

ISSN: 2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/kontribusi.v7i1.1014

Tamilselvi, A., Raje, M. S., & Shivani, V. (2025). Participatory learning–an effective strategy to enhance communicative skills. Journal of Engineering Education Transformations, 314–321. https://doi.org/10.16920/jeet/2025/v38is2/25037

Vealey, R. S. (2024). A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. Journal of Applied Sport Psychology, 36(2), 365–384. https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2274459

Vella-Fondacaro, D., & Romano-Smith, S. (2023). The impact of a psychological skills training and mindfulness-based intervention on the mental toughness, competitive anxiety, and coping skills of futsal players—a longitudinal convergent mixed-methods design. Sports, 11(9), 162. https://doi.org/10.3390/sports11090162

Widiyanto, W., Sujarwo, S., & Hariono, A. (2024). Pelatihan Inovasi Perubahan dalam Permainan Bola Voli sebagai dampak Perkembangan Teknologi (Coaching Aspect). JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA MASYARAKAT Учредители: Universitas PGRI Semarang, 5(2), 190–198. https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20293

Windoro, D., Personi, M., Ertanto, D., Juarsa, M. S., Putra, R. O. D., & Ahmad, Z. (2026). Mental Coaching:“Kunci Sukses Atlet Berprestasi” Fokus Pada Psikologi Olahraga Dan Motivasi Atlet. Jurnal Dehasen Untuk Negeri, 5(3), 425–4340. https://doi.org/10.37676/jdun.v5i3.12238

Xiao, X., Hedman, J., Tan, F. T. C., Tan, C.-W., Clemmensen, T., Lim, E., Henningsson, S., Mukkamala, R., Vatrapu, R., & Van Hillegersberg, J. (2017). Sports digitalization: A review and a research agenda. ICIS 2017 Proceedings., 6. https://aisel.aisnet.org/icis2017/General/Presentations/6

Yasa, M. (2025). Smart Coaching Tenis Meja: Integrasi Analisis Video Dan Pembelajaran Taktis Untuk Meningkatkan Performa Atlet Pemula. Jurnal Ilmiah Multidisiplin Mahasiswa Dan Akademisi, 1(5), 114–125. https://doi.org/10.64690/intelektual.v1i5.550