

UPAYA MENINGKATKAN KETEPATAN SERVIS ATAS MELALUI LATIHAN PENGULANGAN SERVIS ATAS (DRILL SERVIS ATAS) PADA TIM VOLI PARIGI

Beni Fahmi Firdaus¹, Ridwan Sudirman², Ira Arini³, Usmaedi⁴

¹⁻⁴STKIP Setiabudhi

²ridwansudirmanpendor@gmail.com

Abstract

In this final project, a problem was found, namely the service accuracy of players who were not perfect or still deviated when serving top while playing volleyball. This study was also conducted to determine the pattern of exercises applied to improve the accuracy of the top serve in volleyball games. According to Barbara L. Viera and Bonnie J. Ferguson (1996) it can be concluded that volleyball is also played in teams with certain patterns. Volleyball is a game that can be played by bouncing the ball before it hits the floor (volleying). There are also some basic volleyball techniques, including: bottom serve, top serve, smash, top passing, bottom passing. To do the basic technique properly, it must be done by practicing the level of focus and repeated practice. This type of research uses field research methods or qualitative field research with data collection techniques, namely using interviews (interviews), observation, and documentation studies with the reinforcement of the theories that have been stated previously. The results of this study indicate that: 1) Using the drill method (repetition of exercises) can increase the accuracy of the top serve. 2) There are several factors that affect the accuracy of an athlete in serving, including internal factors, namely the athlete's skills and feelings and external factors, namely the level of difficulty and environmental conditions.

Keywords: *Volleyball, Basic Technique, Drill, Top Serve*

Abstrak

Pada penelitian tugas akhir ini, ditemukan permasalahan yaitu akurasi servis atas pemain yang belum sempurna atau masih melenceng ketika melakukan servis atas pada saat bermain bola voli. Penelitian ini juga dilakukan untuk mengetahui pola latihan yang diterapkan untuk meningkatkan ketepatan servis atas dalam permainan bola voli. Menurut Barbara L. Viera dan Bonnie J. Ferguson (1996) dapat disimpulkan juga permainan bola voli dilakukan secara beregu dengan pola-pola tertentu. Permainan bola voli mempunyai ciri dapat dimainkan dengan melambungkan bola sebelum bola tersebut menyentuh lantai (volleying). Ada pula beberapa teknik dasar bola voli, diantaranya : servis bawah, servis atas, smash, passing atas, passing bawah. Untuk melakukan teknik dasar dengan tepat, harus dilakukan dengan melatih tingkat kefokuskan dan latihan berulang. Jenis penelitian ini menggunakan metode *Field research* atau penelitian lapangan yang bersifat kualitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu menggunakan interview (wawancara), observasi, dan studi dokumentasi dengan penguatan dari teori-teori yang telah dikemukakan sebelumnya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Menggunakan metode drill (pengulangan latihan) dapat meningkatkan ketepatan servis atas. 2) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan seorang atlet melakukan servis atas, diantaranya faktor internal yaitu keterampilan atlet dan perasaan serta faktor eksternal yaitu tingkat kesulitan dan keadaan lingkungan.

Kata Kunci: *Bola Voli, Teknik Dasar, Drill, Servis Atas*

I. PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu olahraga di dunia, yang paling berhasil populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Gerakan - gerakannya cepat, menegangkan, dan seru. Pada saat ini bola voli merupakan gabungan dari elemen-elemen penting yang saling tumpang tindih, tapi interaksi dari gabungan tersebut menghasilkan permainan yang unik (Rita Subowo, 2005:2).

Permainan bola voli bukan lagi sebagai olahraga “iseng”, tapi sekarang permainan bola voli sudah berkembang menjadi salah satu jenis olahraga yang paling digemari di dunia. Betapa tidak, saat ini bola voli telah tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua paling digemari di dunia, dengan pemain mencapai lebih dari 140 juta orang. Sampai sekarang, organisasi induk olahraga ini, *International Volleyball Federation* (IVBF), beranggotakan lebih dari 180 negara. Sekarang ini permasalahan olahraga bola voli di daerah sudah ada kemajuan yang sangat pesat sampai ke pelosok-pelosok desa seperti di desa Parigi kecamatan Saketi Kabupaten Pandeglang Banten. *Servis atas* adalah salah satu teknik permainan bola voli. Servis adalah pukulan pertama yang dilakukan dari garis belakang akhir lapangan permainan melalui net ke daerah lawan. (Nuril Ahmadi, 2007:20).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kegunaan sebagai data dan informasi bagi cabang olahraga bola voli, beserta penggemar voli tentang kemampuan meningkatkan ketepatan servis atas melalui metode pengulangan servis. Menurut persatuan bola voli seluruh indonesia (2004-2008 : 7) “*bola voli adalah* olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net”. Tujuan dari permainan adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991:183).

Bola voli adalah olahraga permainan beregu, namun demikian penguasaan teknik dasar secara individual mutlak sangat diperlukan. Hal ini berarti bahwa dalam pembinaan pada tahap-tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan teknik-teknik dasar permainan. Seperti yang dikatakan oleh Suharno (1984: 12). Permainan bola voli adalah olahraga yang 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. Disamping itu kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya.

Menurut Barbara L. Viera dan Bonnie J. Ferguson (1996) permainan bola voli mempunyai ciri dapat dimainkan dengan melambungkan bola sebelum bola tersebut menyentuh lantai (volleying).

Manfaat lain dari bermain bola voli adalah; (1) kerjasama, (2) kecepatan bergerak, (3) lompatan yang tinggi untuk mengatasi bola diatas net (smash dan block) dan (4) kreatif (Suharno, 1985: 21). Oleh karena itu pemain memerlukan fisik yang baik, profil fisik yang tinggi dan atletis, sehat, terampil, cerdas, dan sikap sosial yang tinggi agar menjadi pemain yang berbobot (Suharno, 1985: 21). Permainan bola voli sejalan dengan perkembangan zaman mengalami beberapa perubahan terutama peraturan permainannya. Peraturan yang terbaru saat ini antara lain adalah tentang tata cara penilaiannya. Lebih lanjut Sugiyanto (2000: 372) memberikan beberapa saran yang perlu dipertimbangkan apabila pendekatan drill yang digunakan, yaitu:

- 1) Drill digunakan sampai gerakan yang benar biasa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.
- 2) Atlet diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. Apabila atlet tidak meningkat penguasaan gerakannya, situasinya perlu dianalisis untuk menemukan penyebabnya dan kemudian membuat perbaikan pelaksanaannya. Selama pelaksanaan drill perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak.
- 3) Pelaksanaan drill disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya. Hal ini bisa menimbulkan daya tarik dalam latihan.
- 4) Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drilling* ke situasi permainan yang sebenarnya.
- 5) Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drilling*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya.

Pendekatan drill pada prinsipnya merupakan bentuk latihan yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang, menurut Prayogo & Rachman (2013: 64) yaitu:

- 1) Memberikan gambaran pengertian yang benar melalui penjelasan lisan (informasi verbal).
- 2) Memberikan contoh/demonstrasi yang benar antara lain dengan: Contoh langsung dari pelatih, contoh dari atlet yang dianggap baik, contoh dari gambar seri/foto, contoh dari film/video.

- 3) Atlet atau pemimpin disuruh melaksanakan gerak dengan formasi-formasi yang ditentukan oleh pelatih.
- 4) Pelatih mengoreksi dan membetulkan kesalahan-kesalahan baik bersifat perorangan maupun kelompok.
- 5) Pemain disuruh mengulangi kembali sebanyak mungkin untuk mencapai gerakan secara otomatis yang benar.
- 6) Pelatih mengevaluasi terhadap hasil yang sudah didapat dicapai pada saat itu. Urutan metode melatih keterampilan tersebut harus diperhatikan dalam pelaksanaan metode berlatih. Latihan yang dilakukan berdasarkan metode yang benar akan diperoleh hasil latihan yang optimal. Selain hal tersebut, dalam pelaksanaannya latihan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang benar.

II. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode *Field research* atau penelitian lapangan yang bersifat kualitatif, bahwa datanya dinyatakan dalam keadaan sewajarnya atau sebagaimana adanya sehingga dalam penelitian ini peneliti menggambarkan peristiwa maupun kejadian yang ada di lapangan tanpa mengubahnya. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berlandaskan positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instruksi kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan data dengan triangulasi (gabungan, analisis data bersifat induktif/kualitatif), dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Penelitian kualitatif disini maksudnya adalah penelitian yang mempunyai latar belakang alami dan peneliti sendiri berperan sebagai instrumen inti. Studi yang dilakukan adalah studi deskriptif dimana data yang dikumpulkan lebih banyak berupa kata atau gambaran keadaan daripada dalam bentuk angka-angka.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya". Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Servis atas atas adalah

suatu pukulan yang dilakukan dengan keras memakai teknik tertentu, hal ini dilakukan agar bola bisa memasuki lapangan lawan main supaya tidak bisa dibendung oleh regu lain yang menjadi lawan dalam permainan, dengan tujuan agar mampu meraih nilai.

Menurut Pranatahadi (2007: 31) servis atas adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring atau net sehingga mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikan. Dalam meningkatkan ketepatan servis atas pemain Voli Parigi melakukan latihan ekstra keras dengan mencoba metode-metode latihan, baik melakukan latihan memukul, menempatkan bola pada sasaran dan lain sebagainya. Selain itu atlet voli parigi menuturkan pemain perlu memiliki teknik dasar bermain voli yang baik dan kondisi fisik yang juga bagus agar mampu mendapatkan akurasi pukulan yang sempurna.

Dalam suatu proses untuk mencapai tujuan pasti terdapat suatu hal yang mempengaruhi dan harus diperhatikan, baik itu faktor pendukung maupun penghambat. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan servis atas berbagai macam yaitu:

- Koordinasi tinggi,
- Besar kecilnya sasaran
- Ketajaman indera dan pengaturan saraf,
- Jauh dekatnya sasaran,
- Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan,

Dari uraian diatas dapat digolongkan antara faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, feeling dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (feeling, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

Sesuai hasil penelitian pada bab terdahulu pada atlet voli parigi dalam melatih ketepatan servis atas antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak,

kecermatan/ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya sesuatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah. Ketepatan merupakan kemampuan untuk mengarahkan sesuatu sesuatu kepada objek sesuai dengan kehendak atau keinginan dengan tujuan-tujuan tertentu. Mengenai tepat sasaran yang dimaksud adalah bagaimana seseorang server mampu memukul bola mengarah pada sasaran yang ditentukan dalam permainan bola voli. Jadi, ketepatan adalah gerakan lanjutan yang dilakukan seorang pemain bola voli dalam mengendalikan gerakan-gerakan atau teknik tertentu.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan servis atas dengan menggunakan metode drill dapat meningkatkan ketepatan servis atas pada atlet voli parigi. Adapun faktor yang mempengaruhi ketepatan servis atas faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain ketrampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (feeling, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambar Teguh Sulistiyani& Rosidah. (2003). *Manajemen sumber Daya Manusia*. Graha Ilmu: Yogyakarta.
- Andun Sudijandoko. (2010). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif dan Berkualitas*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 8 No.1).
- Bachtiar, dkk. (2004). *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Jakarta:Universitas Terbuka.
- Barbara L.V & Bonnie J.Freguson. (1996). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Basri, A.F.M & Rivai, V. (2005). *Performance Appraisal*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Dieter Beutelstahl. (1988). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: PT. PionerJaya.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2006). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No.22 Jakarta. Depdiknas.
- Engkos Kosasih. (1993). *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Helmy Firmansyah. (2009). *Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*. Jurnal JPJI (No.3 Volume 2) Hlm 28-31.
- Mitchell, Stephan A., Oslin, Judith L., Griffin, Linda L. (2003). *Teaching Sport Concept and Skills a Tactical Games Approach*. Illinois: Human kinetics.

- Monks. (2004). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Jakarta : Alfabeta.
- Suharno HP. (1982). *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Diklat.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain Untuk PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Yunus Muhammad. (1992). *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.