

## **Sinergitas Mahasiswa KKN dan Masyarakat dalam Gerakan Olahraga Sehat pada Permainan Bola Voli (Studi Kasus RT 20 Kel. Sukarami, Kec. Sukarami, Kota Palembang)**

**Sigit Putra<sup>1</sup>, Putri Rama Danti<sup>2</sup>, Tasya Nur Aulia<sup>3</sup>, Bunga Tri Irawan<sup>4</sup>, M. Anugerah Saputra<sup>5</sup>, Wina Agustin<sup>6</sup>, Rih Laksmi Utpalasari<sup>7</sup>**

<sup>1234567</sup> Universitas PGRI Palembang, Indonesia

\* Corresponding Author: [sigitputra1510@gmail.com](mailto:sigitputra1510@gmail.com)

### **Abstrak**

Tulisan ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana optimalisasi kemitraan mahasiswa KKN Universitas PGRI Palembang kelompok 30 dengan warga masyarakat RT 20 Kecamatan Sukarami dalam gerakan olahraga sehat pada permainan bola voli di RT 20 Kel. Sukarami, Kec. Sukarami, Kota Palembang. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan ABCD (*Asset Based Community-driven Development*) sebagai pendekatan dalam pemberdayaan aset dimiliki masyarakat, yaitu memilih sumber daya manusia yang terampil dalam berolahraga voli dan memiliki waktu dan kesempatan untuk berolahraga bersama setelah masa pandemi covid-19. Hasil penelitian dalam pengabdian KKN yaitu melaksanakan kegiatan olahraga sehat berdampak positif bagi warganya. Olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang kesehatan tubuh. Dengan berolahraga, maka tubuh akan sehat dan bugar. Tidak hanya memberikan manfaat secara fisik, melakukan aktivitas olahraga juga dapat memberikan manfaat lain, baik secara mental maupun sosial. Itu sebabnya olahraga telah menjadi bagian integral dari kehidupan kita sehari-hari. Manfaatnya dalam bermain bola voli dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat, juga menciptakan lingkungan yang mempererat persaudaraan antar warga nya yang dilihat dari suku-suku yang ada di RT ini beragam dari suku Jawa, Palembang, Oki, Oku, Batak, Bugis dan lainnya yang menciptakan lingkungan yang damai, menciptakan solidaritas yang tinggi dengan sesama masyarakat dan mengutamakan hubungan antar sesama juga antar kelompok dengan sebuah ikatan nilai moral dan etika dalam bermasyarakat.

**Kata kunci:** Mahasiswa, KKN, Olahraga, Bola Voli.

### **Abstract**

*This article aims to explain how to optimize KKN student partnerships PGRI University Palembang group 30 with residents of RT 20 Sukarami District in healthy sports movements in volleyball games at RT 20 Kel. Sukarami, District. Sukarami, City Palembang. This research method uses the ABC (Asset Based Community-driven) approach Development) as an approach to empowering community owned assets, namely choosing sources human resources who are skilled in volleyball and have the time and opportunity to exercising together after the covid-19 pandemic. The results of research in KKN service are: implementing healthy sports activities has a positive impact on its citizens. Sport has a role very important in supporting body health. By exercising, your body will be healthy and fit. Not only does it provide physical benefits, doing sports activities can also provides other benefits, both mentally and socially. That's why sport has become an integral part of our daily lives. The benefits of playing volleyball can be formative. Good posture includes anatomy, physiology, health and physical abilities. The benefits for the spiritual, namely the soul, personality and character will grow in a direction that meets the demands society, also creates an environment that strengthens brotherhood between its citizens who are seen. The tribes in this RT vary from Javanese, Palembang, Oki, Oku, Batak, Bugis and others*

*that create a peaceful environment, creating high solidarity with others society and prioritize relationships between people and between groups with a bond of values morals and ethics in society.*

**Keywords:** KKN students, sports, volleyball.

## PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat saat ini yang dilakukan oleh para mahasiswa sudah banyak berkembang luas dengan memanfaatkan strategi pemberdayaan kepada masyarakat dengan melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah bentuk kontribusi mahasiswa dalam mengatasi permasalahan yang ada di masyarakat. Hal ini merupakan sarana yang memungkinkan agar mahasiswa dapat menerapkan hasil pembelajaran yang didapatkan selama dalam perkuliahan ke masyarakat luas sehingga dapat dimanfaatkan dengan baik.

Pelaksanaan kegiatan KKN biasanya berlangsung antara satu sampai dua bulan dan bertempat di daerah setingkat desa. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi di Indonesia telah mewajibkan setiap perguruan tinggi untuk melaksanakan KKN sebagai kegiatan intrakurikuler yang memadukan tri dharma perguruan tinggi yaitu ; pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat (Fatmawati, Eri & Fitriani, 2021 : 98). Selama dalam pelaksanaan tersebut para mahasiswa tersebut harus menyiapkan program-program kerja sesuai dengan jurusan/prodi dengan ilmu yang telah didapatkan.

Tujuan dari KKN ini agar mahasiswa mampu menghayati dan menanggulangi masalah-masalah yang muncul di masyarakat yang umumnya kompleks. Kemudahan di dalam penanggulangan tersebut dilakukan secara pragmatis dan interdisipliner serta tercermin dalam kegiatan-kegiatan mahasiswa pada saat melaksanakan program-program KKN di desa tersebut (John, 2021 dalam <https://www.silabus.web.id/pengertian-kuliah-kerja-nyata/>). Seperti yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Universitas PGRI Palembang kelompok 30 dari 16 Oktober hingga 27 November 2023 di RT 20 Kel. Sukarami, Kec. Sukarami, Kota Palembang dengan melakukan berbagai program-program kerja dalam memperdayakan kepada masyarakat.

Tempat pengabdian mahasiswa Universitas PGRI kelompok 30 ini pada warga RT 20 Kecamatan Sukarami di Jl. Batu Jajar RT 20, Wilayah 1, Kelurahan Sukarami, Kecamatan Sukarami, Kota Palembang yang diketuai oleh Bapak Sutarso dengan 127 Kepala Keluarga warganya dan jumlah penduduknya berjumlah 621 warga. Mata pencaharian pada warga tersebut berprofesi PNS, wiraswasta, petani, buruh, pedagang, pensiunan yang memiliki suku-suku yang majemuk terdiri dari Jawa, Sekayu, Palembang, Oki, Oku, Bugis, dan Batak. Dalam sarana prasarana RT memiliki lapangan olahraga yakni bola voli, bola kaki, badminton, Gedung serba guna, dan lainnya.

Dalam melakukan kegiatan KKN tersebut peneliti melakukan program kerja yang akan diterapkan di RT tersebut salah satunya yakni program olahraga sehat pada permainan bola voli, dimana rata-rata pada masyarakat tersebut memiliki kegemaran dalam permainan bola voli dan memiliki lapangannya, namun warganya jarang akan antusias dalam memainkan bola voli. Maka dalam hal ini peneliti menerapkan kebermanfaatan permainan bola voli itu sangat baik bagi tubuh secara fisik dan spritualnya. Dengan adanya bentuk olahraga akan

memberikan tubuh seseorang sehat dalam melakukan aktivitasnya dan tidak akan mudah gampang sakit.

Olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga (Aditia, 2015 : 2252). Hal itu harus dilakukan secara rutin dan teratur agar tubuh seseorang tersebut menjadi bugar baik itu secara jasmaniah ataupun spritualnya. karena pada dasarnya olahraga itu suatu kebutuhan manusia dalam hidupnya, agar kondisi fisik dan kesehatannya terjaga dengan baik. Olahraga memberikan sejuta manfaat yang dapat memberikan stamina yang sangat baik bagi tubuh manusia baik itu jangka umur anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia.

Olahraga memiliki peran penting dalam menunjang kesehatan tubuh. Dengan berolahraga, maka tubuh akan sehat dan bugar. Tidak hanya memberikan manfaat secara fisik, melakukan aktivitas olahraga juga dapat memberikan manfaat lain, baik secara mental maupun sosial. Itu sebabnya olahraga telah menjadi bagian integral dari kehidupan kita sehari-hari. Di sisi lain, meski mengetahui berbagai manfaatnya, masih banyak yang merasa sulit bahkan menyepelekan dampak olahraga secara rutin (Candra & Tri, 2023 : 1). Hal ini akan mempengaruhi kesehatan seseorang dalam melakukan kegiatan atau aktivitasnya baik dalam ataupun diluar ruangan. Kesehatan ini merupakan faktor yang sangat penting bagi manusia. Tanpa adanya kesehatan yang baik, maka setiap manusia akan kesulitan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara yang dapat dilakukan agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah dengan berolahraga (Hafid, dkk, 2021 : 721).

Salah bentuk olahraga yang diterapkan yakni dalam permainan bola voli yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Permainan ini menggunakan bola untuk dipantulkan (*di-volley*) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Mem-volley atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna (Yusmar, 2017 : 144).

Namun, kondisi lapangan pada kawasan RT ini setelah terkena dampak pandemic covid-19 yang terjadi pada saat itu menyebabkan lapangan bola voli tidak terawat dan peralatan olahraga voli seperti net dan bolanya tidak memadai serta adanya pembatasan social masyarakat saat itu banyak warga yang tidak bermain bola voli lagi. Sehingga hal inilah yang ditangkap oleh mahasiswa KKN Universitas PGRI Palembang kelompok 30 yaitu mengembangkan potensi sumber daya manusia lokal yang ada di Masyarakat RT 20 Kecamatan Sukarami dalam menerakan manfaatnya dalam permainan bola voli yang mana sebelumnya banyak warga yang mahir atau bisa dalam permainan tersebut sesuai dengan informasi yang didapatkan dari Kelurahan Sukarami, ketua RT, tokoh masyarakat, dan pemuda pemudi.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan ABCD (*Asset Based Community-driven Development*). ABCD adalah sebuah pendekatan dalam pemberdayaan masyarakat yang difokuskan pada pengembangan aset yang dimiliki masyarakat sebagai basis utama pengembangan masyarakat (Mulyani, 2013; 127-138) Adapun tahapan yang dilakukan adalah:

1. *Inkulturas*, merupakan upaya peleburan ke masyarakat, sebagai tahap awal pendampingan yakni mahasiswa KKN Universitas PGRI membaur kepada masyarakat untuk memetakan aset-aset yang didapatkan melalui observasi dan wawancara kepada kepala pegawai di Kelurahan Sukarami ketua RT, tokoh masyarakat, pemuda pemudi serta masyarakat keseluruhannya.
2. *Discovery*, merupakan proses mendalam tentang hal-hal positif, didiskusikan oleh mahasiswa KKN, dipetakan mana yang menjadi keberhasilan yang pernah dialami warga RT 20 Kecamatan Sukarami dan mana yang menjadi kebutuhan yang harus dikembangkan berikutnya.
3. *Desain*, merupakan sebuah tahapan di mana pengabdian masyarakat dan mahasiswa merumuskan tindak lanjut atas potensi yang diperoleh, bersama-sama merumuskan siapa yang terlibat, seperti apa cara melakukannya, kapan melakukannya dan bagaimana pemanfaatannya serta bagaimana tindak lanjutnya. Mahasiswa KKN Universitas PGRI Palembang bersama masyarakat bersepakat untuk mewujudkan rencana kerja dan dilakukan secara bersama-sama.
4. *Define*, merupakan suatu tahapan yang dilakukan untuk mendukung keterlaksanaan program pengabdian yakni melakukan mencari sumber dana yang dapat digunakan dalam mendukung agar terlaksananya program tersebut.
5. *Refleksi*, merupakan tahapan monitoring dan evaluasi atas rangkaian tahapan yang telah dilalui untuk mengetahui keberhasilan dan keberlanjutan program pengabdian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

RT 20 Kecamatan Sukarami merupakan salah satu kawasan yang terletak di Jl. Batu Jajar RT 20, Wilayah 1, Kelurahan Sukarami, Kecamatan Sukarami, Kota Palembang yang sampai saat ini masih teguh memegang adat budaya leluhur yakni adat gotong royong. Dengan warganya terdiri dari suku-suku yang majemuk yakni Jawa, Sekayu, Palembang, Oki, Oku, Bugis, dan Batak. Walaupun terdapat perbedaan pada sukunya namun jiwa dalam gotong royongnya tidak punah begitu saja. Terlepas dari hal itu, para mahasiswa KKN Universitas PGRI kelompok 30 dalam melaksanakan program kerja olahraga sehat dalam permainan bola voli dalam memanggapi banyaknya warga yang tidak melakukan aktivitas olahraga karena adanya pembatasan kegiatan dari masa pandemic covid-19. Maka disinilah tercipta program olahraga sehat demi menciptakan tubuh seseorang baik secara rohaniyah dan jasmaniahnya sehat pada masyarakatnya.

Dilakukan dengan melakukan gotong royong yang sampai saat ini masih teguh memegang adat budaya leluhur tersebut. Gotong-royong merupakan semangat dan cara hidup bangsa Indonesia dari generasi ke generasi yang dijiwai nilai-nilai Pancasila.

Perjalanan, perjuangan dan hidup berbangsa dalam kebhinekaan mendasarkan diri pada spiritualitas berketuhanan, berperikemanusiaan, bersatu, bergotong-royong dan berkeadilan sosial. Pancasila berisi nilai-nilai kemanusiaan khas Indonesia yang berkarakter religious (Mangunwijaya, 2020). Dalam konteks hidup berbangsa, telah terbukti bahwa semangat dan praktik gotong-royong menjadi kekuatan bangsa dalam melestarikan kesatuan dalam kebhinekaan. Pemahaman dan pelaksanaan nilai-nilai Pancasila yang dijiwai semangat gotong-royong menggerakkan semua elemen masyarakat untuk menjaga dan melestarikan kesatuan dalam kebhinekaan Indonesia (Hijriana, 2020).

Kebersamaan masyarakat di RT 20 Kecamatan Sukarami memang tidak diragukan lagi. Karena setiap hari Minggu warga RT tersebut selalu melaksanakan kerja bakti membersihkan lingkungan RT-nya dengan antusias baik itu yang golongan tua maupun muda. Bahkan setiap akan melaksanakan kegiatan besar lainnya, seluruh pengurus RT 20 Kecamatan Sukarami, Kelurahan, tokoh-tokoh masyarakat, tokoh pemuda pemuda ikut melaksanakan rapat bersama, agar kegiatan tersebut bisa berjalan dengan lancar. Berdasarkan hasil survei dalam melaksanakan program dalam gerakan olahraga sehat dalam permainan bola voli saat di lapangan voli, dimulai dengan kegiatan gotong royong dari mendirikan tiang net voli, kebersihan tempat, dan pemeriksaan alat olahraga bola voli dan lainnya. Setelah itu melaksanakan kegiatan olahraga sehat dalam permainan bola voli.



**Gambar 1. Bermain Bola Voli di Lapangan Bola Voli (Dokumentasi Pribadi, 2023)**

Permainan bola voli juga merupakan suatu permainan yang kompleks, yang tidak mudah dilakukan oleh semua orang, sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan sebuah gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Permainan ini dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Dengan bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Di samping itu kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya.

Adapun prinsipnya dalam memainkan bola dengan divoli (dipukul dengan anggota badan) dan berusaha menjatuhkan bola kelapangan lawan dengan menyeberangkan bola

lewat atas net serta mempertahankan agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Lapangan permainan bola voli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran 18 m x 9 m, lapangan dibagi dua ukuran yang sama oleh sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ketinggian 2,43 untuk pemain putra dan 2,24 untuk pemain putri, dan terdapat dua garis serang pada masing-masing petak yang berjarak 3 m dari garis tengah (Santi, 2019 : 1-3). Permainan ini merupakan salah bentuk kegiatan olahraga sehat yang diterapkan dengan sejuta kebermanfaatannya bagi tubuh manusia.

Kegiatan olahraga sehat memiliki peran penting dalam menunjang kesehatan tubuh. Dengan berolahraga, maka tubuh akan sehat dan bugar. Tidak hanya memberikan manfaat secara fisik, melakukan aktivitas olahraga juga dapat memberikan manfaat lain, baik secara mental maupun sosial. Itu sebabnya olahraga telah menjadi bagian integral dari kehidupan kita sehari-hari. Di sisi lain, meski mengetahui berbagai manfaatnya, masih banyak yang merasa sulit bahkan menyepelekan dampak olahraga secara rutin (Candra & Tri, 2023 : 1). Hal ini akan mempengaruhi kesehatan seseorang dalam melakukan kegiatan atau aktivitasnya baik dalam ataupun diluar ruangan. Kesehatan ini merupakan faktor yang sangat penting bagi manusia. Tanpa adanya kesehatan yang baik, maka setiap manusia akan kesulitan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara yang dapat dilakukan agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah dengan berolahraga (Hafid, dkk, 2021 : 721).

Adapun manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli yaitu, dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat (Harjono & Pardijono, 2015 : 632). Hal ini sesuai dengan pernyataan Bapak Sartoso selaku tokoh masyarakat RT 20 Kecamatan Sukarami “iya, benar sekali manfaat berolahraga apalagi dalam bola voli yang menguras lemak dalam tubuh bapak yang mengeluarkan keringat rasanya segar dan badan juga jadi bugar kembali serta jiwa rohaniyah dan batiniah bapak juga ceria, bahagia dan senang”. Pernyataan tersebut membuktikan bahwasanya dengan ikut serta dalam bermain voli akan mengeluarkan sifat positif baik itu secara fisik maupun batiniahnya.



**Gambar 2. Foto bersama dengan masyarakat di RT 20 Kecamatan Sukarami dalam permainan bola voli (Dokumentasi Pribadi, 2023)**

Selain itu manfaat lainnya pada permainan bola voli dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang menyenangkan juga menawarkan beragam kebaikan untuk kesehatan, baik itu secara fisik maupun mental di antaranya:

1. Meningkatkan Kelincahan dan Keseimbangan Tubuh

Voli merupakan permainan dengan cukup cepat dan dinamis. Sehingga Anda memerlukan kelincahan serta kecepatan lari dan berpindah-pindah selama bermain. Bahkan, Anda juga akan terlatih melakukan berbagai teknik dasar bola voli yang memerlukan gerakan fisik, mulai dari servis, smash, menyerang, operan, hingga bertahan memblokir bola. Seluruh teknik tersebut tentu membutuhkan adanya keseimbangan, kelenturan, kecepatan, dan kekuatan tubuh bagian atas ataupun bawah.

2. Memperkuat Tulang

Manfaat bermain bola voli lainnya adalah menjaga kepadatan dan meningkatkan kekuatan tulang, serta mencegah risiko osteoporosis. Sebab, voli tergolong sebagai latihan beban mengingat Anda harus menahan beban tubuh ketika berlari dan melompat. Semakin banyak aktivitas yang Anda lakukan akan mendorong tulang meningkatkan kepadatannya. Lalu, latihan beban rutin diketahui membantu tubuh mengontrol pelepasan kadar sklerostin, yakni protein alami yang bila menumpuk dapat memicu pengeroposan tulang. Di sisi lain, latihan beban juga meningkatkan produksi hormon IGF-1 yang berperan cukup penting bagi pertumbuhan tulang Anda.

3. Membentuk Otot dan Persendian

Selain tulang, manfaat bermain bola voli juga diketahui dapat membentuk otot-otot dan persendian tubuh. Hal ini meliputi otot paha, betis, pinggul, dan bokong yang banyak digunakan untuk berlari dan melompat selama pertandingan. Ketika memukul atau menepis bola misalnya, Anda akan melatih otot punggung dan juga lengan bagian atas. Bersamaan dengan itu, persendian tubuh juga turut menguat karena terus terlatih dengan gerakan melompat, berlari, ataupun memukul. Dengan begitu, Anda pun akan jauh dari risiko cedera dalam aktivitas sehari-hari ataupun ketika berolahraga.

4. Melatih Koordinasi Tubuh

Manfaat bermain bola voli berikutnya adalah melatih koordinasi tubuh, khususnya tangan dan mata. Pasalnya, saat tengah bertanding, Anda harus dengan cermat memperhatikan setiap pergerakan bola sehingga Anda pun bisa melakukan passing atau smash dan mencetak poin. Tanpa koordinasi yang baik antara keduanya, Anda mungkin akan cukup kesulitan menyentuh bola atau bahkan salah sasaran.

5. Membangun Stamina

Berbagai gerakan fisik seperti berlari dan melompat tentu memerlukan cukup banyak energi. Apalagi Anda diharuskan bermain dengan cepat dan spontan. Jika rutin, pergerakan yang intens tersebut akan melatih tubuh Anda hingga akhirnya meningkatkan stamina karena tubuh Anda terbiasa dan semakin efektif dalam mengatur pembakaran energi.

6. Membantu Turunkan Berat Badan

Tahukah Anda, manfaat bermain voli juga bisa membantu menurunkan berat badan dengan efektif, lho. Bisa dibilang, voli merupakan jenis olahraga kardio aerobik yang dapat meningkatkan detak jantung. Dengan demikian, sel-sel dalam tubuh akan

membakar lebih banyak total lemak ketika Anda berolahraga dan istirahat. Bahkan, selama 30 menit permainan santai bola voli diketahui mampu membakar kalori sebanyak 108 kkal. Nah, semakin tinggi intensitas Anda bermain, maka semakin banyak pula kalori yang akan terbakar. So, jika Anda ingin menurunkan berat badan, manfaat bermain bola voli satu ini patut Anda coba.

#### 7. Mempercepat Metabolisme Tubuh

Manfaat bermain bola voli selanjutnya adalah mempercepat metabolisme tubuh. Seperti Anda ketahui, metabolisme merupakan salah satu poin penting untuk menjaga kesehatan. Olahraga seperti bola voli merupakan cara yang bisa Anda lakukan untuk membuat metabolisme lancar tanpa kendala. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik membuat tubuh membakar energi dari makanan dengan lebih efektif, sehingga zat gizi yang bermanfaat pun dapat terserap sempurna. Tak hanya itu, metabolisme yang cepat dan lancar bisa mencegah terjadinya penumpukan lemak di berbagai area otot maupun organ-organ vital, termasuk jantung.

#### 8. Melatih Kerja Sama

Bukan hanya secara fisik, manfaat bermain bola voli juga bisa membantu Anda melatih kemampuan sosial. Mengingat voli adalah permainan beregu, Anda tentu akan lebih banyak melakukan interaksi sosial, entah itu bersama rekan satu tim atau kepada lawan. Sebab, Anda harus bekerja sama dengan rekan lainnya sehingga tim Anda dapat menjalankan strategi untuk mencetak poin dan memenangkan pertandingan.

#### 9. Mengurangi Stres

Mengurangi stres merupakan salah satu manfaat bermain bola voli. Seperti Anda ketahui, olahraga akan memicu otak memproduksi lebih banyak hormon endorfin, serotonin, dan dopamin. Hal tersebut akan membuat Anda merasa bahagia, berpikir lebih positif, sekaligus menurunkan hormon penyebab stres, yaitu kortisol dan epinefrin. Di samping itu, interaksi sosial yang Anda jalin selama bermain juga mampu meningkatkan perasaan senang, terlebih jika Anda bermain bersama teman atau keluarga tercinta.

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan praktek yang telah dilakukan dengan Bapak Ketua RT 20 Kecamatan Sukarami yang menyatakan bahwa “ Saya senang dengan kedatangan mahasiswa Universitas PGRI kelompok 30 yang melaksanakan KKN disini, dengan adanya mereka warga RT 20 ini sangat antusias dalam ikut kegiatan olahraga sehat dalam permainan bola voli, saya berharap semoga warganya tetap selalu melakukan aktivitas bola voli ini sehingga tali persaudaraan antar warga juga tetap rejalin satu sama lainnya”. Hal ini tanpa tidak langsung dengan adanya kegiatan tersebut menciptakan lingkungan yang mempererat persaudaraan antar warga nya yang dilihat dari suku-suku yang ada di RT ini beragam dari suku Jawa, Palembang, Oki, Oku, Batak, Bugis dan lainnya yang menciptakan lingkungan yang damai tanpa melihat status apapun itu demi menjaga keharmonisan sesamanya.

Dimana masyarakat di RT 20 Kecamatan Sukarami bersemangat dengan adanya permainan bola voli tiap sorenya, karena dengan adanya permainan bola voli menghadirkan nilai-nilai persahabatan dan kebersamaan dan bukan memunculkan

permusuhan. Dengan adanya permainan bola voli mendapatkan dan menggali potensi yang ada dalam diri. Solidaritas yang tinggi dengan sesama masyarakat dan mengutamakan hubungan antar sesama juga antar kelompok dengan sebuah ikatan nilai moral dan etika dalam bermasyarakat (M, Rahmat, 2014: 53-63); (Fidiyani, Rini: 2013: 468-462).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi ditemukan bahwa tanggapan masyarakat dan pemuda-pemudi tentang program kerja unggulan mahasiswa KKN Universitas PGRI Palembang kelompok 30 yakni sangat menunjang hobi mereka dalam bermain voli karena dapat mengangkat SDM yang mereka miliki dan membangun keutuhan dalam masyarakat RT 20 Kecamatan Sukarami yang dapat menyatukan masyarakatnya serta memberikan arti pentingnya kesehatan dalam berolahraga.

Tanggapan lain yang sependapat dari Bapak Lurah di Kelurahan Sukarami bahwa "Saya sangat berterima kasih banyak kepada mahasiswa KKN Universitas PGRI Palembang kelompok 30 yang telah mengabdikan di RT 20 Kecamatan Sukarami atas inisiatif mereka telah membuat atau mengembangkan lapangan voli untuk memfasilitasi pemuda-pemuda RT 20 Kecamatan Sukarami, menyalurkan minat dan bakat mereka, apalagi di masa pandemi ini olahraga itu sangat penting untuk menjaga imun tubuh, salah satunya dengan olahraga bermain voli".

Sinergi yang dilakukan mahasiswa dan masyarakat RT 20 Kecamatan Sukarami merupakan sebuah kekuatan yang menggabungkan kompetensi berbeda yaitu mahasiswa dan masyarakat untuk menghasilkan sebuah output yang bermanfaat yaitu rehab lapangan voli dan fungsionalisasinya. Secara sederhana, yang disampaikan oleh Dicky bahwa sinergi adalah upaya untuk saling mengisi dan melengkapi dari kekurangan dan perbedaan untuk mencapai tujuan (Dicky, 2018: 67-90). Maka dari itu pemberdayaan masyarakat merupakan salah satu hasil dari sinergitas yang dibangun, di mana mahasiswa dan masyarakat saling berkomunikasi dan berkoordinasi mengenai upaya yang dapat diupayakan sebagai pemberdayaan potensi yang ada.

Dalam hal ini, kegiatan yang dilakukan dalam pemberdayaan masyarakat melalui permainan bola voli ini yaitu dengan upaya meningkatkan potensi yang ada di dalam masyarakat yang hobi bermain voli, membangun solidaritas dalam bermain dengan cara memberikan dorongan, sikap kerja sama dengan percaya pada kemampuan masing-masing guna mengembangkan potensinya agar dapat mengaktualisasikan diri dalam berbagai aktivitas yang dilakukan. Adapun hubungan pemberdayaan masyarakat melalui permainan bola voli dengan moderasi beragama yaitu dapat memunculkan interaksi yang baik antar masyarakat, kerukunan antar masyarakat, saling bertoleransi dan membangun solidaritas sesama

Pemberdayaan masyarakat dalam permainan bola voli meningkatkan efisiensi, mengurangi resiko yang tidak diinginkan, dan memiliki solidaritas yang tinggi. Solidaritas yang diberikan juga ditunjukkan dalam melakukan olahraga voli dalam menjaga kesehatan juga membantu meningkatkan keakraban sesama. Mahasiswa KKN Universitas PGRI kelompok 30 melakukan pemberdayaan masyarakat dengan memahami akar masalah yang ada secara keseluruhan dan secara khusus dan menyeluruh serta kontekstual, dilanjutkan dengan menetapkan bagaimana logika berfikir sejak awal melakukannya. Memahami dan menghimpun aspirasi masyarakat yang demikian menjadikan masyarakat mau untuk turut

serta berpartisipasi, membuka diri seluas-luasnya sehingga output pencapaian pengabdian ini tercapai. Karenanya, sinergitas itu menjadi penting untuk melaksanakan sebuah program terlebih kegiatan yang berbingkai moderasi beragama, dalam hal ini termasuk merawat dan terus memfungsikannya dalam waktu jangka panjang.

## SIMPULAN

Pengabdian KKN Universitas PGRI Palembang kelompok 30 yang dilaksanakan di RT 20 Kecamatan Sukarami dalam melaksanakan kegiatan olahraga sehat berdampak positif bagi warganya. Olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang kesehatan tubuh. Dengan berolahraga, maka tubuh akan sehat dan bugar. Tidak hanya memberikan manfaat secara fisik, melakukan aktivitas olahraga juga dapat memberikan manfaat lain, baik secara mental maupun sosial. Itu sebabnya olahraga telah menjadi bagian integral dari kehidupan kita sehari-hari. Manfaatnya dalam bermain bola voli dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat, juga menciptakan lingkungan yang mempererat persaudaraan antar warga nya yang dilihat dari suku-suku yang ada di RT ini beragam dari suku Jawa, Palembang, Oki, Oku, Batak, Bugis dan lainnya yang menciptakan lingkungan yang damai, menciptakan solidaritas yang tinggi dengan sesama masyarakat dan mengutamakan hubungan antar sesama juga antar kelompok dengan sebuah ikatan nilai moral dan etika dalam bermasyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, Desy Anggar. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 4(12) : 2251-2259. <https://doi.org/10.15294/active.v4i12.8799>
- Borromeus, Carolus & Mulyatno Yosafat. (2022). Praktik Bergotong-Royong dalam Hidup Bermasyarakat Sebagai Pengamalan Nilai-Nilai Pancasila. *Jurnal Kewarganegaraan*. 6(2) : 4624-4634. <https://doi.org/10.31316/jk.v6i2.3998>
- Candra, Oki & Tri Prasetya. 2023. Pembentukan Karakter Melalui Olahraga. Purbalingga : CV. Eureka Media Aksara. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/22238>
- Fatmawati., Eri, S., & Fitriani, K. (2021). Meningkatkan Motivasi Belajar Al-Qur'an Dengan Sistem Mapato' Di Kelurahan Buakana. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1(2) : 97-110. <https://doi.org/10.24252/pangabdi.v1i2.28527>
- Fidiyani, Rini. (2013). Kerukunan Umat Beragama di Indonesia (Belajar Keharmonisan dan Toleransi Umat Beragama di Desa Cikakak, Kec. Wangon, Kab. Banyumas). *Jurnal Dinamika Hukum*. 13(3) : 468-462. <http://dx.doi.org/10.20884/1.jdh.2013.13.3.256>
- Hafid, Abdurrahman., dkk. (2021). Gerakan Olahraga Sehat di Desa Sengeng Palie. *Jurnal Lepa-lepa Open*. 1 ( 4) : 720-725. <https://ojs.unm.ac.id/JLLO/article/view/16511>
- Harjono, Agus Tri & Pardijono. (2015). Penerapan Permainan Bolavoli Dapat Meningkatkan Aktivitas Gerak Siswa (Studi Pada Siswa Kelas V SDN Margorejo V/407). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3 (3) :631 - 634. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13907>

- Hijriana. (2020). Building Indonesian Humanity through Civic Education in High School. *Journal La Edusci*. 01 (4): 26-30. <https://doi.org/10.37899/journallaedusci.v1i4.248>
- John, Dewey, "Pengertian Kuliah Kerja Nyata, <https://www.silabus.web.id/pengertian-kuliah-kerja-nyata/> (Diakses pada tanggal 30 Desember 2021).
- Mangunwijaya, Y.B. (2020). *Sekolah Merdeka: Pendidikan Pemerdekaan*. Jakarta: Penerbit Kompas. 10.17933/jskm.2011.150106
- Mulyadi, Mohammad. (2013). Pengabdian Kualitatif dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*. 15(1): 127-138. <http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/id/eprint/3772>
- Muslimah, dkk. (2021). Sinergitas Mahasiswa Dan Masyarakat Dalam Memberdayakan Permainan Voli Berbingkai Moderasi Beragama. *Prosiding Kopemas*. 2(1) : 131-141. <https://doi.org/10.21831/medikora.v1i1i2.2819>
- Prasetyo, Yudik. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*. 11(2) : <https://ejournal.ps.fisip-unmul.ac.id/site/?p=653>
- Rahmat, M. (2014). Studi tentang solidaritas sosial di desa Modang kecamatan Kuaro Kabupaten Paser (Kasus kelompok buruh bongkar muatan): 53-63.
- Santi. (2019). Korelasi Hemoglobin Dan Daya Ledak Dengan Kemampuan Blocking Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Sman 5 Sinjai. *Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar*. <http://eprints.unm.ac.id/14058/1/JURNAL.pdf>
- Wahyudi, Dicky. (2018). Sinergitas Organisasi Publik Dengan Mengimplementasikan Sukuk Wakaf Melalui Pembentukan Halal Center Industry. *Jurnal.bppk.kemenkeu.go.id*. <https://jurnal.bppk.kemenkeu.go.id/snkn/article/view/233>
- Yusmar, Ali. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau*. 1 (1) : 143-152. <http://dx.doi.org/10.33578/pjr.v1i1.4381>