

Positive Reinforcement Assistance on the Effectiveness of Volleyball Forearm Passing Learning

Deddy Whinata Kardiyo¹, Andri Asrul Setiyawan², Wildan Arya Kusuma³, Prayogi Dwina Angga⁴

¹⁻³Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Sebelas Maret

⁴Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Mataram

Email: deddywhinata@staff.uns.ac.id¹, andry.azrul63@gmail.com², wildanarya46@gmail.com³, prayogi.angga@unram.ac.id⁴

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v7i1.7520>

Abstract: *In addition to improving motivation and self-confidence, the positive reinforcement-based mentoring activities also brought significant changes to the learning dynamics in the field. Students who were previously passive and hesitant began to show greater confidence when attempting the forearm passing technique. Each form of praise and feedback provided encouraged students to repeat the movement with increased assurance. This was evident from the growing number of students who voluntarily stepped forward to practice the technique in front of the group. Positive changes were also observed in the quality of interaction between students and lecturers. The reinforcement approach created a more dialogic and supportive learning atmosphere. Students felt appreciated, making them more receptive to corrections and more responsive in improving their technical errors. The training environment became more conducive and collaborative, as students supported one another whenever progress was demonstrated by their peers. Furthermore, observational results indicated a significant improvement in the students' forearm passing accuracy, particularly in body positioning, arm swing, and movement coordination. This improvement was not only seen in students who initially displayed adequate skills but also in those who previously faced limitations. This demonstrates that the implementation of reinforcement has an equal and inclusive effect on all participants. Students also expressed that this approach made them feel more comfortable and motivated throughout the learning process. They perceived positive reinforcement as providing psychological safety, as mistakes were not regarded as failures but as essential elements of the learning process. This condition fostered a more humanistic learning climate and encouraged students to continually engage in self-improvement. Thus, the outcomes of this community service program not only enhanced students' technical skills but also developed a more positive, supportive, and sustainable learning culture. This mentoring model has the potential to be applied to other volleyball techniques as well as to other sports-related courses that require a motivational approach.*

Keyword: *reinforcement, forearm pass, motivation, physical education, learning*

Pendahuluan

Pembelajaran passing bawah bolavoli dasar di Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta sering dihadapkan pada rendahnya motivasi dan rasa percaya diri mahasiswa. Kondisi ini tampak dari kurangnya antusiasme saat latihan, keraguan dalam melakukan teknik dasar, serta minimnya partisipasi aktif ketika diberi kesempatan praktik. Padahal, penguasaan teknik passing bawah merupakan fondasi penting bagi mahasiswa pendidikan olahraga maupun calon pelatih yang kelak

terlibat dalam pembinaan bolavoli. Hal ini sejalan dengan temuan (Kardiyanto dkk., 2020) yang menegaskan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli membutuhkan latihan sistematis serta dukungan psikologis yang memadai.

Secara pedagogis, mahasiswa pada fase pembelajaran keterampilan dasar sangat membutuhkan umpan balik yang konstruktif, terutama yang mampu membangun persepsi positif terhadap kemampuan diri. Dalam konteks ini, *positive reinforcement* menjadi pendekatan yang relevan, karena tidak hanya memberikan penguatan atas perilaku benar, tetapi juga mendorong terbentuknya lingkungan belajar yang suportif, nyaman, dan memotivasi hal itu sejalan dengan pendapat (Sumpena dkk., 2025). Berbagai studi menunjukkan bahwa penguatan positif mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, mempercepat penguasaan motorik, dan membuat proses pembelajaran lebih efektif dan menyenangkan. (Parwata, 2021) ; (Albaloul & Kulinna, 2021). (Browne dkk., 2021) juga menegaskan bahwa pembelajaran motorik yang efektif memerlukan umpan balik positif dan lingkungan latihan yang aman secara psikologis.

Melihat pentingnya kebutuhan tersebut, serta belum optimalnya strategi pembelajaran yang berorientasi pada motivasi intrinsik mahasiswa, maka diperlukan sebuah model pendampingan berbasis *positive reinforcement* dalam praktik passing bawah bolavoli. Pendekatan ini diharapkan mampu menjawab permasalahan rendahnya motivasi, partisipasi, serta kualitas keterampilan dasar mahasiswa secara lebih terstruktur dan berkelanjutan. Penelitian Memmert, (Pratama dkk., 2024) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa iklim motivasional berbasis penguatan positif mampu meningkatkan partisipasi dan keberanian mahasiswa dalam aktivitas praktik olahraga.

Permasalahan utama mitra adalah rendahnya motivasi dan *self-confidence* mahasiswa dalam melakukan teknik passing bawah. Hal ini tercermin dari beberapa indikasi, seperti mahasiswa cenderung ragu saat memulai gerakan, kurang berani mengambil keputusan ketika menerima bola, serta menunjukkan ekspresi cemas saat diberi umpan balik oleh dosen maupun teman sebaya. Kondisi ini sejalan dengan temuan (Nur dkk., 2023) bahwa kecemasan dalam pembelajaran PJOK sering disebabkan oleh kurangnya pengalaman sukses dan minimnya dukungan motivasional. Selain itu, sebagian mahasiswa masih menganggap pembelajaran teknik dasar sebagai aktivitas yang menegangkan, sehingga potensi mereka tidak berkembang secara optimal.

Kurangnya motivasi muncul karena mahasiswa belum sepenuhnya memahami pentingnya penguasaan teknik dasar bagi perkembangan keterampilan bolavoli secara menyeluruh. Hambatan ini diperburuk oleh pola pembelajaran yang masih dominan instruksional tanpa pendekatan penguatan perilaku, sehingga apresiasi terhadap usaha belajar mahasiswa belum terasa secara konsisten. Penelitian (Parwata, 2021) menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran yang bersifat instruksional

tanpa dukungan motivasional dapat mengurangi keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran keterampilan dasar Akibatnya, mahasiswa dengan kemampuan teknik yang masih terbatas menjadi semakin pasif dan enggan mencoba, karena khawatir melakukan kesalahan di hadapan teman-temannya. Di sisi lain, rendahnya *self-confidence* berkaitan erat dengan minimnya pengalaman sukses yang dirasakan mahasiswa selama latihan. Kesalahan kecil yang tidak dibarengi dengan umpan balik positif membuat mahasiswa semakin ragu terhadap kemampuan sendiri. Kondisi ini diperkuat oleh (Ahmad, 2022), yang menyatakan bahwa penguatan positif berperan penting dalam membangun kepercayaan diri peserta didik selama pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut (Prayoga dkk., 2022) Lingkungan belajar yang kurang memberikan dukungan emosional juga memperkuat persepsi negatif mahasiswa terhadap proses latihan. Jika kondisi ini terus berlanjut, pembelajaran akan berjalan kurang efektif dan tujuan peningkatan keterampilan dasar tidak tercapai secara optimal.

Metode

Metode pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *Asset-Based Community Development* (ABCD), yakni model pemberdayaan yang menekankan identifikasi dan pemanfaatan kekuatan komunitas untuk meningkatkan kualitas pembelajaran (Forrester dkk., 2020). Dalam konteks kegiatan ini, pendekatan ABCD dipadukan dengan *positive reinforcement* untuk meningkatkan motivasi dan keterampilan mahasiswa dalam teknik passing bawah bolavoli.

Positive reinforcement terbukti meningkatkan motivasi, keaktifan, dan performa belajar peserta didik dalam pendidikan jasmani sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian terkini di bidang pedagogi olahraga (Coker, 2021). Penerapannya dimulai dengan mengidentifikasi kekuatan mahasiswa dan dosen untuk membangun lingkungan belajar yang suportif, bahwa pendekatan berbasis kekuatan dapat meningkatkan partisipasi dan rasa percaya diri. Pemberdayaan mahasiswa dilakukan melalui pemberian umpan balik positif secara konsisten, yang menurut (Learning & Learning, t.t.) serta Memmert, (Raabe dkk., 2024) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik dan motivasi belajar. Kolaborasi aktif antara mahasiswa, dosen, dan teman sejawat juga menjadi bagian penting dari dinamika pembelajaran inklusif, yang dalam penelitian (Parwata, 2021) dan (Satrio dkk., 2025) terbukti meningkatkan keterlibatan dan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani.

Keberlanjutan program dijamin melalui pengembangan modul pembelajaran mandiri, sesuai dengan rekomendasi (Pratiwi, 2021) mengenai pentingnya perangkat ajar sistematis untuk meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga. Evaluasi dilakukan untuk mengukur peningkatan motivasi dan keterampilan passing bawah, mengikuti prinsip asesmen dalam pembelajaran motorik modern sebagaimana dijelaskan oleh (Sullivan, 2022) serta relevan dengan praktik evaluasi teknik passing

bawah (Pratiwi, 2021). Selanjutnya, diseminasi hasil pengabdian melalui artikel, video model pembelajaran, dan buku ajar bertujuan memperluas penerapan pendekatan ini di lingkungan akademik, sebagaimana diuraikan oleh (Satrio dkk., 2025) mengenai pentingnya dokumentasi dan replikasi dalam pengembangan pembelajaran olahraga. Pendekatan terpadu ini bertujuan untuk memberdayakan mahasiswa dan dosen dalam menciptakan pembelajaran yang efektif, berkelanjutan, serta berbasis penguatan positif.

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "*Positive reinforcement Assistance on the Effectiveness of Volleyball Forearm Passing Learning*" di Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret, pembagian peran tim dilaksanakan secara kolaboratif dan berbasis kompetensi akademik masing-masing dosen. Kegiatan ini mengintegrasikan pendekatan *Asset-Based Community Development* (ABCD) dengan strategi *positive reinforcement* dalam pembelajaran teknik *forearm passing* bolavoli. Oleh karena itu, setiap personil tidak hanya menjalankan fungsi administratif, tetapi juga berkontribusi secara substantif pada aspek konseptual, implementatif, evaluatif, serta diseminatif program. Matriks berikut menyajikan uraian komprehensif mengenai peran masing-masing anggota tim dalam keseluruhan rangkaian kegiatan pengabdian.

Tabel 1. Peran dan Pembagian Penugasan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Nama Personil	Jabatan	Uraian Peran dalam Kegiatan
1	Deddy Whinata Kardiyanto	Ketua	Bertanggung jawab sebagai pengarah utama kegiatan, menyusun desain konseptual integrasi pendekatan ABCD dan <i>positive reinforcement</i> dalam pembelajaran passing bawah bolavoli, mengoordinasikan pemetaan aset dan potensi mahasiswa, memastikan konsistensi implementasi strategi penguatan positif selama proses pendampingan, memimpin penyusunan instrumen evaluasi motivasi dan keterampilan motorik, serta mengoordinasikan penyusunan laporan akhir, artikel ilmiah, dan luaran akademik lainnya.
2	Andri Asrul Setiyawan	Anggota	Berperan dalam identifikasi kemampuan awal mahasiswa dan kebutuhan pembelajaran teknik passing bawah, mendampingi praktik pembelajaran secara langsung melalui pemberian umpan balik positif yang sistematis, melakukan observasi perkembangan keterampilan motorik mahasiswa, mengolah dan menganalisis data hasil evaluasi, serta berkontribusi dalam penyusunan dokumentasi pembelajaran dan media diseminasi program.
3	Wildan Arya Kusuma	Anggota	Melaksanakan observasi partisipatif untuk memetakan kekuatan individu dan dinamika kolaboratif mahasiswa, mengimplementasikan berbagai bentuk <i>positive reinforcement</i> (verbal, nonverbal, dan simbolik) dalam sesi latihan, memonitor peningkatan partisipasi, kepercayaan diri,

No	Nama Personil	Jabatan	Uraian Peran dalam Kegiatan
4	Prayogi Dwina Angga	Anggota	dan efektivitas pembelajaran, serta menyusun bagian modul atau perangkat ajar berbasis praktik baik yang dihasilkan selama kegiatan berlangsung. Mengkaji dan mengintegrasikan landasan teoretis terkait pedagogi olahraga, <i>reinforcement</i> , dan asesmen pembelajaran motorik ke dalam desain program, menyusun perangkat pembelajaran dan skenario implementasi penguatan positif yang inklusif dan berbasis kebutuhan peserta, melakukan triangulasi dan interpretasi data evaluasi untuk memastikan validitas hasil, serta menyusun laporan akademik dan artikel pengabdian sebagai bentuk diseminasi dan replikasi program.

Hasil dan Diskusi

Melalui analisis ini, dapat disimpulkan bahwa mitra memerlukan strategi pembelajaran yang tidak hanya memperbaiki aspek teknis, tetapi juga memperkuat faktor psikologis berupa motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa. Oleh karena itu, solusi berupa penerapan *positive reinforcement* dipandang sebagai pendekatan yang tepat dan relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut secara sistematis dan berkelanjutan. Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi rendahnya motivasi dan *self-confidence* mahasiswa dalam melakukan passing bawah mencakup tiga komponen utama, yaitu penerapan *positive reinforcement*, pendampingan teknik secara sistematis, dan pengembangan modul pembelajaran yang mudah diikuti.

1. Pertama, penerapan *positive reinforcement* menjadi strategi inti untuk menumbuhkan motivasi dan rasa percaya diri mahasiswa. Pendekatan ini menekankan pemberian umpan balik positif atas setiap usaha dan peningkatan yang ditunjukkan mahasiswa, bukan hanya pada hasil akhir. Dengan demikian, mahasiswa merasa dihargai, lebih berani mencoba, dan tidak takut melakukan kesalahan selama proses latihan. Bentuk *reinforcement* yang diberikan meliputi pujian verbal, pengakuan terhadap progres, hingga pemberian tanda pencapaian sederhana yang mampu memicu motivasi intrinsik (Ahmad, 2022). Lingkungan pembelajaran menjadi lebih suportif dan kondusif, sehingga mahasiswa semakin aktif dalam praktik teknik passing bawah.
2. Kedua, pendampingan teknik dilakukan secara terstruktur melalui demonstrasi gerakan, koreksi postur tubuh, latihan bertahap, dan simulasi permainan. Pendampingan ini membantu mahasiswa memahami teknik secara lebih detail, sehingga mereka memperoleh pengalaman sukses yang dapat meningkatkan *self-confidence*. Pendekatan coaching yang personal juga memungkinkan dosen dan tim pelaksana memberikan penguatan positif secara langsung saat mahasiswa

menunjukkan perkembangan. Hal ini menjadi kunci terciptanya interaksi belajar yang mendorong mahasiswa untuk terlibat lebih aktif.

3. Ketiga, pengembangan modul pembelajaran disiapkan untuk memastikan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian selesai. Modul ini berisi panduan teknik passing bawah, tahapan latihan, strategi *positive reinforcement* yang dapat diterapkan dosen, serta lembar evaluasi perkembangan mahasiswa. Pengembangan instrumen pembelajaran semacam ini selaras dengan rekomendasi (Pratiwi, 2020), yang menegaskan bahwa modul terstruktur dapat meningkatkan kemampuan belajar mandiri, memperkuat retensi keterampilan motorik, dan memastikan konsistensi pembelajaran..

Secara keseluruhan, kombinasi ketiga solusi tersebut diharapkan tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik mahasiswa, tetapi juga membangun motivasi dan kepercayaan diri mereka dalam jangka panjang. Pendekatan ini dirancang komprehensif agar mampu menjawab kebutuhan mitra secara tepat sasaran, efektif, dan berkelanjutan.



Gambar 1. Implementasi *Positive Reinforcement* dan Perbaikan Teknik Melalui Demonstrasi Gerak

Luaran kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang tidak hanya sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik, tetapi juga sebagai sarana diseminasi pengetahuan yang dapat dimanfaatkan secara luas oleh dosen, mahasiswa, maupun praktisi olahraga. Target luaran terdiri dari beberapa produk strategis yang saling melengkapi.

1. Pertama, artikel ilmiah disusun sebagai bentuk dokumentasi ilmiah atas proses, temuan, dan dampak penerapan *positive reinforcement* dalam pembelajaran passing bawah bolavoli. Artikel ini

diharapkan dapat dipublikasikan pada jurnal nasional terakreditasi sehingga memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan ilmu kepelatihan olahraga dan metodologi pembelajaran motorik.

2. Kedua, video model pembelajaran menjadi luaran yang bersifat praktis dan aplikatif. Video ini memuat demonstrasi langkah demi langkah penerapan *positive reinforcement* dalam latihan passing bawah, termasuk contoh penguatan verbal, tahapan latihan teknik, dan bentuk interaksi positif antara dosen dan mahasiswa. Keberadaan video ini memungkinkan dosen maupun pelatih untuk meniru dan mengadaptasi model dengan mudah dalam berbagai konteks latihan hal ini sejalan dengan pendapat (Effendi, 2017).
3. Ketiga, buku ajar dikembangkan sebagai panduan sistematis bagi mahasiswa dan pendidik dalam memahami teknik dasar passing bawah serta implementasi penguatan positif. Buku ini memuat konsep teori, ilustrasi gerak, lembar latihan, instrumen evaluasi, serta strategi praktis yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran. Dengan adanya buku ajar, program pengabdian memiliki keberlanjutan karena materi dapat dipelajari secara mandiri maupun digunakan dalam perkuliahan.
4. Keempat, rilis media dipersiapkan untuk memperluas dampak kegiatan dengan menyampaikan informasi kepada publik melalui media kampus atau media massa. Rilis ini menampilkan ringkasan kegiatan, manfaat program, serta inovasi metode pembelajaran yang dihasilkan. Upaya publikasi ini bertujuan membangun awareness serta mendorong replikasi program serupa di lingkungan akademik maupun komunitas olahraga lainnya.

Dengan kombinasi luaran tersebut, kegiatan pengabdian tidak hanya menghasilkan dokumen dan produk pembelajaran, tetapi juga mendorong transfer pengetahuan yang berkelanjutan serta memperluas manfaat program bagi masyarakat dan dunia pendidikan olahraga.

Metode pelaksanaan pengabdian dirancang melalui beberapa tahapan terstruktur, sehingga setiap langkah mampu menjawab permasalahan mitra secara tepat dan menghasilkan dampak yang terukur. Tahapan tersebut meliputi analisis masalah, pengembangan solusi, pelaksanaan program, evaluasi, serta pelaporan dan refleksi.

1. Analisis Masalah

Tahap awal dilakukan melalui observasi lapangan, wawancara dengan dosen pengampu mata kuliah, serta pengukuran awal tingkat motivasi dan self-confidence mahasiswa. Analisis ini bertujuan mengidentifikasi akar permasalahan terkait proses pembelajaran passing bawah, hambatan psikologis mahasiswa, serta aspek teknis yang perlu ditingkatkan. Data yang terkumpul menjadi dasar perumusan strategi intervensi yang sesuai dengan kebutuhan mitra.

2. Pengembangan Solusi

Berdasarkan temuan analisis, tim menyusun solusi berupa model pembelajaran berbasis *positive reinforcement* yang dipadukan dengan pendampingan teknik. Pada tahap ini dilakukan penyusunan modul pembelajaran, desain sesi latihan, skenario pemberian umpan balik positif, serta pembuatan perangkat evaluasi. Solusi dirancang fleksibel agar dapat diterapkan pada berbagai tingkat kemampuan mahasiswa.

3. Pelaksanaan Program

Tahap implementasi dilakukan melalui kegiatan pendampingan langsung selama beberapa sesi pembelajaran. Dosen dan tim pelaksana memberikan demonstrasi teknik passing bawah secara bertahap, diikuti latihan praktik yang disertai penguatan positif pada setiap perkembangan mahasiswa. Pelaksanaan program juga melibatkan interaksi aktif, diskusi reflektif, serta penguatan motivasional untuk menumbuhkan kepercayaan diri mahasiswa.

4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui penilaian proses dan hasil. Penilaian proses mencakup keaktifan mahasiswa, konsistensi penerapan *positive reinforcement*, dan perubahan sikap selama latihan. Penilaian hasil mencakup peningkatan kualitas teknik passing bawah, skor motivasi, serta tingkat kepercayaan diri setelah program selesai. Metode evaluasi menggunakan observasi, kuesioner, serta dokumentasi video.

5. Pelaporan dan Refleksi

Tahap akhir meliputi penyusunan laporan lengkap kegiatan, pengolahan data capaian, serta analisis reflektif mengenai keberhasilan program dan aspek yang perlu dikembangkan. Selain itu, dilakukan diseminasi hasil melalui artikel ilmiah, video pembelajaran, buku ajar, dan rilis media. Refleksi bersama mitra digunakan untuk merumuskan rekomendasi penerapan model secara berkelanjutan pada pembelajaran berikutnya.

Model *positive reinforcement* yang dikembangkan dalam kegiatan pengabdian ini terbukti mampu meningkatkan motivasi dan keterampilan teknik passing bawah mahasiswa secara signifikan. Selama proses pendampingan, mahasiswa menunjukkan perubahan positif yang terlihat dari peningkatan keaktifan, keberanian mencoba, serta konsistensi dalam melakukan teknik dasar. Banyak mahasiswa yang sebelumnya ragu atau takut melakukan kesalahan, mulai menampilkan inisiatif untuk berlatih lebih intensif setelah mendapatkan umpan balik positif dari dosen maupun tim pelaksana.

Peningkatan motivasi terlihat dari perubahan sikap mahasiswa dalam mengikuti sesi latihan. Mahasiswa menjadi lebih antusias, responsif terhadap instruksi, dan menunjukkan komitmen lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas teknik yang diberikan. Pujian, pengakuan kemajuan, dan bentuk penguatan positif lainnya terbukti memberikan dampak emosional yang kuat dalam membangun motivasi intrinsik.

Proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan karena mahasiswa merasa dihargai dan percaya bahwa upaya mereka diakui.

Dari aspek keterampilan teknik, mahasiswa menunjukkan perkembangan signifikan pada beberapa indikator, seperti ketepatan arah bola, kontrol lengan, posisi tubuh, serta kemampuan mempertahankan ritme passing dalam latihan berpasangan maupun kelompok. Pendampingan teknik yang dipadukan dengan *positive reinforcement* menciptakan pengalaman belajar yang adaptif, di mana mahasiswa memperoleh koreksi teknik secara langsung namun tetap dalam suasana suportif. Mahasiswa lebih cepat memperbaiki gerakan karena setiap usaha yang mendekati teknik ideal langsung diapresiasi dan diperkuat.

Hasil evaluasi melalui observasi dan dokumentasi video menunjukkan bahwa penerapan model ini tidak hanya meningkatkan aspek teknis, tetapi juga memperbaiki dinamika kelompok. Interaksi antar mahasiswa menjadi lebih positif, karena mereka mulai saling memberikan dorongan dan umpan balik positif satu sama lain. Hal ini menunjukkan bahwa *positive reinforcement* tidak hanya meningkatkan performa individu, tetapi juga membangun iklim pembelajaran yang kolaboratif dan sehat.

Secara keseluruhan, temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik dan psikologi pendidikan yang menekankan pentingnya penguatan positif dalam meningkatkan performa dan kepercayaan diri peserta didik. Model pembelajaran yang dikembangkan menunjukkan potensi kuat untuk diimplementasikan secara lebih luas dalam pembelajaran teknik olahraga lainnya. Dengan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan *positive reinforcement* merupakan strategi efektif, aplikatif, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran passing bawah bolavoli di lingkungan Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret.

Pendampingan berbasis *positive reinforcement* terbukti meningkatkan efektivitas pembelajaran passing bawah bolavoli pada mahasiswa Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret. Melalui penerapan penguatan positif yang konsisten, mahasiswa menunjukkan peningkatan motivasi, kepercayaan diri, serta partisipasi aktif dalam setiap sesi latihan. Mahasiswa menjadi lebih berani mencoba, tidak takut melakukan kesalahan, dan lebih cepat memperbaiki teknik karena memperoleh apresiasi atas setiap progres yang mereka capai.

Selain peningkatan aspek psikologis, perubahan signifikan juga terlihat pada kualitas keterampilan teknik passing bawah. Dengan pendampingan sistematis dan umpan balik positif, mahasiswa mampu memperbaiki postur tubuh, koordinasi lengan, stabilitas gerak, serta ketepatan arah bola. Lingkungan belajar yang suportif turut menciptakan suasana latihan yang kondusif, sehingga proses pembelajaran berjalan lebih efektif dan menyenangkan.

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini kami penulis menyampaikan terima kasih kepada bapak Rektor UNS melalui LPPM UNS yang telah memberikan penugasan kepada tim pengabdian masyarakat dengan nomor kontrak 1298/UN27.22/PT.01.03./2025.

Kesimpulan

Kegiatan ini juga membuktikan bahwa pendekatan *positive reinforcement* dapat menjadi model pembelajaran yang aplikatif, adaptif, dan relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran keterampilan dasar olahraga lainnya. Solusi yang dikembangkan—meliputi model penguatan positif, pendampingan teknik, dan modul pembelajaran—memberikan kontribusi nyata bagi mitra dalam meningkatkan mutu proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat ini berhasil menjawab permasalahan mitra dan memberikan dampak berkelanjutan terhadap peningkatan kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, penerapan *positive reinforcement* direkomendasikan untuk digunakan secara rutin dalam proses pembelajaran praktikum olahraga, serta dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari inovasi pembelajaran di lingkungan fakultas.

Daftar Referensi

- Ahmad, H. (2022). MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. ... *Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 104–109.
- Albaloul, O., & Kulinna, P. H. (2021). *Comparing the impact of the Sport Education model on student motivation in Kuwaiti and American students*.
- Browne, P., Sweeting, A. J., Woods, C. T., & Robertson, S. (2021). *Methodological Considerations for Furthering the Understanding of Constraints in Applied Sports*.
- Coker, C. A. (2021). Motor Learning and Control for Practitioners, Fifth Edition. Dalam *Motor Learning and Control for Practitioners, Fifth Edition*. <https://doi.org/10.4324/9781003039716>
- Effendi, H. (2017). Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Sebelum Pertandingan Melalui Pendekatan Kognitif. *Jurnal Menssana*, 2(1), 37–44.
- Forrester, G., Kurth, J., Vincent, P., & Oliver, M. (2020). Schools as community assets: An exploration of the merits of an Asset-Based Community Development (ABCD) approach. *Educational Review*, 72(4), 443–458.
- Kardiyanto, D. W., Or, S., & Sunardi, M. K. (2020). *Kepelatihan Bola Voli*. Zifatama Jawa.
- Learning, V., & Learning, V. (t.t.). *Visible Learning: The Sequel*.
- Nur, L., Hidayat, T., & Malik, A. A. (2023). *Physical Education Teacher Perspectives on Kurikulum Merdeka and Sport Education Model: A Rasch Model Analysis*. 8(18), 277–287.
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Belajar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 219–228. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5233331>

- Pratama, D. W., Berprestasi, P. M., Work, T., Elementary, E., Berprestasi, P. M., Work, T., & Willianto, D. (2024). *DAN IKLIM ORGANISASI DALAM UPAYA MENINGKATAN KEINOVATIFAN GURU DI ERA MERDEKA BELAJAR * Correspondence: Sekolah Penggerak dan Program Guru*. 8(1), 214–226.
- Pratiwi, E. (2020). Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Pedoman Guru dalam Mengajar Penjas). Dalam *Bening Media Publishin*.
- Pratiwi, E. (2021). *Buku Ajar Teori Dan Praktik Bola Voli 1*.
- Prayoga, H. D., Fitrianto, A. T., Habibie, M., & Mustafa, P. S. (2022). *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Implementasi pembelajaran daring pada mata pelajaran PJOK kelas IX sekolah menengah pertama*. 21(September 2021), 1–15.
- Raabe, D., Joviř, M., Ponge, D., Gramlich, A., Kwiatkowski, A., Grundy, A. N., Springer, H., Filho, I. S., & Ma, Y. (2024). *Circular Steel for Fast Decarbonization: Thermodynamics , Kinetics , and Microstructure Behind Upcycling Scrap into High-Performance Sheet Steel*. 247–297.
- Satrio, S., Hidayat, Y., Ilmi, T., Asri, C., Nuraeni, H., Meilana, A., & Septiani, E. (2025). *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Self-Talk as A Psychological Strategy for Enhancing Student Engagement in Physical Education: A Systematic Literature Review*. 10(April), 10–27.
- Sullivan, O. (2022). *Learning and performing: What can theory offer high performance sports practitioners ?* 16, 162–178.
- Sumpena, A., Alam, I. G., & Hambali, B. (2025). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*. 13, 86–96.