

ANALISIS SERVIS ATAS TOP SPIN METODE JARAK TETAP DAN BERTAHAP PADA KLUB BOLA VOLI

Wahyu Krisnanto

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This study found that many players who served overcame and hit the net. This problem is what makes researchers interested in providing a variety of serving exercises because the coach at the Mitra Kencana Semarang volleyball club does not pay much attention to serving practice. This study applies a type of qualitative research and uses research instruments in the form of tests and interviews so that research results are obtained that can determine whether the research carried out has a good impact or not. Research Results Based on the numbers and interviews it is known that the implementation of the top spin practice with the top spin between the fixed distance method and the gradual distance method can improve the accuracy of the top spin service. The conclusion of this study is the implementation of top spin service exercises between the fixed method and the gradual distance method of top serve accuracy with top ball spin. able to improve the accuracy of the top ball spin service. It is known that in the initial test, the athlete's abilities were in a good category, then after carrying out the treatment for 14 meetings the final test the athlete's ability became very good.

Keywords: Analisis, Top Spin, Volleyball

Abstrak

Penelitian ini hasil temuan bahwa banyak pemain yang melakukan servis atas keluar dan menabrak net. Permasalahan ini yang membuat minat peneliti guna memberikan variasi latihan servis dikarenakan pelatih pada klub bola voli Mitra Kencana Semarang ini tidak terlalu memperhatikan latihan servis. Penelitian ini menerapkan jenis penelitian kualitatif dan memakai instrument penelitian berupa tes dan wawancara sehingga didapatkan hasil penelitian yang dapat mengetahui apakah penelitian yang dilakukan berdampak baik atau tidak.

Hasil Penelitian Berdasarkan angka serta wawancara diketahui bahwa pelaksanaan latihan *service* atas dengan putaran atas antara metode jarak tetap dan metode jarak bertahap mampu meningkatkan ketepatan *service* putaran atas. Simpulan penelitian ini adalah pelaksanaan latihan *service* atas top spin antara metode tetap dan metode jarak bertahap ketepatan servis atas dengan putaran bola atas. mampu meningkatkan ketepatan service putaran bola atas. Hal ini diketahui bahwa pada test awal kemampuan atlet kategori baik, kemudian setelah melakukan treatment selama 14 kali pertemuan test akhir kemampuan atlet menjadi sangat baik.

Kata kunci: Analisis, Putaran Atas, Bola Voli

PENDAHULUAN

Olahraga sudah menjadi gaya hidup sebagian masyarakat, bisa dikatakan olahraga juga sudah menjadi kebutuhan untuk menunjang kondisi kesehatan seseorang, agar mendapatkan jasmani yang sehat serta dapat melakukan aktivitas dengan baik. yang dijadikan sebagai gaya hidup masyarakat dan tidak dapat lepas dari aktivitas sehari-hari. Mengkampanyekan hidup sehat di era sekarang dapat dirasakan dengan berbagai macam fenomena masyarakat yang beramai-ramai melakukan berbagai macam olahraga atau aktivitas fisik sebagai tempat mengisi kekosongan waktu, hoby baru, kebutuhan, *life style* dan menjadi tren baru di tengah masyarakat. Dari fungsi dan manfaatnya dapat diartikan bahwa olahraga merupakan aktivitas yang penting untuk menjaga dan membuat tubuh menjadi sehat agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Sesuai dengan (UU No 3 Tahun 2005) pasal 17 mengenai ruang lingkup olahraga meliputi: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, 3) olahraga prestasi

Olahraga yang dimaksud merupakan usaha peningkatan keahlian serta kemampuan atlet untuk upaya peningkatan kepercayaan diri serta kemajuan bangsa. Olahraga prestasi dilakukan melewati tahap penyeleksian serta pengawasan yang terprogram, beragam, berkelanjutan dan teori serta praktek olahraga. Bola voli populer secara sosial sebagai olahraga yang dapat dimainkan siapa saja tanpa memandang jenis kelamin.

Bola voli merupakan aktivitas jasmani dengan banyak penggemar terbukti dengan banyak event yang diadakan secara terus menerus di seluruh wilayah Indonesia. “Bola voli adalah aktivitas jasmani yang dimainkan oleh 2 club di setiap lapangan, yang berarti memantulkan bola dari tanah dan memukul bola sebanyak tiga sentuhan di setiap team sehingga menyebrang atau menembus jaring. lawan” (Tuginah, 2017).

Olahraga bola voli adalah aktivitas jasmani yang dipertandingkan dengan sistem team, dengan jumlah pemain tiap team sebanyak 6 pemain dalam satu permainan bola voli, sehingga team bisa memperoleh angka di lapangan dengan ukuran panjang 18m, lebar 9m, dan tebal garis tepi 5cm. Di bagian antara lapangan terdapat garis net dengan panjang 9m serta memiliki lebar.

Menurut (Prastianto 2012) menyatakan "Untuk meningkatkan kualitas skor bola voli, terlebih dahulu harus memahami teknik bermain bola voli. teknik dasar yang dikuasai pada olahraga bola voli mencangkup *service*, *pasing*, pukulan serta menahan bola."

Olahraga bola voli memiliki teknik yang sangat penting dan perlu dikuasai tiap pemain yaitu *service*, karena *service* sebagai tanda permulaan pertandingan. Pukulan *service* kuat, terkena sasaran dengan keras dan tepat, sehingga Kaku dan presisi, menyulitkan lawan untuk mengembalikan bola dan mencetak poin. Menurut Nuril Ahmadi. (2007) "Service merupakan teknik dasar guna mengawali pertandingan atau permainan, mulanya diperuntukan guna memulai serangan lawan, namun seiring berkembangnya bola voli, *service* diperuntukan guna melakukan serangan pada lawan. *Service* yang baik merusak pertahanan lawan dan mempersulit lawan untuk menyerang."

Service atas (*overhand service*) merupakan *Service* menggunakan awalan melempar bola ke atas lalu bola dipukul menggunakan ayunan tangan melalui atas. pendapat Faruq. (2009). Guna memberikan tingkat kerumitan latihan yaitu menggunakan cara menambahkan posisi pemain dengan net. Fungsi utama *Service* bola voli untuk melakukan serangan bola pertama dan juga sebagai pertanda awal dimulainya pertandingan, tidak jarang pula dari *service* dapat mendapatkan point jika *service* dilakukan dengan benar dan akurat.

(Budiwanto 2012), "Cara meningkatkan ketepatan adalah dengan melakukan latihan berulang-ulang, baik dengan melatih frekuensi pengulangan beberapa kali, dengan menambah *speed* latihan, dengan menambah jarak sasaran, atau dengan mengurangi sasaran." Ini untuk dilakukan". Pardijono. (2011) menyatakan, "Ketepatan latihan meliputi tujuan gerakan target, ketepatan atau ketepatan gerakan yang paling menonjol saat istirahat, durasi dan frekuensi gerakan tertentu, dan tujuan teratur dan Ada beberapa karakteristik, seperti latihan dengan mereka.

Latihan dari gerakan yang mudah hingga yang sulit, termasuk jumlah pengulangannya. Pendapat Suharno H, P dalam Tuginah (2017), "Latihan kekuatan bisa dilakukan dengan melalui cara, misalnya meningkatkan intensitas latihan, jumlah latihan, jenis latihan, latihan berulang

dalam bentuk latihan, menahan beban, latihan kesulitan serta mempersingkat waktu latihan".

Pengamatan dan wawancara dengan pelatih yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 21 April 2022 pada waktu latihan, membuahkan hasil temuan bahwa banyak pemain yang melakukan servis atas keluar dan tidak mnyebrangi net. Permasalahan ini memicu minat peneliti guna memberikan variasi latihan servis dikarenakan pelatih pada klub bola voli Mitra Kencana Semarang ini tidak terlalu memperhatikan latihan servis. Untuk itu peneliti mencoba memberikan variasi latihan agar latihan servis atas tidak membosankan. Latihan juga dimaksudkan guna memperbaiki ketepatan *service* putaran bola atas bagi peserta klub bola voli Mitra kencana Semarang.

METODE PENELITIAN

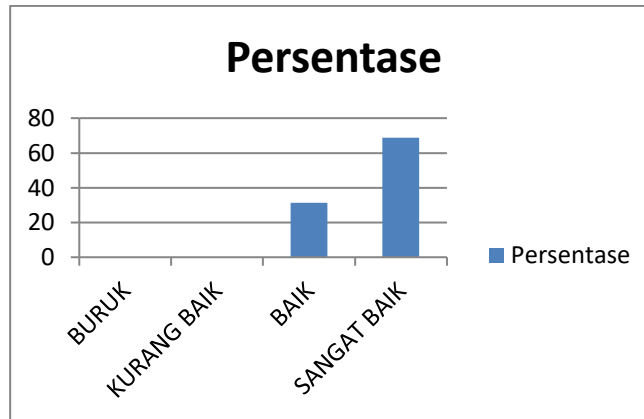
Penelitian ini menerapkan jenis peneliti deskriptif kualitatif. Pendapat Sugiyono (2017) penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian dengan menerapkan teks wawancara, yang didapat dari hasil wawancara dengan narasumber.

Fokus peneliti dimaksudkan agar membatasi penelitian kualitatif dan juga membatasi penelitian untuk menggunakan hasil yang benar dan yang tidak benar (Moleong, 2010). Penelitian ini berfokus pada "Analisis Hasil Latihan Servis Atas Top spin Antara Metode Jarak Tetap dan Metode Jarak Bertahap"

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai rata-rata hasil pre test service top spin menunjukkan bahwa rata-rata hasil sebesar 64,92 atau kategori baik. Jika diamati kemampuan setiap atlet maka dapat diketahui bahwa ada 2 pemain yang dikategori kan buruk, 6 pemain dikategori kurang baik, 6 pemain dikategori baik serta 2 pemain dikategori sangat baik. Mengamati hasil latihan ini, maka dapat disimpulkan bahwa jumlah atlet yang memiliki kemampuan baik dan tidak baik mempunyai jumlah yang sama.

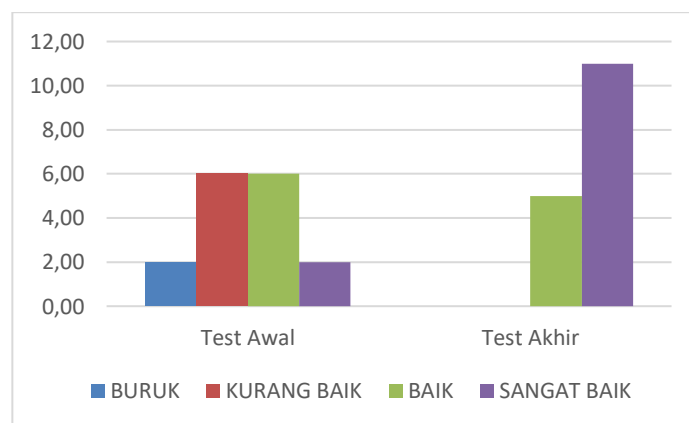
Setelah pemain diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 14 kali tatap muka, setelah itu dilakukan post-test. Cara melakukan post-test yaitu dengan servis atas *top spin* dari jarak 9 meter.



Gambar 1. Diagram Persentase Service Top spin Jarak Bertahap

Menurut hasil tersebut maka dapat dilihat bahwa pelaksanaan latihan servis top spin jarak bertahap mampu meningkatkan ketepatan service top spin.

Setelah pemain diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 14 kali tatap muka, setelah itu dilakukan post-test. Cara melakukan post-test yaitu dengan servis atas *top spin* dari jarak 9 meter.



Gambar 2. Diagram Persentase Test Awal dan Test Akhir

Menurut hasil diatas maka dapat dilihat bahwa pelaksanaan latihan service atas top spin antara metode jarak tetap dan metode jarak bertahap ketepatan servis atas top spin mampu meningkatkan ketepatan service top spin. Hal ini diketahui bahwa pada test awal kemampuan atlet

kategori buruk, kemudian setelah melakukan treatment selama 14 kali pertemuan dan test akhir kemampuan atlet menjadi sangat baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Menurut hasil penelitian di club bola voli putri mitra kencana Semarang tentang Analisis hasil latihan *service* putaran atas antara metode jarak tetap dan metode jarak presisi progresif *service* Atas Top spin, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan latihan *service* putaran atas antara metode tetap dan metode presisi jarak bertahap *service* putaran atas mampu meningkatkan ketepatan *service* top spin. Hal ini diketahui bahwa pada test awal kemampuan atlet kategori baik, kemudian setelah melakukan treatment selama 14 kali pertemuan test akhir kemampuan atlet menjadi sangat baik.

Berdasarkan hasil penelitian di club bola voli putri mitra kencana Semarang mengenai analisis hasil latihan *service* Putaran atas antara metode jarak tetap dan presisi bertingkat *service* atas, peneliti juga mengungkapkan beberapa saran agar penelitian ini dapat berkembang :

Pelatih bola voli diharapkan dapat memakai cara ini yang tepat dan sesuai bagi kondisi atlet sehingga dapat diharapkan dapat meningkatkan kemampuan para atlet, Bagi peneliti Selain itu, penelitian ini akan dikembangkan dan dikembangkan lebih lanjut detail.

Daftar Pustaka

- Faruq. (2009). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bola Voli. Grasindo.
Nuril Ahmadi. (2007). Definisi Tentang Permainan Bola Voli. Solo: Era Pustaka Utama.
Pardijono. (2011). Bola Voli. Surabaya: Unesa University Press.
Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.