



**SURVEI HASIL SERVIS ATAS *JUMPING* DAN *FLOATING*
PADA PERMAINAN BOLA VOLI KLUB TALENTA
SEMARANG TAHUN 2019**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Amrul Khakim

6301412111

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Amrul Khakim. 2019. Survei Hasil Servis Atas *Jumping* Dan *Floating* Pada Permainan Bola Voli Klub Talenta Semarang Tahun 2019. Skripsi. Jurusan PKLO. Fakultas Ilmu Kelolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Dr. Nasuka, M. Kes., Pembimbing II: Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd.

Pelatih klub bola voli Talenta Semarang, telah memberikan latihan servis atas *jumping* dan *floating* karena teknik-teknik servis tersebut merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli. Permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah bagaimanakah hasil servis atas *jumping* dan *floating* pada permainan bola voli klub Talenta Semarang?. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hasil servis atas *jumping* dan *floating* pada permainan bola voli klub Talenta Semarang.

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan metode survei. Variabel penelitian yaitu hasil servis atas *jumping* dan *floating*. Populasi penelitian adalah seluruh atlet putri pada Klub Talenta Semarang yang berusia antara 13-15 tahun yaitu 17 atlet. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh. Instrumen penelitian menggunakan tes servis AAHPER. Analisis data menggunakan analisis deskriptif prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil servis atas *jumping* pada permainan bola voli klub Talenta Semarang dengan nilai rata-rata 56,9% sehingga termasuk dalam kategori sedang dan hasil servis atas *floating* dengan nilai rata-rata 70,3% termasuk dalam kategori baik.

Simpulan penelitian ini adalah hasil servis *floating* lebih baik dibandingkan dengan hasil servis *jumping* pada atlet klub Talenta Kota Semarang. Saran penelitian ini yaitu pelatih klub Talenta Semarang perlu meningkatkan intensitas dan frekuensi latihan teknik servis atas *jumping* karena masih banyak atlet yang belum menguasai dengan benar.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Amruk Khakim

NIM : 6301412111

Jurusan/Prodi : PKLO

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Hasil Servis Atas *Jumping* Dan *Floating* Pada Permainan Bola Voli Klub Talenta Semarang Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sangsi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 31 Juli 2019

Peneliti



Amrul Khakim
NIM. 6301412111

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul:

“SURVEI HASIL SERVIS ATAS *JUMPING* DAN *FLOATING* PADA PERMAINAN BOLA VOLI KLUB TALENTA SEMARANG (survei pada atlet bola voli Klub talenta semarang tahun 2019)”.

Disusun oleh:


Nama : Amrul Khakim

NIM : 6301412111

Jurusan/prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disahkan dan di setujui pada tanggal.....oleh:

Pembimbing I



Dr. Nasuka, M. Kes
NIP.195909161985111001

Pembimbing II



Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP.197805252005011002

Mengetahui,
Ketua Jurusan PKLO



Soedjatmiko, M.Pd
NIP.197208151997021001

PENGESAHAN


Skripsi atas nama Amrul Khakim, NIM. 6301412111. Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. "Survei Hasil Servis Atas *Jumping* Dan *Floating* Pada Permainan Bola Voli Klub Talenta Semarang Tahun 2019" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada Hari Jumat, Tanggal 16-08-2019.

Panitia Ujian

Dekan



UNNES
NIP. 196103201984032001
Dr. Tandjono Rahayu, M.Pd

Sekretaris Ujian


Dr. Rubianto Hadi, M.Pd
NIP. 196302061998031001

Dewan Penguji

1. Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes. (Penguji I)
NIP. 196701191992032001
2. Dr. H. Nasuka, M. Kes. (Penguji II)
NIP. 195909161985111001
3. Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd (Penguji III)
NIP. . 197805252005011002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati
menjadi tenteram (Ar Ra'd : 28)*

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak H. Muslimin
2. Ibu Hj. Mardiyah
3. Adik diah
4. Mas H. Mukhamadun

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kepada hamba-Nya kelapangan dada dan kelembutan hati, yang menggerakkan hati hamba-Nya untuk selalu berjalan di jalan-Mu. Shalawat dan Salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW .

Atas berkat rahmat dan hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survei Hasil Servis Atas *Jumping* Dan *Floating* Pada Permainan Bola Voli Klub Talenta Semarang Tahun 2019”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan berbagai pihak. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Nasuka, M. Kes., selaku Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen jurusan PKLO, FIK, UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Pelatih pada klub Talenta Kota Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian pada atlet-atletnya.
8. Atlet-atlet pada klub Talenta Kota Semarang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Teman-teman seperjuangan dan teman-teman kos yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan ibadah dan mendapatkan pahala dari ALLAH SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, 31 Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Maslaah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Sejarah Permainan Bolavoli.....	8
2.1.2 Pengertian Permainan Bolavoli.....	10
2.1.3 Teknik Dasar Bermian Bolavoli.....	11
2.2 Tinjauan Tentang Servis Atas.....	25
2.2.1 Pengertian Servis Atas.....	25
2.2.3 Teknik Servis Atas <i>Jumping</i>	27
2.2.3 Teknik Servis Atas <i>Floating</i>	29
2.3 Model Latihan Servis Atas.....	33
2.3.1 Latihan Servis <i>Jumping</i>	33
2.3.2 Latihan Servis <i>Floating</i>	37
2.4 Tinjauan Tentang Prinsip Latian untuk Menunjang Kemampuan Servis Bolavoli.....	39
2.5 Penelitian yang Relevan.....	42
2.6 Kerangka Berpikir.....	44
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	47
3.2 Variabel Penelitian	47
3.3 Populasi dan Sampel.....	48
3.4 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	48
3.5 Prosedur Penelitian.....	50

3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	51
3.7 Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data.....	54
4.2 Hasil Penelitian.....	55
4.2.1. Hasil Tes Servis Atas <i>Jumping</i>	55
4.2.2. Hasil Tes Servis <i>Floating</i>	57
4.3 Pembahasan.....	59
4.3.1 Kemampuan Servis Atas <i>Jumping</i> Pada Atlet Klub Talenta Kota Semarang.....	59
4.3.2 Kemampuan Servis <i>Floating</i> Pada Atlet Klub Talenta Kota Semarang.....	61
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	64
5.2 Saran.....	64
Daftar Pustaka	65
Lampiran-Lampiran	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Penentuan Kategori Hasil Servis Atas <i>Jumping</i> dan <i>Floating</i>	53
4.1 Rangkuman perhitungan Statistik Deskriptif Hasil Servis Atas <i>Jumping</i> dan <i>Floating</i> Pada Permainan Bola Voli Klub Talenta Semarang.....	54
4.2 Hasil Tes Servis Atas <i>Jumping</i> Pada Atlet Klub Talenta Kota Semarang.....	55
4.3 Tingkat Kemampuan Servis Atas <i>Jumping</i> Pada Atlet Klub Talenta Kota Semarang.....	56
4.4 Hasil Tes Servis <i>Floating</i> Pada Atlet Klub Talenta Kota Semarang.....	57
4.5 Tingkat Kemampuan Servis <i>Floating</i> Pada Atlet Klub Talenta Kota Semarang.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Service Tangan Bawah dari Depan.....	13
2.2 Service Tangan Bawah dari Samping.....	14
2.3 Sikap Perkenaan Passing Bawah.....	16
2.4 Posisi Badan Pada Passing Atas.....	18
2.5 Langkah Awalan Smash Normal.....	21
2.6 Tolakan dan Perkenaan Smash Normal.....	23
2.7 Sikap Saat Melakukan Block.....	24
2.8 Service Tangan Atas.....	26
2.9 <i>Jumping Service</i>	28
2.10 <i>Floating Overhand Service</i>	31
2.11 <i>Floating Change Up Service</i>	32
2.12 Kerang Pemikiran Penelitian.....	46
3.1 Sasaran <i>Service</i> dari AAHPER.....	50
4.1 Grafik Tingkat Kemampuan Servis Atas <i>Jumping</i> Pada Atlet Klub Talenta Semarang.....	56
4.2 Grafik Tingkat Kemampuan <i>Servis Floating</i> Pada Atlet Klub Talenta Semarang.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Servis Atas <i>Jumping</i> dan <i>Floating</i>	66
2. Data Hasil Tes Servis Atas <i>Jumping</i>	68
3. Data Hasil Tes Servis <i>Floating</i>	69
4. Hasil Pengolahan Data Statistik Deskriptif.....	70
5. Dokumentasi Penelitian.....	72
6. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing.....	74
7. Surat Ijin Penelitian.....	75
8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi satu bagian dari aktivitas manusia, karena bermanfaat bagi orang yang melaksanakannya. Manfaat dari olahraga antara lain dapat membuat tubuh sehat, kuat, serta menjadi bugar dan bersemangat untuk melakukan kegiatan. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang kesenangan dan untuk prestasi. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status sosial, dan juga untuk prestasi sebagai olahragawan profesional.

Cabang olahraga bolavoli di Indonesia cukup dikenal oleh masyarakat, dari kalangan bawah, menengah sampai atas. Permainan bolavoli saat ini bukan saja sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi. Olahraga bolavoli saat ini sudah dikelola secara profesional, hal ini terlihat dengan munculnya kompetisi bola voli di Indonesia, seperti Livoli dan Proliga. Kejuaraan antar klub bolavoli Indonesia ini rutin setiap tahun (Afif Fafourite, 2014: 3).

Salah satu upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya bola voli adalah dengan mengembangkan perkumpulan olahraga atau klub olahraga melalui sentra pembinaan dan pelatihan. Di Semarang telah banyak berdiri klub-klub bola voli yang melaksanakan pembinaan atlet-altet usia dini dimulai dari usia Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah. Salah satu klub bola voli tersebut adalah klub Bola Voli Talenta, dimana dalam pembinaan atletnya dimulai dari pencarian bibit-bibit atlet, pelatihan dasar teknik bermain

bola voli, pengembangan kondisi fisik hingga pencapaian prestasi melalui ajang-ajang kejuaraan bola voli.

Klub Bola Voli Talenta yang berada di Kecamatan Ngaliyan Semarang telah berdiri sejak tahun 2005 sehingga telah memiliki banyak pengalaman dalam upaya pembinaan atlet maupun kompetisi kejuaraan. Klub Bola Voli Talenta ini tak hanya melatih, akan tetapi membina para anak didiknya agar menjadi pemain voli yang unggul dan baik. Klub Bola Voli Talenta merupakan salah satu Puslat yang bersertifikat tingkat Nasional di kota Semarang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada klub bola voli Talenta Semarang dapat diketahui bahwa prestasi yang dicapai para atlet masih kurang optimal dimana prestasi terbaik yaitu pada tahun 2009 yang berhasil meraih juara bola voli se-kota Semarang namun setelah itu tidak pernah lagi memperoleh juara. Observasi peneliti terhadap proses latihan atlet klub bola voli Talenta yaitu kurangnya keterampilan servis yang pada akhirnya hasil servis atlet tidak tepat dan tidak dapat menciptakan poin. Dalam pengamatan ini, masih banyak atlet yang sering melakukan kesalahan dalam servis seperti (1) banyak service yang gagal melewati net; (2) bola keluar dari lapangan atau (3) service hanya sekedar melewati net; dan (4) penempatan bola di area kosong dan menempatkan servis kepenerima passing yang lemah juga tidak dilakukan. Dalam hal ini, dari 15 atlet putri terdapat 8 atlet yang belum melakukan teknik servis dengan benar, namun ada 3 atlet yang mampu melakukan teknik servis atas *jumping* dan 4 atlet dapat melakukan servis atas *floating* dengan baik sehingga menghasilkan poin.

Menurut pelatih klub bola voli Talenta Semarang, bahwa atlet untuk tingkat sekolah menengah pertama telah diberikan latihan servis berupa servis atas *jumping* dan *floating* karena teknik-teknik servis tersebut merupakan teknik dasar

yang sangat penting dalam permainan bola voli, dengan harapan bahwa atlet akan dapat melakukan teknik servis yang baik dan dengan mudah memperoleh poin. Melatih atlet dengan teknik servis atas *jumping* dan *floating* oleh pelatih dilakukan dengan bertahap sesuai dengan kemampuan atlet. Porsi latihan servis serta variasi-variasi teknik servis sudah banyak dilatihkan oleh pelatih akan tetapi pada saat bermain tetap kesalahan servis yang dilakukan oleh atlet sehingga poin banyak yang terbuang sia-sia dan menjadi keuntungan bagi tim lawan.

Menurut hasil wawancara dengan atlet Klub Talenta Semarang bahwa teknik servis atas *jumping* lebih sulit dibandingkan dengan teknik *floating*. Namun, seluruh atlet diharuskan menggunakan kedua teknik dalam pertandingan agar dapat menciptakan poin yang lebih baik. Atlet Klub Talenta Semarang dalam hal ini telah memiliki pengetahuan untuk melakukan kedua gerakan teknik tersebut namun tidak sedikit atlet yang mengalami kegagalan.

Atlet yang memiliki kemampuan melakukan servis yang baik akan memberi kesempatan bagi tim untuk memperoleh angka yang lebih besar. Apalagi bila servis itu dilakukan dengan keras dan terarah akan menjadikan suatu bentuk serangan pertama untuk regu lawan. Dalam permainan bolavoli, saat ini banyak pemain yang melakukan servis atas *jumping*, karena servis jenis ini akan menghasilkan pukulan servis yang menukik dengan tajam dan keras sehingga dapat menimbulkan kesulitan bagi tim lawan penerima servis. Menurut M. Yunus (1992: 71) Servis atas *jumping* adalah teknik servis yang dilakukan dengan melompat seperti gerakan smash. Hasil pukulan ini akan menghasilkan pukulan *top spin*.

Servis atas *jumping* pada hakekatnya merupakan teknik yang paling sulit dan sangat kompleks untuk dipelajari dan dilakukan dari semua teknik servis

dalam permainan bolavoli. Hal ini disebabkan karena gerakan merupakan suatu rangkaian gerak yang membutuhkan koordinasi gerakan kaki untuk mendapatkan awalan sedemikian rupa. Selanjutnya setelah mendapatkan posisi yang enak lalu dilanjutkan dengan melompat dan mengayun tangan sedemikian rupa untuk mendapatkan momentum yang tepat antara perkenaan tangan dengan bola serta posisi mendarat yang baik serta mempertahankan posisi badan agar dapat langsung mengambil posisi siap di dalam lapangan untuk menunggu serangan lawan (Akhmad Dimiyati, 2016: 223).

Servis atas *floating* adalah servis atas dimana jalannya bola dari hasil pukulan servis itu tidak berputar atau dengan kata lain bola berjalan mengapung atau mengambang. Servis atas *floating* ini populer karena jalannya bola sukar untuk diterima lawan karena sifat jalannya bola yang mengapung (M. Yunus, 1992: 76). Tingkat kesulitan dalam melakukan servis atas *floating* lebih tinggi jika dibandingkan dengan servis normal. Servis atas *floating* sangat penting untuk untuk dilatihkan kepada atlet dikarenakan kesukaran lawan dalam menerima servis terletak pada sifat jalannya bola yang mengapung, serta jalannya bola pada lintasan lurus, kecepatan yang tidak teratur, bola sering melayang ke kiri dan ke kanan (Johan Irmansyah dkk, 2018: 100).

Hasil penelitian Afif Fafourite (2014: 11) menemukan bahwa *floating service* mempunyai ketepatan yang lebih baik dari *jump service* dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya adalah servis atas *floating* lebih mempunyai *feeling* dan *timing* bola lebih baik dibandingkan servis atas *jumping*. Berbeda dengan penelitian Nur Janah (2016: 77) yang menemukan bahwa terdapat perbedaan keberhasilan penerimaan servis antara servis atas *floating* dengan servis atas *jumping* yaitu tingkat keberhasilan servis *floating* lebih kecil dari servis atas

jumping dan tingkat kegagalan servis atas *floating* lebih besar dari servis atas *jumping*. Oleh karena itu, ketepatan penerimaan servis atas *jumping* mudah untuk diterima daripada servis atas *floating*.

Berdasarkan permasalahan pada atlet Klub Talenta Semarang yaitu kurangnya penguasaan teknik servis maka pelatih memberikan pelatihan khusus pada teknik servis atas *jumping* dan *floating* namun masih banyak atlet yang belum menguasai dengan sempurna dan adanya temuan penelitian terdahulu bahwa terdapat perbedaan antara ketepatan hasil servis atas *jumping* dan *floating* maka peneliti tertarik untuk melakukan survei hasil servis atas *jumping* dan *floating*. Oleh karena itu judul penelitian ini yaitu “Survei Hasil Servis Atas *Jumping* Dan *Floating* Pada Permainan Bola Voli Klub Talenta Semarang Tahun 2019”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Atlet Klub Talenta Semarang memiliki prestasi kurang optimal yang salah satunya disebabkan kemampuan teknik servis atlet yang kurang.
2. Pelatih klub Talenta Semarang telah memberikan latihan servis atas *jumping* dan *floating* namun belum diketahui hasilnya.
3. Adanya perbedaan kesulitan dalam berlatih teknik servis atas *jumping* dan *floating* bagi atlet klub Talenta Semarang.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Hasil servis atas *jumping* pada atlet
2. Hasil servis *floating* pada atlet

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimanakah hasil servis atas *jumping* dan *floating* pada permainan bola voli klub Talenta Semarang?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil servis atas *jumping* dan *floating* pada permainan bola voli klub Talenta Semarang.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai pengembangan ilmu keolahragaan khususnya yang berkaitan dengan pembelajaran teknik servis bola voli.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan oleh peneliti dalam mengembangkan dan meningkatkan keterampilan dalam pelatihan teknik permainan bola voli.

2. Bagi Klub

Dengan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbangsih pemikiran dan meningkatkan kreativitas dalam pelatihan khususnya untuk pelatihan teknik servis.

3. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk menyelenggarakan kegiatan pelatihan yang sesuai dengan tingkat penguasaan servis atas *jumping* dan *floating* atlet.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Sejarah Permainan Bola Voli

Permainan bolavoli di Romawi sudah lama dikenal sejak abad pertengahan, dari Italia kemudian permainan ini di bawa ke Jerman tahun 1893 dengan nama Faustball. Lapangan faustball memiliki ukuran 50 X 20 meter, dan sebagai pemisah lapangan dipergunakan tali yang tingginya 2 meter dari lantai. Pada waktu itu bola yang digunakan memiliki keliling 70 cm. dengan jumlah pemain untuk masing-masing regu 5 orang. Cara memainkan faustball dilakukan dengan memantul-mantulkan bola ke udara melewati atas tali (net), tidak ada batasan sentuhan dalam memainkan bola. Bola boleh menyentuh lantai sebanyak dua kali sentuhan (Winarno, dkk 2013:3).

Pada zaman Romawi permainan bolavoli (faustball) sudah lama ada, namun cabang olahraga modern dianggap mulai lahir pada tahun 1895, yang didirikan oleh William C. Morgan, seorang guru pendidikan jasmani dari Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, negara bagian Massachusetts, Amerika Serikat. Pada awalnya cabang olahraga ini diberi nama Minonette yang kemudian diubah namanya menjadi bolavoli oleh Dr. Alfred T. Halstead dari Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat karena pada prinsipnya permainan ini dilakukan dengan cara mem-voli bola melintasi net (Winarno, dkk 2013:3).

Pahun 1900 Canada merupakan negara diluar Amerika pertama yang menerima olahraga ini. Gerakan internasional YMCA merupakan sarana yang

efektif dalam pengembangan popularitas cabang olahraga bolavoli ke seluruh dunia. Permainan ini pertama kali diterima di Kuba tahun 1905, Puerto Riko 1909, Philipina 1910, Uruguay 1912, Cina dan Jepang tahun 1913. Permainan bolavoli mulai dikenalkan ke Eropa oleh tentara Amerika pada saat perang dunia I, dan menyebar ke negara Perancis, Cekoslowakia, Polandia dan Uni Sovyet (Winarno, dkk 2013:4).

Di Indonesia bolavoli dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan, namun pada waktu itu belum populer dikalangan masyarakat. Pada zaman penjajahan Jepang, tentara Jepang banyak memberi andil dalam memperkenalkan permainan ini pada masyarakat. Pada awalnya ide dasar permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan (M. Yunus, 1992:7).

Menurut Winarno dkk (2013:35) bahwa sejak PON kedua yang diselenggarakan tahun 1951 di Jakarta, cabang olahraga bolavoli masuk sebagai cabang olahraga yang selalu dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional. Pada tahun 1955 terbentuk induk organisasi Bolavoli nasional. Pembentukan induk organisasi bolavoli Indonesia ini dipelopori oleh IPVOS (Ikatan Perhimpunan Volleyball Surabaya) dan PERVID (Persatuan Volleyball Indonesia Djakarta). Pada bulan Oktober tahun 1959, sesuai dengan keputusan IVBF di Budapest diputuskan bahwa Indonesia (PBVSI) secara resmi diterima menjadi anggotanya, dan terdaftar sebagai anggota nomor 62. Pada waktu itu sudah ada 64 negara sebagai anggota IVBF. Organisasi Bolavoli Internasional didirikan pada tanggal 18 April 1947, pada saat diselenggarakan kongres pertama di Paris, Perancis. Pada kongres tersebut hadir wakil-wakil dari 15

Negara peserta. Dengan demikian secara resmi International Volleyball Federation (IVBF) berdiri, dan 15 negara peserta kongres mendaftarkan diri sebagai anggota IVBF. Dalam kongres IOC ke 55, yang diselenggarakan pada bulan Mei 1959 di Munich, Jerman, diputuskan bahwa Olympiade ke XVIII akan diselenggarakan di Tokyo, Jepang. Kongres IOC tahun 1961 di Athena, memutuskan permainan Bolavoli masuk sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan pada Olympiade ke XVIII (Winarno dkk, 2013:35).

2.1.2 Pengertian Permainan Bola Voli

Olahraga bola voli adalah suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain dan disetiap lapangan dipisahkan oleh net, pantulan bola yang dimainkan boleh menggunakan seluruh anggota badan. Ide dasar yang terdapat dalam permainan bola voli adalah melewatkan bola ke daerah lawan melalui atas net dan berusaha mematikan bola dengan jalan menjatuhkan bola di daerah lawan (Suharno HP, 1986: 1).

Permainan bolavoli menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) adalah suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang karena dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Bolavoli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan (Munasifah, 2008: 3).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah permainan/olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri 6 orang dan setiap regu hanya bisa memainkan bola 3 kali pukulan serta membutuhkan keterampilan dalam memainkannya.

2.1.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Menurut M. Yunus (1992: 68) bahwa teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik dasar merupakan hal yang tidak terpisahkan dalam permainan bolavoli. Pemain yang dapat menguasai teknik dasar dengan baik akan dapat bermain secara efektif dan efisien dalam bermain bolavoli dan tentunya sangat mendukung tim saat pertandingan berlangsung.

Macam-macam teknik dasar dalam permainan bolavoli meliputi: (1) *passing* atas, (2) *passing* bawah, (3) *set-up*/umpan, (4) *smash*, (5) servis, (6) *block*/membendung. Begitu juga menurut M. Yunus (1992: 68) yang menyatakan bahwa teknik dasar permainan bolavoli meliputi: (a) servis, (b) *passing*, (c) umpan, (d) *smash*, (e) bendungan (Munasifah, 2008:27).

2.1.3.1 Service

Service adalah salah satu teknik dasar yang digunakan untuk memulai suatu set atau pertandingan, pada awalnya digunakan untuk melayani lawan untuk melakukan penyerangan tetapi seiring dengan berkembangnya olahraga bolavoli, service digunakan untuk menyerang lawan, service yang baik dapat mengacaukan pertahanan lawan dan menyulitkan lawan untuk melakukan serangan. Service merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan bolavoli, kemampuan service yang baik dapat digunakan untuk memperoleh point dan mengacaukan posisi bertahan lawan (Winarno dkk, 2013:38).

Menurut Dieter Beutelstahl (2011:8) servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian

berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Sedangkan Nuril Ahmadi (2007:20) menyatakan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan.

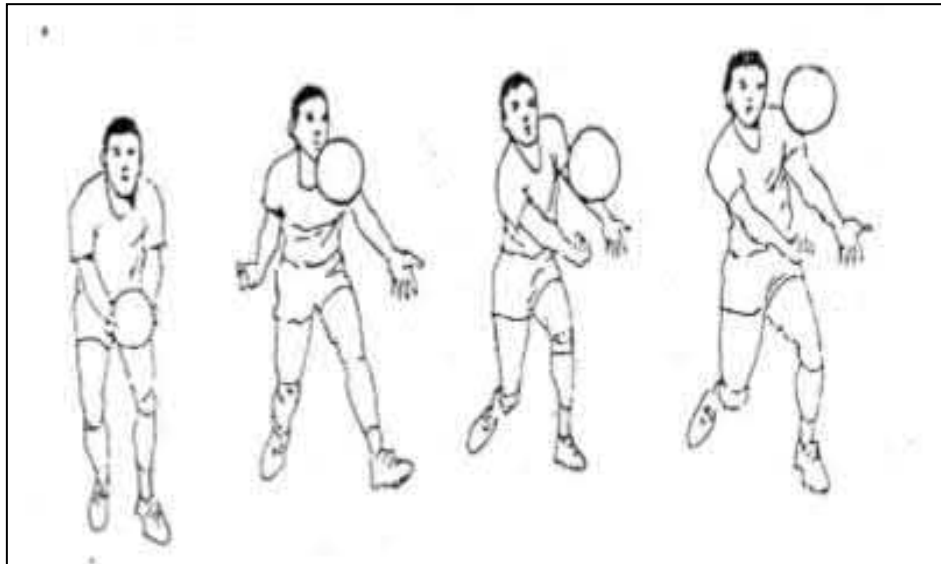
Servis yang baik, sangat mempengaruhi seluruh jalannya pertandingan. Karena servis yang baik akan *menyulitkan* lawan dalam menerima bola dan itu sangat membantu untuk memperoleh angka bagi tim. Banyak yang beranggapan pukulan servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Terdapat beberapa jenis servis yaitu: (1) *Service* dari bawah (*underhand service*); (2) *Gaya service* menyamping (*side hand service*); (3) *Service* dari depan (*front service*); dan (4) Servis dengan smesh (*smas service*) (Munasifah, 2008:27).

Jenis-jenis servis dalam permainan bolavoli antara lain: (1) servis tangan bawah (*underhand service*), (2) servis mengapung (*floating service*), (3) *topspin service*, (4) *jumping service* (Nuril Ahmadi, 2007: 20). Servis tangan bawah terdiri dari servis tangan bawah normal, *catting underhand service*, *service* mengapung tangan bawah, sedangkan servis tangan atas terdiri dari tenis servis, servis *floating/mengapung* dan servis cekis (Suharno HP, 1981:40).

Menurut Winarno dkk (2013:39) bahwa *service* tangan bawah adalah usaha untuk memulai pertandingan dan mengarahkan bola ke arah lapangan lawan yang dilakukan oleh pemain yang berada didaerah *service*, pemain memukul bola dengan satu tangan dibawah pinggang atau kira-kira setinggi pinggang. Teknik dasar *service* bawah sering digunakan oleh pemain pemula dan pemain wanita. Untuk pemain baru, *service* tangan bawah merupakan cara yang paling mudah". Secara garis besar pelaksanaan *service* bawah sama

dengan service atas, perbedaannya pada saat perkenaan bola pada tangan. Service bawah perkenaannya dibawah bahu sedangkan service atas perkenaannya diatas bahu.

Langkah-langkah melakukan service bawah yaitu sikap permulaan meliputi (1) pemain berdiri di belakang garis belakang dengan posisi kaki kiri berada agak di depan kaki kanan (bagi yang kidal maka kaki kanan yang berada agak di depan), (2) letakan bola ditelapak tangan kiri (untuk yang kidal maka sebaliknya), (3) lambungkan bola ke atas setinggi 50 cm sampai dengan 1 meter, bersamaan dengan itu tarik tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ke belakang untuk melakukan awalan, (4) setelah bola yang dilambungkan turun dari titik tertinggi dan mencapai sejajar dengan pinggang, maka pada saat itu tangan dan lengan kanan diayunkan dari belakang ke depan untuk memukul bola.

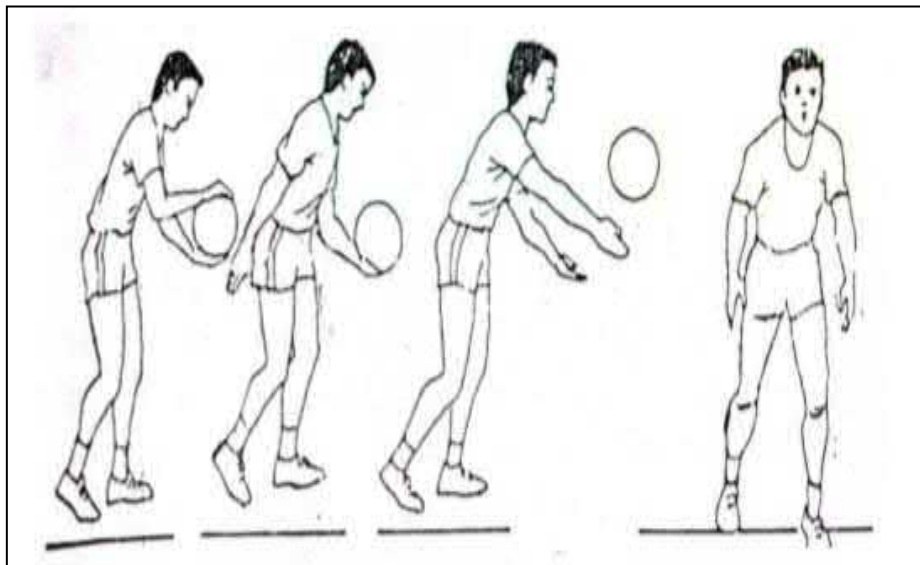


Gambar 2.1
Service Tangan Bawah dari Depan
Sumber: Winarno dkk (2013: 40).

Sikap Perkenaan servis bawah: 1) Perkenaan bola pada saat service dapat dilakukan dengan bagian lengan dan tangan manapun 2) Untuk pemula harus

tetap memperhatikan luas penampang tangan dan lengan yang bersentuhan dengan bola. 3) Makin luas penampang permukaan tangan yang tersentuh dengan bola maka kemungkinan bola hasil service masuk ke lapangan lawan makin tinggi. 4) Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan service dapat dilakukan dengan telapak tangan dan genggaman tangan bagian atas. 5) Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik. (Gambar 2.1b) Kedua perkenaan pada lengan yang digunakan memukul bola, kemudian berat badan dipindahkan ke sebelah depan, bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan sekaku mungkin.

Sikap akhir yaitu setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan. Setelah pemain melakukan service maka harus segera masuk ke lapangan permainan untuk siap memainkan bola apabila pemain regu lawan mengarahkan bola kepada pemain yang melakukan service.



Gambar 2.2
Service Tangan Bawah dari Samping
Sumber: Winarno dkk (2013: 410).

Pada saat tangan kiri melambungkan bola dibutuhkan kekuatan otot-otot lengan yang cukup kuat terutama deltoid sebagai pangkal lengan yang juga didukung oleh pektoralis mayor dan lattisimus dorsi. Ketika tangan kanan memukul bola kekuatan akan bertumpu pada otot-otot bahu, dada, triceps dan wrist.

2.1.3.2 Passing bawah dan passing atas

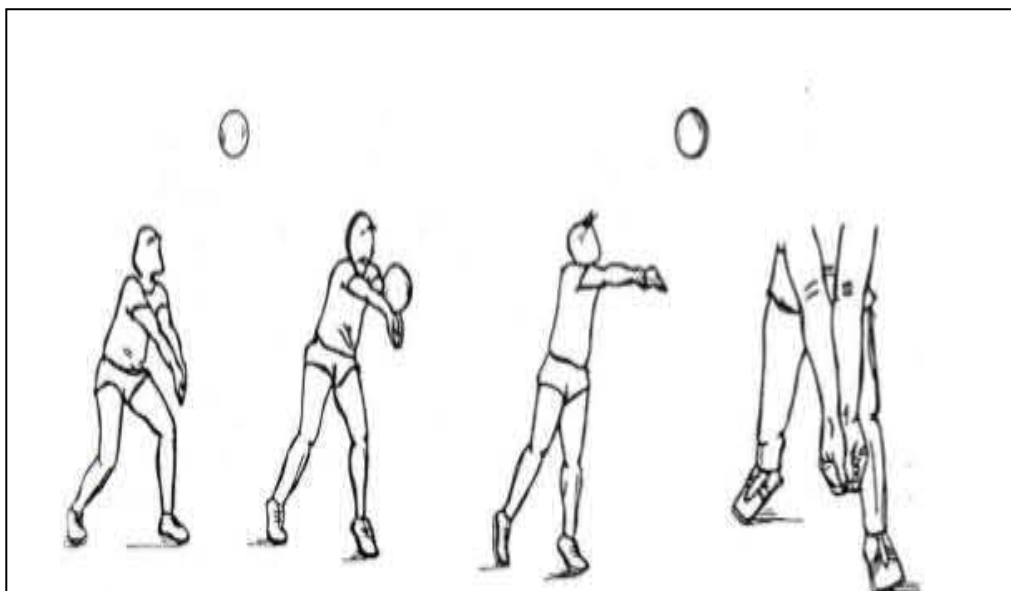
Nuril Ahmadi (2007:22) mendefinisikan *passing* sebagai upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Teknik passing dalam permainan bola voli dapat dibedakan menjadi dua yaitu passing atas dan passing bawah.

Menurut Winarno dkk (2013:77) bahwa passing bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah. Cara pelaksanaannya pada sikap persiapan yaitu berdiri tegak dengan kaki kangkang selebar bahu, atau lebih lebar sedikit, posisi lutut sedikit ditekuk. Kedua lengan dirapatkan di depan badan, dengan kedua lengan dijulurkan lurus kebawah, siku jangan ditekuk (sudut antara lengan dengan badan $\pm 45^\circ$). Agar pada saat terjadi perkenaan bola tidak lepas, maka taruh salah satu tangan di atas telapak tangan yang lain dengan kedua ibu jari berada sejajar, dan pegang dengan erat.

Sikap perkenaan, perkenaan lengan dengan bola berada pada lengan bagian atas pergelangan tangan dan di bawah siku. Ambillah posisi sedemikian rupa sehingga badan berada dalam posisi menghadap pada bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segera ayunkan kedua lengan yang telah diluruskan dari arah bawah ke atas depan. Pada saat itu antara tangan kanan

dan tangan kiri sudah saling berpegangan. Apanata badan dengan kedua lengan membentuk sudut $\pm 45^\circ$ agar bola memantul secara stabil. Dengan cara tersebut diharapkan bola yang memantul tidak berputar, sehingga mudah diterima oleh pemain lain. Usahakan bola memantul pada bagian lengan yang paling lebar diantara pergelangan tangan dan siku dengan sudut pantulan $\pm 90^\circ$ (sudut datang= sudut pantul). Apabila sudut datangnya bola tidak $\pm 90^\circ$ maka sudut pantul yang diperoleh juga tidak dapat mencapai $\pm 90^\circ$, sehingga bola akan memantul kearah lain. Dengan demikian bola tidak akan memantul kearah seperti yang diharapkan.

Sikap akhir yaitu setelah bola dipassing, maka segera diikuti dengan mengambil sikap kembali agar dapat bergerak dengan cepat dan menyesuaikan diri dengan permainan. Lanjutan gerakan lengan paling tinggi maksimal sejajar (rata). Beberapa kondisi yang perlu diperhatikan berkaitan dengan keberadaan bola (datangnya bola) oleh pemain pada saat akan melakukan passing bawah.

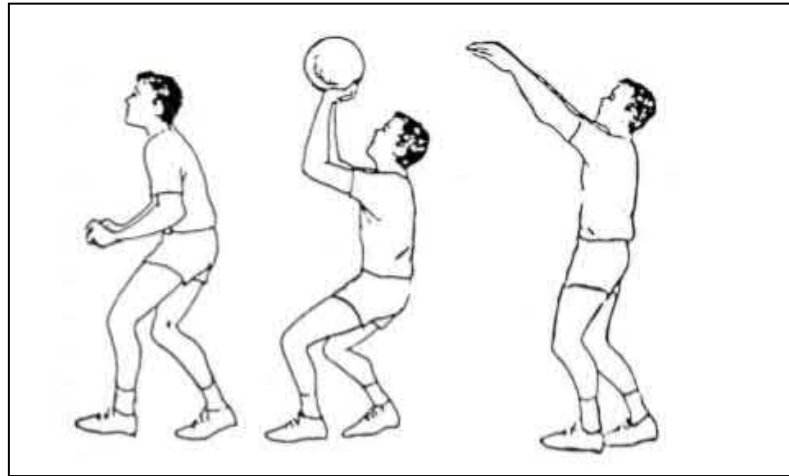


Gambar 2.3
Sikap Perkenaan Passing Bawah
Sumber: Winarno dkk (2013:79)

Teknik *passing* bawah menurut Suharno HP (1981:47-56) dapat dilakukan dengan cara *passing* bawah normal, *pass* bawah satu tangan, *pass* bawah satu tangan dengan meluncur. Sedangkan teknik *passing* atas dapat dilakukan dengan cara guling kebelakang, *pass* atas dengan guling kesamping dan *pass* atas dengan meloncat. Memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Teknik melakukan *passing* bawah menurut Munasifah (2008: 28) yaitu (1) dengan dua tangan, (2) dengan satu tangan dan dua tangan dapat dilakukan dengan sikap normal, guling kesamping, terjun kedepan dan setengah guling kebelakang.

Teknik *passing* atas sangat efektif digunakan untuk mengambil bola atas. Menurut Nuril Ahmadi (2007:25), cara melakukan teknik *passing* atas yang baik adalah jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara sikut dan badan kurang lebih 45°. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan.

Winarno dkk (2013: 82) bahwa *passing* atas adalah operan bola yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari pada saat bola datang setinggi bahu atau lebih. *Passing* dimaksudkan memberikan operan kepada kawan satu regu untuk menyusun serangan kedaerah lawan, sehingga bola yang dihasilkan harus mudah diterima kawan satu regu. Cara pelaksanaan *passing* atas tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 2.4 Posisi Badan Pada Passing Atas
Sumber: Winarno dkk (2013:84)

Sikap persiapan yaitu pemain mengambil sikap siap normal. Dalam permainan bolavoli sikap normal yang dimaksud adalah pengambilan sikap tubuh sedemikian rupa, sehingga memudahkan pemain untuk bergerak dengan cepat ke segala arah yang diinginkan. Secara keseluruhan posisi tubuh harus selalu berada pada kondisi seimbang labil agar koordinasi tubuh tetap dapat dikuasai sehingga dengan mudah dapat bergerak ke segala arah yang dikehendaki dengan cepat. Sikap siap normal yang dimaksud adalah sebagai berikut: pemain berdiri bertumpu dengan kedua kaki selebar bahu, dengan salah satu kaki berada agak di depan. Bagi yang tidak kidal posisi kaki kiri berada agak di depan dibanding dengan kaki kanan. Lutut ditekuk, badan agak condong sedikit ke depan dengan tangan siap berada di depan dada. Pada saat akan melakukan passing, maka segera mengambil posisi badan di bawah bola, dan tangan diangkat berada di depan atas dahi. Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah bulatan. Jarak antara jari-jari yang satu dengan yang lain agak diregangkan sedikit, dan kedua ibu jari (kanan dan kiri) membentuk sudut $\pm 90^\circ$ (Winarno dkk, 2013: 82).

Sikap perkenaan yaitu pada saat passing atas, bola bersentuhan dengan ujung jari pada ruas pertama dan kedua ibu jari. Ketika jari bersentuhan dengan bola, maka jari-jari agak ditegangkan sedikit, dan bersamaan dengan itu diikuti dengan gerakan pergelangan tangan ke arah depan atas dengan gerakan agak eksplosif. Sikap akhir yaitu setelah bola berhasil di passing, maka lengan bergerak lurus sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi gerakan tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang utuh dan harmonis, sedangkan pandangan pemain harus tetap mengikuti arah bola.

2.1.3.3 Umpan (*set up*)

Umpan adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu, yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserang ke daerah lawan dalam bentuk smash (M. Yunus, 1992: 101). Langkah-langkah dalam melakukan umpan berdasarkan arah bola dari sisi pengumpan seperti menurut M. Yunus (1992: 102) yaitu: (1) mengumpan ke depan dekat dan sejajar dengan net, (2) mengumpan ke belakang dekat dan sejajar dengan net, (3) Umpan kedepan dengan meloncat, dan (4) umpan ke belakang dengan meloncat.

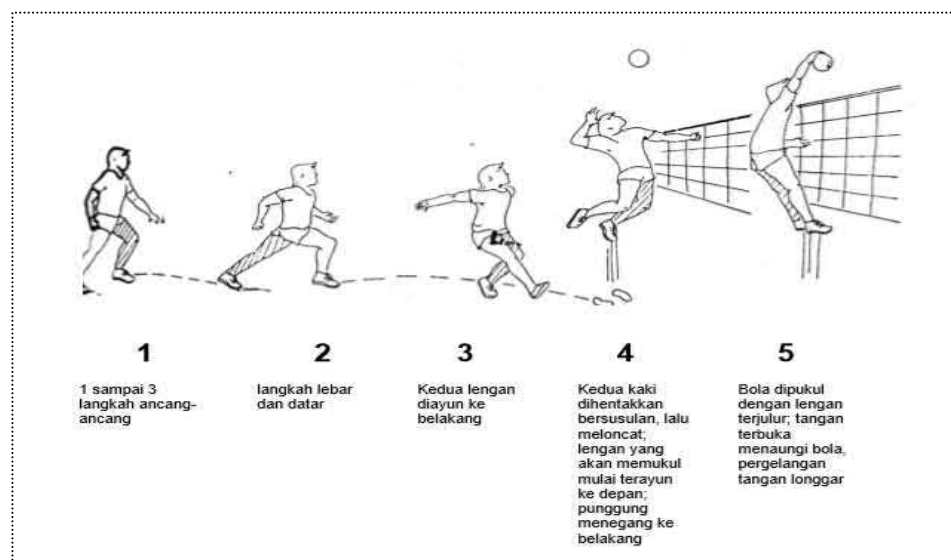
Menurut Munasifah (2008: 28) umpan ada dua macam, yaitu umpan ke depan dan umpan ke belakang. Umpan ke depan dan umpan ke belakang dapat dilakukan dengan cara (1) menurut tinggi bola dari net, terdiri dari umpan normal *set-up/open set-up*, umpan semi/*medium set-up* (tinggi bola 1 m sampai dengan 1.99 m di atas net) dan umpan kecil/*low set-up* (tinggi bola 99 cm ke bawah dari tepi atas net), (2) menurut arah bola dengan net, yaitu sejajar, vertikal dan diagonal.

2.1.3.4 *Smash*

Menurut Nuril Ahmadi (2007:32) *smash* adalah suatu pukulan dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalanya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi. *Smash* yang dilakukan harus dilakukan dengan cepat, tepat dan keras. Agar pukulan *smash* yang diarahkan ke lawan sulit di terima dan dengan teknik ini peluang mendapatkan angka lebih besar. Sedangkan menurut M Yunus (1992: 108) bahwa *Smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakuka *smash* ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi.

Smash merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari: a) Langkah awalan b) Tolakan untuk meloncat c) Memukul bola saat melayang di udara d) Saat mendarat kembali setelah memukul bola (M. Yunus, 1992: 108). *Smash* terdiri dari empat jenis yaitu frontal *smash* atau *smash* depan, frontal *smash* dengan twist atau *smash* depan dengan memutar, *smash* dari pergelangan tangan dan dump atau *smash* tipuan (Dieter Beutelstahl, 2011: 25).

Seorang pemain utuk dapat melakukan *smash* normal harus memperhatikan proses pelaksanaan *smash*. Proses melakukan *smash* dapat dibagi dalam empat tahap: saat mengambil awalan, saat melakukan tolakan, saat melakukan pukulan, dan saat melakukan pendaratan.



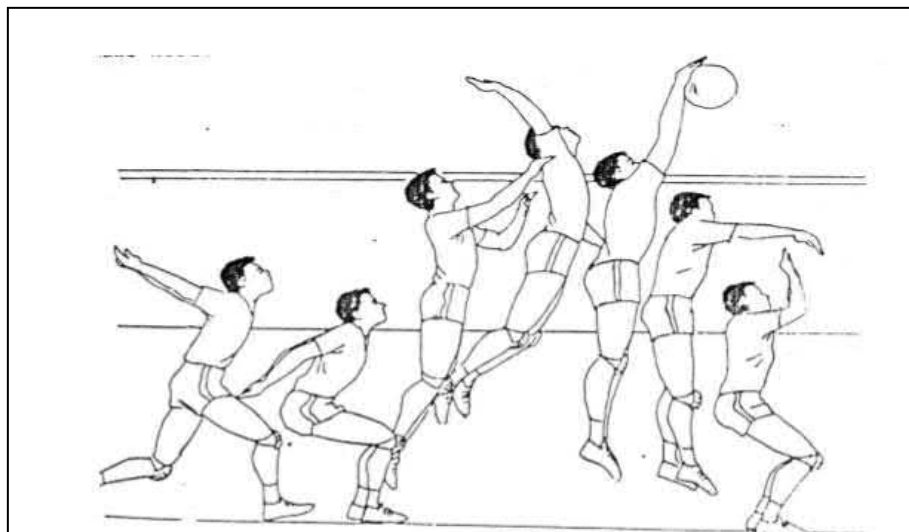
Gambar 2.5 Langkah Awal Smash Normal
Sumber: Winarno dkk (2013:120).

Sikap persiapan yaitu pemain mengambil sikap siap normal, pada saat melakukan langkah awalan sampai dengan tolakan ke atas. Pemain mengambil posisi berjarak 3 meter sampai dengan 4 meter dari net. Dengan posisi bahu condong ke depan, berat badan bertumpu pada kedua kaki selama gerak dimulai pada sikap persiapan. Langkah Awal: ambillah langkah-langkah dasar sesuai dengan kebiasaan masing-masing individu. Smasher melakukan awalan dengan melangkah pada saat bola mencapai titik tertinggi di atas net. Posisi bahu kiri selalu lebih dekan dari net dibanding dengan bahu kanan. Yang perlu diperhatikan smasher adalah berapa ketinggian bola, kecepatan dan lintasannya, dengan cara memahami situasi bola diharapkan smasher dapat mengambil timing yang tepat, kedua lengan ditarik ke belakang, berat badan berangsur-angsur merendah untuk membantu waktu siap. Langkah kaki kanan lebih panjang dan lebih cepat dibanding dengan langkah kaki kiri (bagi yang tidak kidal). Posisi kaki sejajar, dengan kaki kiri sedikit agak di depan sebagai persiapan melakukan loncatan ke arah vertikal. Ayunkan kedua lengan ke belakang atas

sebatas kemampuan. Badan siap untuk meloncat dengan berat badan lebih banyak bertumpu pada kaki kiri.

Sikap Menolak: Langkah kaki pada saat meangmbil awalan dilanjutkan dengan menekuk kedua lutut untuk membantu melakukan tolakan ke atas. Tolakan dimulai dengan tumit dan jari kaki menghentak lantai dan menagyunkan kedua lengan ke depan saat bersamaan dengan kedua kaki mendorong ke atas. Tapak kaki, pergelangan kaki, pinggul dan tubuh digerakkan secara serasi untuk memperoleh gerakan yang sempurna. Gerakan eksplosif dan loncatan vertikal dilakukan pada saat melakukan tolakan.

Sikap Pukulan (perkenaan) Bola: Setelah tolakan dilakukan, pada saat melayang di udara kedua kaki harus lemas tergantung dan tangan kanan (tangan yang digunakan untuk memukul bola) bagi yang tidaak kidal siap memukul bola, dengan lengan diangkat sehingga lengan atas tangan kanan tegak lurus dengan badan. Pada saat lompatan dan raihan tangan telah mencapai titik tertinggi, maka pukulan bola segera dilakukan. Jarak smasher dengan bola diperkirakan sejauh jangkauan lengan. Pukulan dilakukan pada bagian atas tengah bola dengan perkenaan pada telapak tangan, pada saat melakukan pukulan maka gerakan lecutan pergelangan tangan aktif menghentak ke depan dengan telapak tangan dan jari-jari menutupi atas bola diikuti dengan lecutan badan. Usahakan pada saat terjadi sentuhan dengan bola, lengan dalam posisi sepanjang mungkin. Pukulan smash ini akan lebih sempurna apabila dengan pukulan smash tersebut dapat menimbulkan putaran bola atas (top spin) dan dengan cepat turun dilantai.



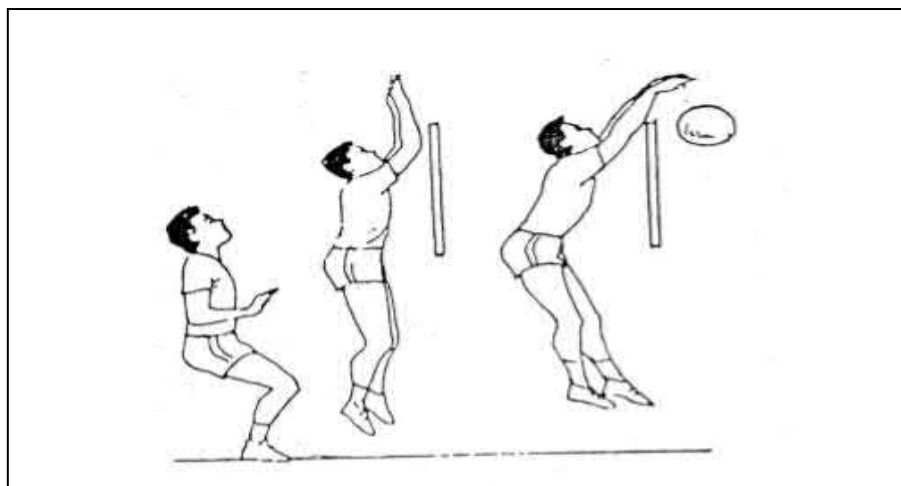
Gambar 2.6 Tolakan dan Perkenaan Smash Normal
Sumber: Winarno dkk (2013:120).

Sikap mendarat yaitu setelah melakukan smash pemain mendarat dengan dua kaki secara lentur (mengeper). Pada saat mendarat lutut lentur untuk meredam benturan kaki dengan lantai. Pendaratan dilakukan dengan jari-jari kaki (telapak kaki bagian depan). Usahakan tempat pendaratan tidak bergeser jauh dengan tempat pada saat melakukan tolakan. Setelah smasher berhasil mendarat dengan baik, maka segera mengambil sikap siap normal untuk bermain.

2.1.3.5 *Block* (bendungan)

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan (M. Yunus, 1992:119), dalam hal ini *blocking* merupakan salah satu cara untuk memperlambat atau menekan lawan untuk mendapatkan nilai atau poin dalam sebuah pertandingan. Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2008: 30) bahwa *block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, blok bukanlah merupakan teknik yang sulit. Blok mempunyai tingkat keberhasilan yang sangat kecil karena

bola *smash* yang akan diblok arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu menghindari blok).



Gambar 2.7 Sikap Saat Melakukan Block
Sumber: Winarno dkk (2013:167).

Pada saat pemain melakukan block dibutuhkan kekuatan dari otot lengan untuk menahan jalannya bola hasil serangan lawan. Tangan yang direntangkan di depan net diharuskan dapat menahan jalannya bola agar kembali ke daerah lawan atau bola tidak mengarah keluar lapangan setelah menyentuh tangan sehingga mengakibatkan poin untuk lawan. Dengan memiliki kekuatan otot lengan yang baik maka bendungan serangan bisa berjalan dengan sempurna. Posisi tangan juga harus tepat agar dapat membentuk bendungan serangan yang baik. Dalam block juga melibatkan kekuatan otot perut sebagai pendukung gerakannya. Kekuatan otot perut dalam block bolavoli dibutuhkan untuk mempertahankan posisi badan pada saat meloncat. Otot perut (abdomen) juga dapat membantu memperkuat bendungan serangan karena posisi tubuh pada saat meloncat yang sempurna. Latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot perut sangat dibutuhkan oleh pemain bolavoli.

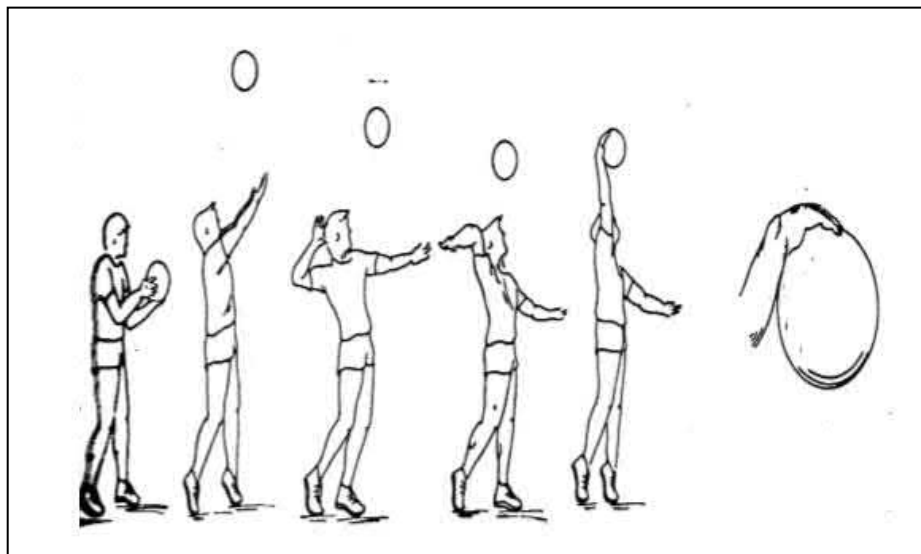
Macam-macam langkah awalan blok yaitu dari belakang, langkah samping, langkah silang dan lari ke posisi blok. Langkah-langkah dalam melakukan block menurut M. Yunus (1992: 119) terdiri dari sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerakan lanjutan. Sikap permulaan, mulai dengan berdiri menghadang kejarang, jarak kedua kaki selebar pundak, lutut ditekuk dan kedua tangan siap di depan dada. Pandangan mengawasi jalannya bola dan memperhatikan smasher yang akan melakukan pukulan.

2.2 Tinjauan tentang Servis Atas

2.2.1 Pengertian Servis Atas

Servis atas adalah teknik dasar servis yang dilakukan dengan perkenaan bola di atas kepala. Servis atas memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi, tujuan utama servis atas adalah mempercepat laju bola menukik dari atas ke bawah. Menurut Viera dan Fergusson (1996 dalam Winarno (2013:42) "servis atas paling efektif, karena sulit menangkisnya, jalannya bola berbeda tergantung bagian mana dari bola yang kena pukul.

Sikap persiapan: 1) Pemain berdiri di belakang garis backline dengan posisi kaki kiri (kaki kanan bagi yang kidal) berada di agak depan dibandingkan kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) 2) Kedua kaki sedikit ditekuk. 3) Tangan kiri dan kanan sama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bola bagian atas sehingga sehingga bola berada di depan atas kepala server. (posisi sebaliknya untuk yang kidal) 4) Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri (tangan kanan untuk yang kidal) kurang lebih setinggi satu meter, bersamaan dengan itu tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ditarik ke belakang dan di atas kepala untuk melakukan awalan dengan telapak tangan menghadap ke depan.



Gambar 2.8 Service Tangan Atas
Sumber: Winarno dkk (2013:42)

Sikap perkenaan servis atas yaitu (1) setelah tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) berada di atas belakang kepala dan bola berada dalam jangkauan, maka bola segera dipukul, (2) perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan service dapat dilakukan dengan telapak tangan dan genggaman tangan yang menghadap ke depan, (3) pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik atau sempurna.

Sikap akhir yaitu (1) setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan, (2) setelah pemain melakukan servis maka harus segeran masuk ke lapangan permainan untuk siap memainkan bola apabila pemain regu lawan mengarahkan bola kepada pemain yang melakukan servis. Teknik dasar service atas dalam permainan bolavoli terdiri dari beberapa macam, yaitu: (1) tenis servis, (2) *floating*, dan (3) cekis. Servis atas dalam bolavoli juga dapat diklasifikasikan berdasarkan hasil putaran bola. Putaran bola yang dihasilkan

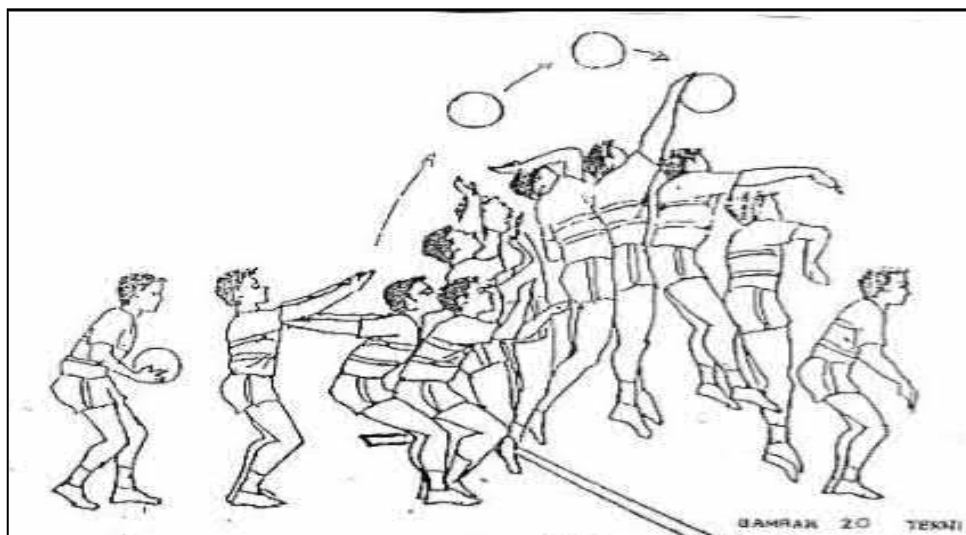
dipengaruhi adanya gerakan pukulan dan posisi pukulan pada bola. Berdasarkan arah putaran bola yang dihasilkan servis atas dibedakan menjadi 5 yaitu: (1) top spin, arah putaran bola ke depan, (2) back spin, arah putaran bola ke belakang, (3) in side spin, arah putaran bola ke arah samping dalam, (4) out side spin, arah putaran bola ke arah samping luar, dan (5) float, bola mengapung (tanpa putaran) (Winarno dkk, 2013:44).

2.2.2 Teknik Servis Atas *Jumping*

Servis atas *jumping* ini dilakukan dengan gerakan melompat seperti gerakan smash (M. Yunus, 1992: 71). Urutan gerakannya adalah (1) sikap permulaan: berdiri di daerah service dekat garis belakang menghadap ke net, kedua tangan memegang bola, (2) gerak pelaksanaan: lambungkan bola setinggi kurang lebih tiga meter agak didepan badan, kemudian badan merendah dengan menekuk lutut untuk melakukan awalan melompat setinggi mungkin kemudian bola dipukul setinggi mungkin seperti gerakan smash. Lecutkan pergelangan tangan secepat-cepatnya sehingga menghasilkan pukulan top spin yang tinggi agar bola secepat mungkin turun ke daerah lapangan lawan, (3) Gerak lanjutan: setelah melakukan pukulan dengan meraih bola setinggi ingginya pada saat melayang di udara, langsung mendarat di dalam lapangan dan segera mengambil posisi siap untuk menerima pengembalian bola atau serangan lawan. Jenis servis ini membutuhkan tenaga yang besar.

Menurut Winarno dkk (2013: 52) bahwa teknik servis atas *jumping* sering digunakan dalam pertandingan bolavoli karena hasil pukulannya keras dan cepat, sangat efektif digunakan sebagai serangan pertama. Servis atas *jumping* adalah jenis servis yang paling sulit dari ke empat jenis servis yang ada. Ketika

sedang melakukan servis ini, pemain harus melompat ke udara (hampir sama dengan suatu serangan ke arah jaring) untuk menyentuh bola yang dilemparkan.



Gambar 2.9 Servis Atas *Jumping*
Sumber: M Yunus (1992: 78)

Teknik servis atas *jumping* dapat dibagi menjadi 4 tahapan yaitu (1) awalan Pemain sebelum melakukan awalan harus memperhatikan sikap permulaan, sikap permulaan untuk servis atas *jumping* sama dengan servis atas (sikap permulaan: posisi kaki, posisi tangan dan posisi badan). Awalan untuk melakukan servis atas *jumping* pemain pada umumnya menggunakan pendekatan 3 atau 4 langkah yang sama dengan pendekatan smash yang kuat terhadap garis ujung ketika bola dilemparkan untuk membantu mempersiapkan lompatan. Bola dilempar dan mengarah ke jaring sehingga pemain harus mengejar lemparan (menjaga bola tetap bergerak keluar dari tubuh dengan baik di depan tubuh) dengan pendekatan tiga atau empat langkah. Pada langkah ketiga akan melibatkan kaki sisi yang tidak memukul atau kaki yang tidak memukul untuk gerakan empat langkah. (2) Tolakan Pemain melakukan tolakan ketika bola mencapai mencapai titik tertinggi dan kiranya bola dapat dipukul,

setelah itu pemain melompat ke udara. (3) Perkenaan Pada puncak lompatan dengan mata tetap melihat bola, pemain menggerakkan lengan yang memukul ke belakang dengan siku tinggi dan tangan mendekati telinga. Selanjutnya pemain mengayunkan lengan ke depan secepat mungkin, melempar bahu, siku, pergelangan tangan, dan telapak tangan ke bola. Pemain menyentuh bola dengan pangkal telapak tangan yang terbuka, menggunakan suatu hentakan pergelangan tangan untuk memberikan gerak memutar ke depan. Setelah perkenaan, lengan yang memukul bergerak mengikuti bola ke arah sasaran (telapak tangan menghadap sasaran) dan terus ke atas net. (4) Pendaratan Setelah melompat, pemain dapat mendarat di dalam lapangan/diluar lapangan dengan catatan lompatan dilakukan di belakang garis ujung dan perkenaan dilakukan sebelum mendarat (Winarno dkk, 2013:52)

2.2.3 Teknik Servis Atas *Floating*

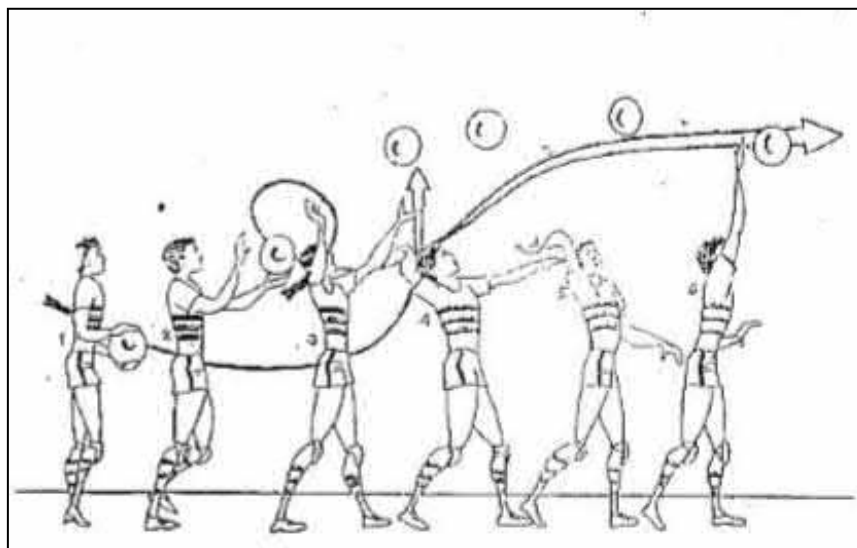
Teknik servis mengapung menghasilkan bola mengapung (tanpa putaran), dalam teknik ini hal yang harus diperhatikan oleh pemain saat melakukannya pukulan pada bola, perkenaan tangan pada tengah bola dan jari-jari tangan rapat dan lurus. Untuk memperoleh putaran bola yang cepat, gunakan bantuan lecutan tangan dengan tenaga yang besar (Winarno dkk, 2013:49).

Service merupakan sajian awal untuk memulai suatu pertandingan bolavoli, sekaligus sebagai serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Sebagai suatu serangan maka, usahakan service harus masuk ke lapangan lawan, harus diarahkan ke tempat yang kosong atau pemain yang memiliki kemampuan passing yang kurang baik. Untuk memperoleh angka dari servis, maka harus dilakukan dengan kecepatan yang tinggi dan diarahkan ke lapangan yang kosong. Upaya ini juga dapat dilakukan dengan mengatur gerakan putaran dan

floating bola pada saat servis, sehingga sulit diterima oleh receiver (Winarno dkk, 2013:37)

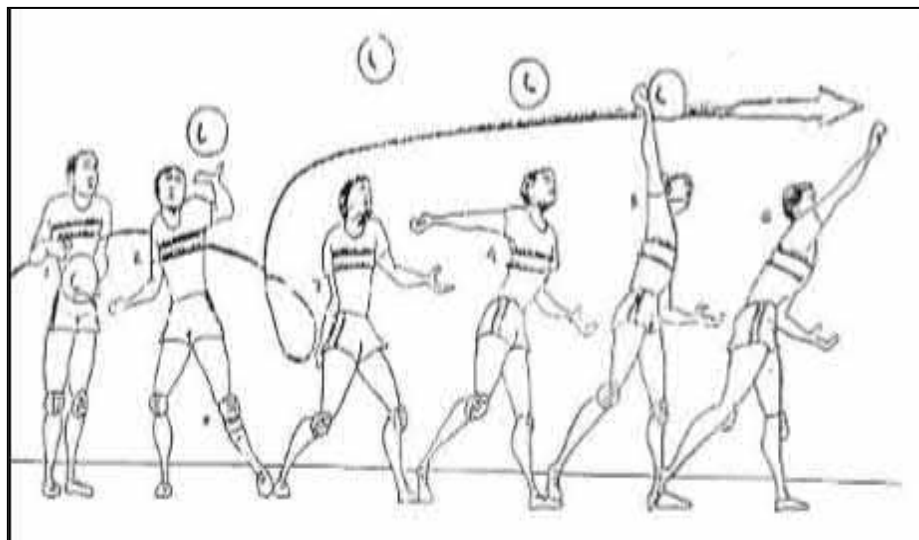
Servis atas *floating* adalah servis atas dimana jalannya bola dari hasil pukulan servise itu tidak berputar atau dengan kata lain bola berjalan mengapung atau mengambang. Servis atas *floating* ini populer karena jalannya bola sukar untuk diterima lawan karena sifat jalannya bola yang mengapung (M. Yunus, 1992: 76). Ada dua macam servis atas *floating* yaitu *floating overhand service* dan *overhand change-up service* atau *slider floating overhand*.

Floating overhand service dilakukan oleh pemain bola voli dengan gerakan yang meliputi tahapan (1) sikap permulaan: berdiri di daerah servis, menghadap ke lapangan, kaki kiri di depan bagi yang tidak kidal, bagi yang kidal sebaliknya. Bola dipegang tangan kiri setinggi kepala, tangan kanan membuka atau boleh juga menggenggam, (2) gerak pelaksanaannya: bola dilambungkan didepan atas lebih tinggi dari kepala. Tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang dan gaya yang mengenai bola harus berjalan memotong garis tengah bola untuk menghindari terjadinya perputaran bola pergelangan tangan harus difiksir atau dikakukan, dan (3) gerak lanjutan: gerak lanjutan lengan memukul harus segaris dengan gaya yang dihasilkan didorongkan ke depan. Jika pukulan dilakukan dengan gerakan yang tepat (pukulan keras), dapat dilakukan tanpa *follow through* (M. Yunus, 1992: 70).



Gambar 2.10 *Floating Overhand Service*
 Sumber: M Yunus (1992: 75)

Overhand change-up service atau *slider floating overhand* dilakukan oleh pemain bola voli dengan gerakan yang meliputi (1) sikap permulaan: berdiri di daerah service, menghadap ke lapangan kaki kiri di depan bagi yang tidak kidal, bagi yang kidal sebaliknya, Bola dipegang tangan kiri setinggi kepala, tangan kanan menggenggam, (2) gerak pelaksanaan: langkahkan kaki kiri ke samping, lambungkan bola di depan pundak kiri, kemudian ayunkan lengan kanan dengan gerak melingkar ke arah bola sambil memindahkan berat badan ke kiri, perkenaan tangan dengan bola berada didepan pundak kiri dan lengan dalam keadaan lurus, (3) gerak lanjutan: setelah lengan mengenai bola, gerakan lengan dibawa lurus kedepan, segera pindahkan berat badan kedepan dan segera masuk ke lapangan untuk mengatur posisi siap menerima bola serangan dari lawan (M. Yunus, 1992: 70).



Gambar 2.11 *Floating Change Up Service*
 Sumber: M. Yunus (11992: 76)

Menurut Winarno dkk (2013: 50) bahwa sikap permulaan terdiri dari posisi tangan, tangan kiri lurus ke depan memegang bola dan tangan kanan posisi mau memukul di belakang atas kepala dengan telapak tangan tangan membuka dan jari-jari rapat, tangan kiri lurus memegang bola diharapkan menghasilkan lemparan bola yang melambung ke atas baik sehingga memudahkan untuk memukul bola, tangan kanan membuka dan jari-jari rapat agar tumbukan tangan dengan bola bisa tinggi. Posisi kaki, kaki kiri berada lebih depan dari kaki kanan, kaki kanan sebagai penumpu berat badan, posisi ini untuk menjaga keseimbangan. Posisi badan, menghadap net dengan kedua lutut agak ditekuk, kedua kaki ditekuk agar berat badan titik berat badan lebih rendah agar keseimbangan lebih besar.

Pelaksanaan hampir sama gerakanya, perbedaanya pada perkenaan tangan pada saat memukul bola, tangan kiri melambungkan bola kira-kira 50 cm, tangan kanan diayunkan untuk memukul bola yang sudah dijangkau tangan. Service putaran depan perkenaan 1/3 bagian atas bola, servis putaran belakang

perkenaan 1/3 bagian bawah bola, servis putaran dalam perkenaan 1/3 bagian samping kanan bola, service putaran luar perkenaan 1/3 bagian samping kiri bola dan service menggapung perkenaan pas bagian tengah belakang bola. Pada saat tangan mau memukul diayunkan ke belakang agar menghasilkan pukulan yang keras dan pada saat memukul bola tepat di depan dan pada jangkauan tangan yang memukul. Gerak lanjutan, setelah bola berhasil dipukul pemain memindahkan berat badan ke depan untuk menjaga keseimbangan.

2.3 Model Latihan Servis Atas

2.3.1 Latihan Servis Atas *Jumping*

Menurut Winarno dkk (2013;70) bahwa model latihan servis atas *jumping* dilakukan dengan tujuan untuk membantu pemain melakukan latihan awalan, tolakan, perkenaan, pendaratan dan sinkronisasi gerakan servis lompat *drive* yang baik dan benar. Model-model latihan ini meliputi latihan awalan, latihan tolakan, latihan perkenaan, latihan pendaratan, latihan sinkronisasi gerakan, latihan servis lompat berpasangan, latihan servis lompat berpasangan melewati net dengan jarak bervariasi, dan latihan servis lompat ke arah sasaran yang ditentukan.

Pertama, latihan awalan dengan menggunakan garis pembatas langkah, latihan ini ditekankan pada kebenaran melakukan langkah kaki saat melakukan awalan servis lompat. Langkah-langkah pelaksanaannya yaitu (1) pemain berdiri di daerah servis, (2) posisi awal badan agak condong kedepan dan posisi kaki kanan di depan (untuk pemain kidal kaki kiri berada di depan), (3) kemudian melakukan awalan 2 langkah, (4) pada saat melangkah harus tepat pada garis pembatas yang telah dibuat, (5) pada saat langkah gerakan tangan lurus

berayun ke belakang untuk persiapan melakukan tolakan, dan (6) pada saat langkah posisi tungkai ditekuk 100 - 120 derajat.

Kedua, latihan tolakan dengan bola dilempar sendiri, latihan ini bertujuan untuk kebenaran gerakan sudut pada saat melakukan tolakan dan melatih respon pemain dengan stimulus bola dilempar sendiri. Langkah-langkah pelaksanaannya yaitu (1) pemain berdiri 2 langkah di garis belakang; (2) kaki kiri berada lebih depan dibandingkan kaki kanan (pemain kidal kaki kanan yang berada di depan); (3) bola dilempar dengan kedua tangan melambung ke arah depan kepala; (4) kaki ditekuk dan kedua lengan diayunkan ke belakang; (5) pemain melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan kedepan; (6) pemain menangkap bola hasil lemparan; dan (7) sudut tolakan pada tungkai adalah 100 derajat sampai 120 derajat.

Ketiga, latihan perkenaan. Pada gerakan lanjutan servis lompat yang paling penting adalah pada saat perkenaan karena keberhasilan dalam memukul dan melepaskan bola ke arah lapangan lawan dapat mengacaukan pertahanan lawan. Langkahnya yaitu (1) pemain berdiri di depan dinding sambil memegang bola; (2) jarak pemain dengan dinding kira-kira 4 meter; (3) posisi kaki kiri berada lebih depan dibanding kaki kanan (untuk pemain kidal sebaliknya); (4) kemudian tangan kiri lurus kedepan memegang bola kearah atas (untuk pemain kidal sebaliknya); (5) pukulah bola dengan tangan kanan tepat di atas tengah-tengah bola dan arahkan service ke dinding; (6) hasil putaran pukulan bola adalah memutar kearah depan; dan (7) lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali.

Kempat yaitu latihan pendaratan. Pada latihan ini ditekankan untuk kebenaran teknik dan ketepatan pendaratan. Cara melakukan latihan ini adalah: (1) pemain berdiri satu langkah di belakang garis belakang di daerah servis; (2)

posisi awal pemain yaitu badan agak condong kedepan dan kaki kiri berada lebih depan dibandingkan kanan (untuk pemain kidal posisi kaki sebaliknya); (3) pemain melakukan gerakan tolakan di belakang garis belakang di daerah service; (4) pemain melakukan pendaratan pada di daerah lapangan; dan (5) pemain langsung menuju posisi untuk bertahan.

Kelima yaitu latihan sinkronisasi gerakan setiap tahapan gerakan jump service harus dilakukan secara baik dan benar, tetapi sinkronisasi dari setiap tahapan sangat penting agar dapat melakukan servis atas *jumping* dengan baik. langkahnya yaitu (1) pemain berdiri 3 langkah dari garis belakang daerah servis, (2) kedua tangan memegang bola, (3) posisi awal yaitu badan condong ke depan dengan kaki kanan di depan (untuk pemain kidal sebaliknya), (4) bola dilempar pada langkah terakhir dilanjutkan ditutup dengan kaki kiri berada agak di depan untuk persiapan tolakan, (7) tekuk kedua lutut kemudian lakukan tolakan dengan sudut tolakan pada tungkai adalah 100-120 derajat, (8) pada saat posisi melayang diudara badan, kaki dan tangan kanan ditekuk ke belakang sedangkan tangan kiri lurus kedepan, (9) pukul bola waktu melambung di atas depan kepala dan arahkan bola ke arah lapangan lawan melewati atas net bersamaan gerakan lecutan tangan dan kaki ke arah depan, (10) mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan, dan (12) pemain kembali ke posisi bertahan.

Keenam yaitu latihan service lompat berpasangan. Langkah-langkahnya yaitu (1) pemain berpasangan dan saling berhadapan dengan jarak 12 meter, (2) pemain berada berada 2 langkah di samping garis samping, (3) pemain tidak boleh melakukan tolakan menginjak garis, depan garis samping, usahakan tolakan di belakang garis samping, (4) lakukan servis lompat ke arah pasangan

masing-masing, (5) lakukan service lompat secara bergantian, (6) lakukan berulang-ulang.

Ketujuh yaitu latihan service lompat berpasangan melewati net dengan jarak bervariasi. Langkah-langkahnya yaitu (1) pemain dibagi 2 kelompok, kelompok A terdiri 3 orang berdiri berbanjar 3 meter dari net dan kelompok B terdiri 3 orang berdiri berbanjar 3 meter dari net di lapangan satunya. Kedua kelompok saling berhadapan dan berpasangan, (2) pemain pertama dari kelompok A melakukan servis lompat pada jarak 3 meter dari net, diseberangkan ke lapangan lawan melewati net dan di arahkan ke pemain paling depan dari kelompok B, pemain dari kelompok B menerima. Setelah itu pemain dari kelompok B yang melakukan servis dan pemain kelompok A yang menangkap bola, setiap pemain melakukan servis 1 kali dan menerima 1 kali. Lakukan secara bergantian dengan teman yang ada dibarisan belakangnya. Tingkatkan jarak service menjadi 4 meter dari net dan ditingkatkan lagi menjadi 5 meter dari net, 6 meter, 7 meter dst. Servis dinyatakan berhasil apabila bola dilambung dan dapat dipukul secara tepat, dan dapat diseberangkan ke area lapangan lawan melewati net.

Kedelapan yaitu latihan servis lompat ke arah sasaran yang ditentukan. Latihan ini dilakukan dengan langkah yaitu (1) pemain berpasangan 2 orang atau lebih tiap kelompok, misalnya kelompok A melakukan servis bawah, kelompok B yang menerima servis di lapangan lawan, (2) lakukan servis dengan teknik servis lompat pada daerah servis, (3) arahkan bola servis ke pemain yang berada di area lapangan seberang, siap menerima di posisi 1, (4) lakukan secara bergantian dan berulang-ulang. (5) Servis dinyatakan berhasil apabila bola dapat dipukul dengan sempurna, melewati net dan tepat ke sasaran.

Kesembilan yaitu latihan servis lompat ke arah sasaran yang ditandai dengan bendera. Langkahnya yaitu (1) servis bola dari atas dengan teknik service lompat di daerah servis, (2) arahkan bola servis ke area yang ditandai dengan bendera, (3) tangkap bola hasil servis oleh teman latihan, kemudian lakukan servis kembali, dan (4) lakukan servis secara berulang-ulang dan bergantian sampai dirasakan cukup.

2.4.2 Latihan Servis atas *Floating*

Menurut Winarno dkk (2013:68) bahwa latihan servis atas *floating* bertujuan untuk meningkatkan keterampilan servis mengapung dan melatih perkenaan tangan dengan bola. Latihan ini yang pertama yaitu latihan perkenaan bola dipantulkan ke dinding dengan langkah-langkah berupa (1) Pemain berdiri di depan dinding sambil memegang bola; (2) Jarak pemain dengan dinding kira-kira 4 meter; (3) Posisi kaki kiri berada lebih depan dibanding kaki kanan (untuk pemain kidal sebaliknya); (4) Kemudian tangan kiri lurus kedepan memegang bola kearah atas (untuk pemain kidal sebaliknya); (5) Pukulah bola dengan tangan kanan tepat ditengah-tengah bola kearah dinding; (6) Hasil pukulan bola mengapung; dan (7) Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali.

Latihan kedua yaitu latihan service mengapung berpasangan. Langkah-langkah dalam latihan ini meliputi (1) pemain berpasangan dan saling berhadapan dengan jarak 9 meter, (2) lakukan servis mengapung ke arah pasangan masing-masing, (3) Lakukan servis mengapung secara bergantian, (4) Lakukan berulang-ulang. Latihan ketiga berupa latihan servis mengapung berpasangan melewati net dengan jarak bervariasi. Langkah dalam latihannya yaitu (1) Pemain dibagi 2 kelompok, kelompok A terdiri 3 orang berdiri berbanjar 3 meter dari net dan kelompok B terdiri 3 orang berdiri berbanjar 3 meter dari net

di lapangan satunya. Kedua kelompok saling berhadapan dan berpasangan. (2) Pemain pertama dari kelompok A melakukan servis putaran depan pada jarak 3 meter dari net, diseberangkan ke lapangan lawan melewati net dan di arahkan ke pemain paling depan dari kelompok B, pemain dari kelompok B menerima. Setelah itu pemain dari kelompok B yang melakukan servis dan pemain kelompok A yang menangkap bola, setiap pemain melakukan servis 1 kali dan menerima 1 kali. Lakukan secara bergantian dengan teman yang ada dibarisan belakangnya. (3) Tingkatkan jarak servis menjadi 4 meter dari net dan ditingkatkan lagi menjadi 5 meter dari net, 6 meter, 7 meter dst. (4) Servis dinyatakan berhasil apabila bola dilambung dan dapat dipukul secara tepat, dan dapat diseberangkan ke area lapangan lawan melewati net.

Latihan servis atas *floating* juga dilakukan dengan latihan servis mengapung ke arah sasaran yang ditentukan. Langkah-langkahnya yaitu (1) pemain berpasangan 2 orang atau lebih tiap kelompok, misalnya kelompok A melakukan servis bawah, kelompok B yang menerima servis di lapangan lawan, (2) Lakukan service dengan teknik servis mengapung pada daerah servis, (3) arahkan bola servis ke pemain yang berada di area lapangan seberang, siap menerima di posisi 1, (4) lakukan secara bergantian dan berulang-ulang, (5) servis dinyatakan berhasil apabila bola dapat dipukul dengan sempurna, melewati net dan tepat ke sasaran.

Atlet juga dapat dilatih dengan latihan service mengapung ke arah sasaran yang ditandai dengan bendera. Langkah-langkah latihan ini yaitu (1) servis bola dari atas dengan teknik servis mengapung di daerah servis, (2) arahkan bola service ke area yang ditandai dengan bendera, (3) tangkap bola hasil servis oleh

teman latihan, kemudian lakukan servis kembali, dan (4) lakukan servis secara berulang-ulang dan bergantian sampai dirasakan cukup.

2.4 Tinjauan Tentang Prinsip Latihan untuk Menunjang Kemampuan Servis Bola Voli

Seorang pelatih maupun atlet ketika melakukan latihan selalu berpegang teguh pada prinsip-prinsip latihan. Masalah ini sangat penting demi mempercepat tercapainya tujuan latihan bagi pelatih maupun atlet. Usaha-usaha untuk pencapaian suatu tujuan latihan haruslah menganut prinsip-prinsip latihan tertentu, baik secara umum spesialisasi suatu cabang olahraga. Prinsip-prinsip latihan tersebut terdiri dari: (1) latihan harus sepanjang tahun tanpa terseling/prinsip kontinuitas dalam latihan; (2) kenaikan beban latihan yang teratur/progresif; (3) prinsip individual; (4) prinsip interval; (5) prinsip stres/penekanan (*overload*); (6) prinsip spesialisasi; dan (7) prinsip nutrisi/gizi makanan (Suharno HP, 1986:19).

Agar latihan bisa efektif dan efisien, latihan hendaknya mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Menurut Suharjana (2013:40) bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi: (1) prinsip adaptasi khusus (*Specific Adaptation Demand*), (2) prinsip beban berlebih (*The Overload Principle*), (3) prinsip Beban Bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*), (4) prinsip Spesifikasi atau Kekhususan (*The Principle of Specificity*), (5) prinsip Individu (*The Principle of Individuality*) dan (6) prinsip Kembali Asal (*The Principle of Reversibility*).

Prinsip adaptasi khusus (*Specific Adaptation Demand*). Dengan latihan secara normal, maka perhitungan jumlah tenaga yang diperlukan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini disebabkan oleh adaptasi latihan. Prinsip beban berlebih (*The Overload Principle*), dapat dilakukan dengan pembebanan dalam

latihan harus lebih berat dibandingkan dengan kemampuan yang bisa diatasi. Prinsip Beban Bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*), dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Progresif (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan beban latihan yang dijalankan sebelumnya. Peningkatan beban dapat dilakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi atau lama latihan.

Prinsip Spesifikasi atau Kekhususan (*The Principle of Specificity*), latihan yang dilakukan harus mengarah pada perubahan fungsional. Prinsip kekhususan meliputi kekhususan terhadap kelompok otot atau sistem energi yang akan dikembangkan. Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Prinsip Individu (*The Principle of Individuality*), pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai kemampuan yang berbeda baik secara mental maupun fisik.

Prinsip Kembali Asal (*The Principle of Reversibility*), kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan. Kualitas otot akan menurun kembali apabila tidak dilatih secara teratur dan kontinyu. Karena itu rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kebugaran yang telah dicapai.

Pelatih harus menguasai prinsip-prinsip latihan yang dapat digunakan sebagai pedoman melatih seperti menurut Mansur, dkk (2009: 7) yang mencakup delapan prinsip latihan yaitu perbedaan individu, penyesuaian tubuh, *overload*, prinsip *reversibility*, prinsip spesifikasi (*specification*), prinsip kemajuan (*progression*), variasi latihan (*variation*) dan perencanaan jangka panjang.

Prinsip perbedaan individu, setiap individu adalah pribadi yang unik,

karenanya setiap individu akan berlatih yang sama sekalipun dengan hasil yang berbeda. Faktor-faktor yang menyebabkan perbedaan individu adalah bakat, kematangan, nutrisi, istirahat dan pemulihan, tingkat kondisi fisik, sakit dan kecederaan. Penyesuaian tubuh (adaptasi), tubuh akan beradaptasi terhadap latihan secara perlahan dan bertahap. Pemberian overload harus memperhatikan faktor adaptasi atlet. Tingkat adaptasi atlet sangat individual dan bersifat spesifik. Adapun ciri-ciri penyesuaian tubuh terlihat pada denyut nadi istirahat lebih lambat, pernafasan lebih lambat, kenerja lebih baik, semangat lebih baik, tidur relatif lebih lama dan mudah, serta tidak mudah lelah.

Overload, latihan dengan prinsip beban latihan bertambah selalu menggunakan FIW. F adalah huruf awal dari frekuensi. Frekuensi adalah banyaknya latihan perminggu. I adalah huruf awal dari Intensitas yaitu kualitas latihan atau ukuran untuk menunjukkan berat ringannya latihan. W adalah huruf awal dari waktu yaitu lamanya sesi latihan. Waktu sesi latihan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan aktivitas latihan tidak termasuk waktu latihan.

Prinsip *reversibility*, adalah prinsip mau dapat, lakukan yang artinya atlet akan kehilangan kemampuan karena menghentikan aktivitas latihan. Menghentikan latihan satu minggu berakibat penurunan kemampuan 3-5% dan untuk mengembalikan membutuhkan waktu 3 bulan.

Prinsip spesifikasi (*spesification*), program latihan apapun yang dibuat oleh pelatih, hendaknya disesuaikan dengan tuntutan fisik yang dibutuhkan cabang olahraga/event cabang olahraga. Program latihan harus spesifik sesuai cabang olahraga, nomor cabang olahraga, kelompok otot yang terlibat, sistem energi yang digunakan, jenis kontraksi dan peran/posisi atlet.

Prinsip kemajuan (*progression*), hendaknya dilakukan secara bertahap dan

terus menerus karena itulah jalan terbaik untuk dapat mencapai prestasi. Progresif mencakup frekuensi, intensitas dan durasi sesi latihan. Cara yang sangat mudah dan sederhana untuk dipantau pelatih adalah mencatat volume (lama) latihan perminggu, perbulan dan pertahun.

Variasi latihan (*variation*), hindari kebosanan latihan dan kejenuhan latihan. Sesi latihan yang monoton dan membosankan sebaiknya dihindarkan dalam penyusunan program latihan fisik. Pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama. Kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi. Perencanaan jangka panjang, pelatih harus menentukan tujuan jangka pendek, jangka menengah dan tujuan jangka panjang. Keterlibatan atlet, orangtua, atlet dan pihak-pihak yang berkompeten dalam kegiatan pelatihan sangat dibutuhkan. Tugas berat untuk mencapai prestasi tinggi menjadi lebih ringan karena ditanggung bersama.

Prinsip-prinsip latihan yang telah diterapkan secara optimal oleh setiap pelatih baik untuk latihan teknik dasar bolavoli maupun latihan fisik akan memperlihatkan suatu hasil dari latihan tersebut. Dalam latihan diperlukan adanya suatu evaluasi terhadap proses latihan dan hasil latihan sehingga dapat diketahui keberhasilan suatu program latihan yang telah diterapkan oleh setiap pelatih seperti menurut Suntoda (2009: 2) bahwa evaluasi dapat berfungsi untuk melihat kemampuan tiap-tiap atlet sehingga dapat dikelompokkan berdasarkan tingkat kemampuan.

2.5 Penelitian yang Relevan

Adanya penelitian terdahulu merupakan dasar dalam penyusunan penelitian ini, yang berguna sebagai perbandingan dan gambaran yang dapat mendukung penelitian berikutnya. Untuk melandasi penelitian ini, terdapat

penelitian terdahulu sebagai penunjang yang dijelaskan dengan hasil penelitian sebagai berikut:

Afif Fafourite tahun 2018 dengan penelitiannya yang berjudul “Survei Ketepatan *Jump Service* Dan *Floating Service* Terhadap Permainan Bolavoli Pada Club Putri Zikansa Usia 13-15 Tahun Kota Blitar”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *floating service* mempunyai ketepatan yang lebih baik dibandingkan *jump service* sebagai serangan pertama dalam permainan bolavoli pada Club Putri Zikansa Usia 13-15 Tahun Kota Blitar. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil analisis deskripsi nilai rata-rata latihan *floating service* > dibanding nilai latihan *jump service*.

Teguh Andiwibowo pada tahun 2018 melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Standing Servis* Dan *Jumping Servis* Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada perbedaan metode latihan *standing servis* dan *jumping servis* terhadap kemampuan servis atas bola voli. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 0,9835$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. Latihan *standing servis* lebih baik pengaruhnya dari pada *jumping servis* terhadap hasil servis atas terhadap kemampuan servis atas bola voli. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan servis atas menunjukkan bahwa kelompok 1 adalah 8,318% > kelompok 2 adalah 7,715%.

Akhmad Dimiyati tahun 2016 dengan judul “Keterampilan *Jumping Service*: Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Rasa Percaya Diri” . Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara rasa percaya diri dengan hasil keterampilan *jumping service* bola voli, Hal tersebut berarti bahwa rasa percaya diri memberi kontribusi sebesar

46% terhadap hasil keterampilan *jumping service* bola voli. Lalu terdapat hubungan positif antara daya ledak otot lengan, koordinasi mata-tangan, rasa percaya diri dengan hasil keterampilan *jumping service* bola voli, Sehingga secara bersama-sama daya ledak otot lengan, koordinasi mata-tangan dan rasa percaya diri memberi sumbangan sebesar 82% dengan hasil keterampilan *jumping service* bola voli.

Kabul Narimo (2013) dengan judul “Sumbangan Power Lengan, Togok Dan Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli”. hasil penelitian berdasarkan perhitungan adalah power otot lengan memberikan sumbangan kecil, power otot togok memberikan sumbangan kecil, Power otot tungkai memberikan sumbangan kecil, power otot lengan, togok dan tungkai secara bersama-sama memberikan sumbangan besar terhadap kemampuan servis atas bolavoli dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian.

2.6 Kerangka Berpikir

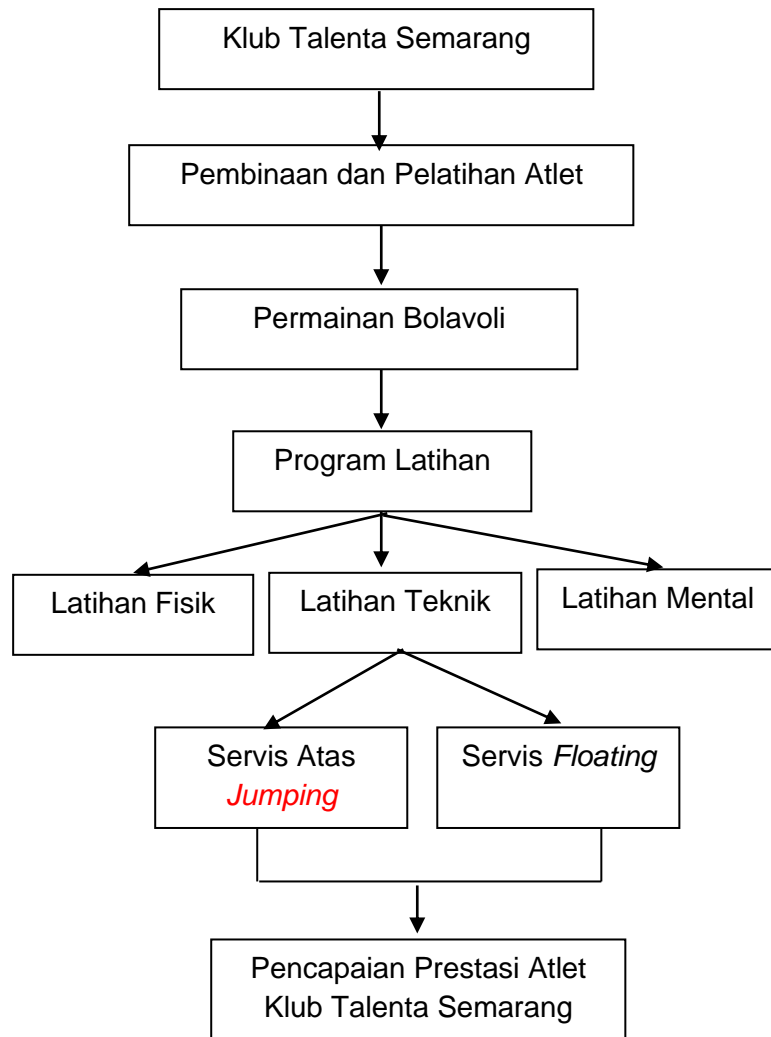
Servis merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan bola voli. Servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan. Akan tetapi, jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil. Banyak variasi-variasi dalam gerakan servis, yang sama-sama mempunyai tujuan yaitu sebagai serangan untuk meraih poin.

Variasi gerakan servis yang telah diajarkan pada klub bola voli Talenta Semarang yaitu teknik servis atas *jumping* dan *floating*. Ketepatan servis yang terarah pada area-area yang lemah atau kosong di daerah lapangan lawan menjadi kunci keberhasilan servis dalam meraih poin dengan cara yang mudah

serta menyulitkan bagi tim lawan dalam membangun serangan. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan sesuatu kearah yang diinginkannya dengan menggunakan *feeling* yang baik.

Servis atas *jumping* merupakan salah satu jenis teknik servis yang dapat dikatakan bukan teknik dasar lagi, sebab gerakan dalam melakukan servis ini sangat kompleks. Pelaksanaan servis lompat diawali dengan memegang bola, kaki dalam posisi siap untuk melangkah kedepan, kemudian sambil melangkah lemparkan bola keatas dengan ketinggian disesuaikan dengan kesamaan tinggi lompat dan ketepatan memukul bola (*timing*). Sedangkan servis *floating* adalah salah satu teknik servis yang mempunyai akurasi yang baik dalam permainan bolavoli. Servis *Floating* mempunyai ketepatan yang lebih baik dari servis lainnya dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya adalah servis *floating* lebih mempunyai *feeling* dan *timing* bola lebih baik dibandingkan servis lainnya. Gerakan servis *floating* dimulai dari titik yang lebih tinggi dan arah yang lurus menyebabkan bola menjadi sulit untuk diterima karena bola bergerak dengan penuh tenaga dan membutuhkan waktu yang singkat pada jarak yang sama.

Teknik servis atas *jumping* dan *floating* sama-sama penting dalam permainan bola voli untuk mendapatkan poin. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengetahui hasil servis atas *jumping* dan *floating* pada permainan bola voli khususnya pada klub Talenta Semarang yang telah mendapatkan pelatihan kedua teknik servis tersebut. berdasarkan uraian tersebut maka dapat dibuat kerangka berpikir seperti di bawah ini:



Gambar 2.12
Kerangka Pemikiran Penelitian

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan dilakukan analisis data mengenai servis atas *jumping* dan *floating* pada atlet Klub Talenta Semarang, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa:

1. Hasil servis atas *jumping* pada permainan bola voli klub Talenta Semarang pada atlet klub Talenta Semarang dengan nilai rata-rata 56,9% sehingga termasuk dalam kategori sedang
2. Hasil servis atas *floating* pada permainan bola voli klub Talenta Semarang pada atlet klub Talenta Semarang dengan nilai rata-rata 70,3% termasuk dalam kategori baik.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain adalah:

1. Atlet hendaknya melatih kemampuan servis atas *jumping* dengan awalan agar dapat mengenai daerah lawan dengan poin tinggi.
2. Pelatih klub Talenta Semarang perlu meningkatkan intensitas dan frekuensi latihan teknik servis atas *jumping* karena masih banyak atlet yang belum menguasai dengan benar.
3. Peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian untuk menghubungkan latihan yang berikan pelatih terhadap hasil servis atas *jumping* dan hasil servis atas *floating* sehingga dapat diketahui besarnya sumbangan latihan terhadap hasil servis tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Fafourite. "Survei Ketepatan Jump Service Dan Floating Service Terhadap Permainan Bolavoli Pada Club Putri Zikansa Usia 13-15 Tahun Kota Blitar". *Simki-Techsain*. Vol. 02 No. 04, 2014:1-15.
- Akhmad Dimiyati. "Keterampilan Jumping Service: Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, dan Rasa Percaya Diri". *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*. Volume 4 Nomor 2, 2016:219-230.
- Beuthelstahl, Dieter. 2011. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Johan Irmansyah dkk. "Model Latihan Imagery Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Voli Pantai NTB". *JIME (Jurnal Ilmiah Mandala Education)*, Vol. 4. No. 2, 2018:100-107.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bolavoli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud
- Nuril Ahmadi, 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Nur Janah. 2016. "Perbedaan Tingkat Keberhasilan Receive Service Bola Float Dan Top Spin Pada Tim Empat Besar Volleyball Women's World Cup 2015". *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R& D*, Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Suharno. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta:Bina. Aksara.
- Teguh Andiwibowo. "Pengaruh Latihan Standing Servis Dan Jumping Servis Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli". *Jurnal Ilmiah Penjas*, ISSN: 2442-3874 Vol.4 No.2, 2018: 35-49
- Triton, P.B. 2005. *SPSS 13.0 Riset Statistik Parametrik*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Winarno, dkk 2013. *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Malang: Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang